



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

# **24° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**13 MARZO 2023**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti	60 giocatori	13 Marzo 2023 U13/U14/U15F
-----------	--------------	-------------------------------

		Attivazione tecnica portieri	24 minuti
		Attivazione tecnica	16 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

## Riunione post allenamento: Le caratteristiche delle proposte pratiche

Siamo in grado di riconoscere le caratteristiche che distinguono le proposte pratiche Evolution Programme? Riusciamo a intuirne le dinamiche capendo quali comportamenti privilegiati vogliono far emergere? Riusciamo ad adattare ai nostri giocatori senza modificarne obiettivo e struttura? Siamo in grado di immaginare delle nuove attività da proporre allo Staff Tecnico Nazionale?

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

## - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
10 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	8 x 16 metri
1 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	15 x 35 metri
1 Campi di gioco	Performance	20 x 20 metri
1 Campi di gioco	Gioco di Posizione	18 x 14 metri
1 Campi di gioco	Small Sided Game	18 x 25 metri
1 Campi di gioco	Partita 9 contro 9	40 x 60 metri

## ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

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

## NOTE ORGANIZZATIVE

- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella riportata nella struttura dell'allenamento a 6 strati.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, inizia in anticipo rispetto all'attivazione dei giocatori di movimento e termina in contemporanea (laddove questa modalità non sia possibile da realizzare, i portieri possono terminare l'attivazione on contemporanea alla fine della prima stazione di allenamento oppure al termine della seduta stessa).
- Durante la fase di attivazione tecnica, i portieri svolgono un'attività specifica con l'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento delle sei stazioni, vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro.
- Ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata e descritta per 8 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore ad 8, apportare le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione (in caso di necessità consultare gli esempi delle varianti riportate nell'apposita sezione di questo documento).
- La sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita.
- Dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispettano una pausa di 4 minuti.
- Under 13 ed Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- L'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 "comportamenti privilegiati" riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.
- Si ricorda che per l'arbitraggio delle partite 9 contro 9 va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.
- L'attività tecnica dell'allenamento ha una durata complessiva di 90 minuti. L'ultima stazione viene allungata fino a raggiungere il tempo totale previsto. La condivisione con i giocatori (abituale svolta in cerchio prima e dopo l'allenamento) non rientra nel calcolo dei 90 minuti di attività tecnica previsti.

## ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:  
Tecnica di tuffo



24 minuti

### Prima proposta

8 minuti

#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di un quadrato di lato 6 metri. Un pallone ogni due giocatori.

##### Regole

- Si effettua un'attività di lancio e presa della palla tra coppie di giocatori.
- P2 lancia la palla facendola rimbalzare sulla schiena di P1 il quale, una volta sentito il rimbalzo, deve girarsi e cercare di prenderla velocemente in tuffo.
- Dopo ogni tentativo di presa si invertono i ruoli dei giocatori.
- Se il numero dei giocatori lo permette, cambiare le coppie che effettuano l'attività di lancio e presa.



##### Comportamenti privilegiati

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

### Seconda proposta

8 minuti

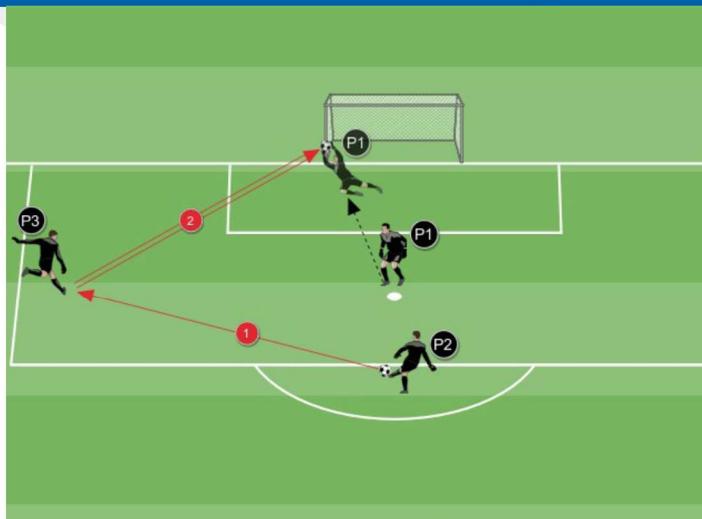
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

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

##### Regole

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



##### Comportamenti privilegiati

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

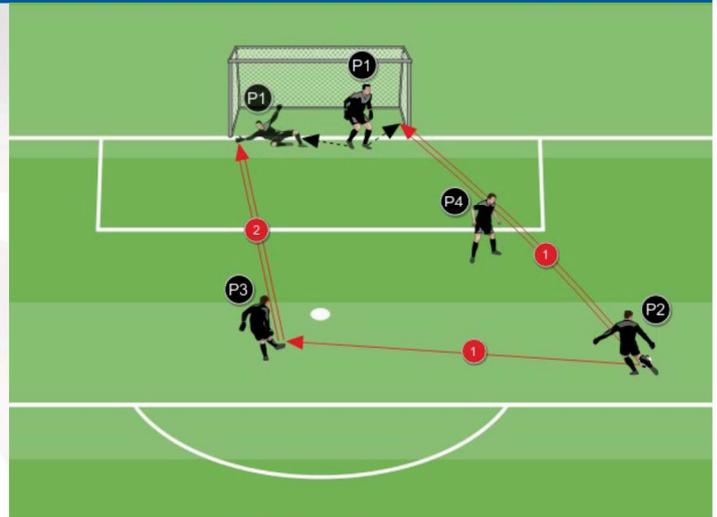
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

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

#### Regole

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



#### Comportamenti privilegiati

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



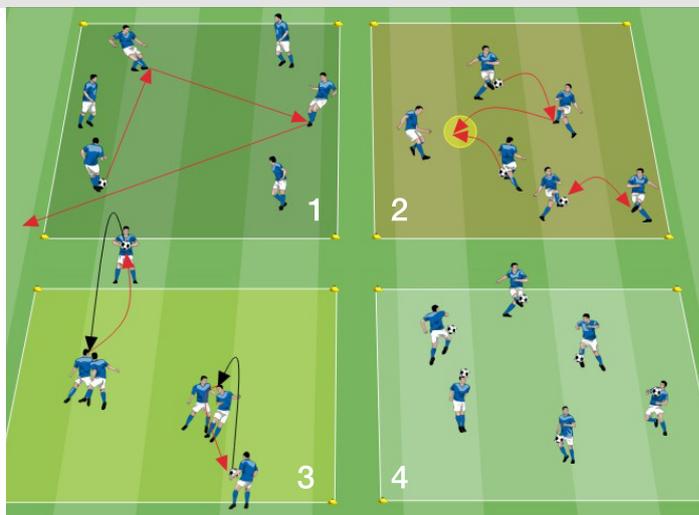
## Chiavi della conduzione

*Dimostrate di dominare la palla in ogni situazione tecnica*

## Giochi di tecnica

### Descrizione

Il campo viene diviso in 4 rettangoli di uguale grandezza. All'interno di ogni rettangolo si posizionano 6 giocatori. In ogni spazio si svolge un diverso gioco di tecnica. Dopo 4 minuti di gioco si cambiano le attività previste seguendo la sequenza riportata nella spiegazione. Vengono svolti 4 diversi giochi di tecnica. I giochi di tecnica svolti in questa stazione rappresentano degli spunti per le attività che possono essere svolte dai giocatori in forma autonoma prima di cominciare gli allenamenti CFT.



### Regole

- **Gioco 1: CALCIO TENNIS RASOTERRA**  
Suddividere il campo in due metà, all'interno di ognuna si posiziona una squadra. Lo scopo del gioco è calciare il pallone (rasoterra) nel campo avversario facendo in modo che la palla superi la linea di fondo avversaria o che, dopo il primo controllo dell'avversario, il pallone esca dal terreno di gioco. In questi due casi, chi calcia realizza un punto. La squadra che alza il pallone da terra o che lo fa uscire lateralmente senza che nessuno la tocchi, regala uno punto agli avversari. Ogni squadra deve calciare il pallone nella metà campo avversaria con un massimo di due tocchi (in sostanza, un controllo ed un tiro).
- **Gioco 2: PALLEGGI AD INSEGUIMENTO**  
Si gioca a coppie, un pallone per coppia. I giocatori hanno il compito di palleggiare facendo in modo che la palla non rotoli a terra (questa può anche rimbalzare sul terreno). Due coppie "inseguono" ed una "scappa". Le due coppie che inseguono hanno l'obiettivo di colpire al volo il pallone della coppia che scappa, se il loro tentativo va a buon fine, si effettua un cambio di ruolo: i giocatori che prima inseguivano, ora dovranno "scappare". Si effettua un cambio di ruolo anche se il pallone di chi scappa, esce dal campo di gioco o rotola a terra: in entrambi i casi spetterà alla coppia che scappava individuare la nuova coppia da inseguire.
- **Gioco 3: DUELLI AEREI**  
I giocatori si dividono in due gruppi di 3 compagni, un pallone per gruppo. A turno, un compagno esce dal campo di gioco e calcia il pallone all'interno dello stesso (alto, a parabola), l'obiettivo dei due giocatori all'interno del campo è di contendersi il pallone in un duello aereo indirizzandolo verso il compagno che l'ha calciato. Chi riesce nell'obiettivo del gioco realizza un punto e inverte il ruolo con il compagno che ha calciato la palla. Si prosegue senza soluzione di continuità fino al termine dei 4 minuti di gioco.
- **Gioco 4: RECORD DI PALLEGGI**  
Ogni giocatore ha un pallone. Si effettuano 4 prove di palleggio di 40 secondi l'una. 1° prova: numero di palleggi effettuati con i piedi. 2° prova: numero di palleggi effettuati di testa. 3° prova: numero di palleggi effettuati con il piede meno abile. 4° prova: numero di sequenze predeterminate (piede destro, testa, piede sinistro), svolte in modo completo, anche non in modo continuo. In nessuna prova il pallone potrà essere toccato con le mani.

## **Comportamenti privilegiati**

- Effettuare gesti tecnici efficaci volti al raggiungimento degli obiettivi di ogni gioco; dalla prima alla quarta proposta, un comportamento per ogni attività: riuscire a dosare il contatto con la palla mantenendola vicina al corpo nel palleggio; abbinare rapidamente tocco di palla e corsa; calciare forte mantenendo la palla rasoterra; colpire il pallone verso la direzione desiderata.
- Dimostrare di saper utilizzare entrambi gli arti inferiori con la stessa efficacia prestativa.

# VICINO, VICINO, LONTANO

  
12 minuti

  
15×35 metri

  
8 giocatori

## Chiavi della conduzione

Diamo soluzioni al portatore di palla su distanze diverse!



Ridurre tempi tecnici

### Descrizione

3 giocatori si dispongono oltre ad un lato corto dello spazio di gioco (ciascuno di essi è in possesso di un pallone), uno si colloca oltre quello opposto e 4 si distribuiscono tra le 2 linee che definiscono il campo. Si svolge una serie di azioni attraverso delle combinazioni di passaggi vincolati. L'obiettivo delle azioni cambia a seconda della loro direzione: da una parte è far pervenire la palla ad un vertice; da quella opposta ricercare la conquista di uno spazio in conduzione di palla.

### Regole

- La sequenza di trasmissioni all'interno dello spazio si svolge attraverso una serie predeterminata di passaggi:
  - Un primo passaggio *vicino*, effettuato al compagno più vicino rispetto a chi si trova in possesso di palla.
  - Un secondo passaggio *vicino* (che può essere effettuato anche ad un terzo compagno rispetto a chi ha iniziato l'azione).
  - Un passaggio *lontano* che non può essere effettuato al giocatore più vicino rispetto a chi ha la palla.
- La sequenza di 2 trasmissioni palla "vicine" ed una "lontana" prosegue fino a quando il pallone non viene fatto pervenire al vertice opposto rispetto alla linea di partenza.
- Una volta che il vertice riceve palla l'azione si ribalta con le stesse modalità di sequenza predeterminate (passaggi: vicino; vicino; lontano) ma con l'obiettivo di superare la linea che delimita il campo (oltre la quale si trovano i compagni in attesa con la palla) e non con l'intento di far pervenire il pallone ad un vertice.
- Rotazione dei giocatori:**
  - Nell'azione di ricerca del vertice, chi effettua la trasmissione palla al compagno esce dal campo scambiandosi i ruoli di gioco con quest'ultimo (il quale inizia immediatamente l'azione successiva).
  - Nell'azione di ricerca dello spazio, chi effettua la conduzione palla oltre la linea si posiziona in attesa del suo turno di gioco lasciando che ad iniziare l'azione successiva sia uno dei compagni in attesa al di fuori del campo.

### Varianti

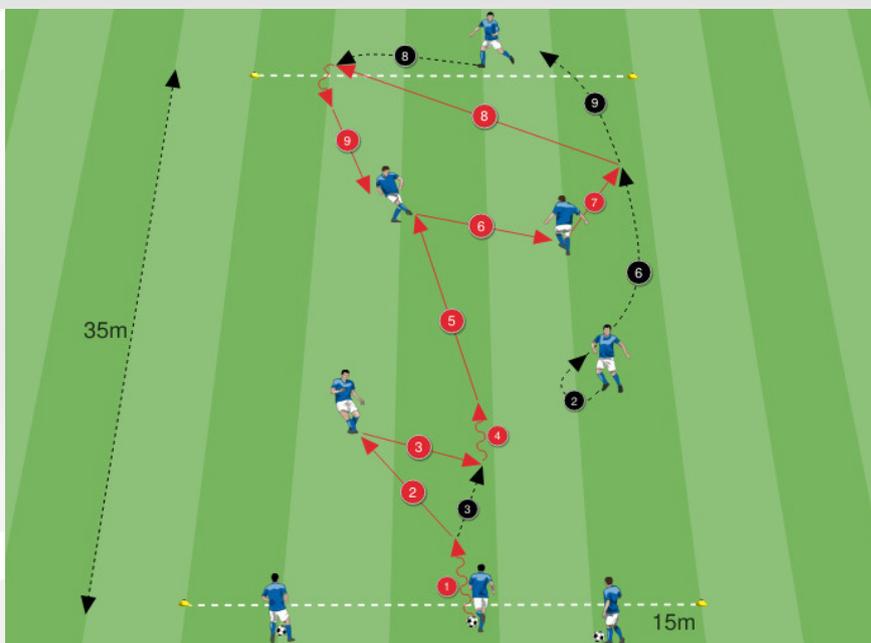
- Il giocatore che inizia l'azione di gioco può farlo attraverso una conduzione di palla attorno ad uno dei 2 delimitatori che definiscono i lati del campo.
- L'immissione del pallone da parte del giocatore che inizia l'azione può anche avvenire attraverso una traiettoria aerea, la palla può essere alzata attraverso modalità diverse: calciata direttamente da terra; alzata da terra con i piedi e calciata al volo; presa in mano e calciata al volo.

### Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività le azioni si susseguono senza interruzioni. La disposizione dei giocatori all'interno dello spazio di gioco definito è casuale e può variare in accordo con le scelte effettuate dagli stessi durante ogni fase della proposta. È tuttavia auspicabile una distribuzione all'interno dello spazio che permetta diverse soluzioni di gioco al portatore di palla.

### Comportamenti privilegiati

- In seguito al secondo passaggio *"vicino"*, avvicinarsi al portatore di palla per liberare un'opportunità di passaggio al compagno che così può considerarsi *"lontano"* dallo stesso.
- Condurre palla per concedere ai compagni il tempo di fornire soluzioni utili allo sviluppo dell'azione di gioco: corse di inserimento; sovrapposizioni; corse in allontanamento/avvicinamento; ecc.



## Ambito DOMINIO DEL GIOCO

## Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

### 5 CONTRO 3 CON SORPRESA

12 minuti

18×14 metri

8 giocatori

#### Chiavi della conduzione

Siamo pronti alla fase di non possesso palla?



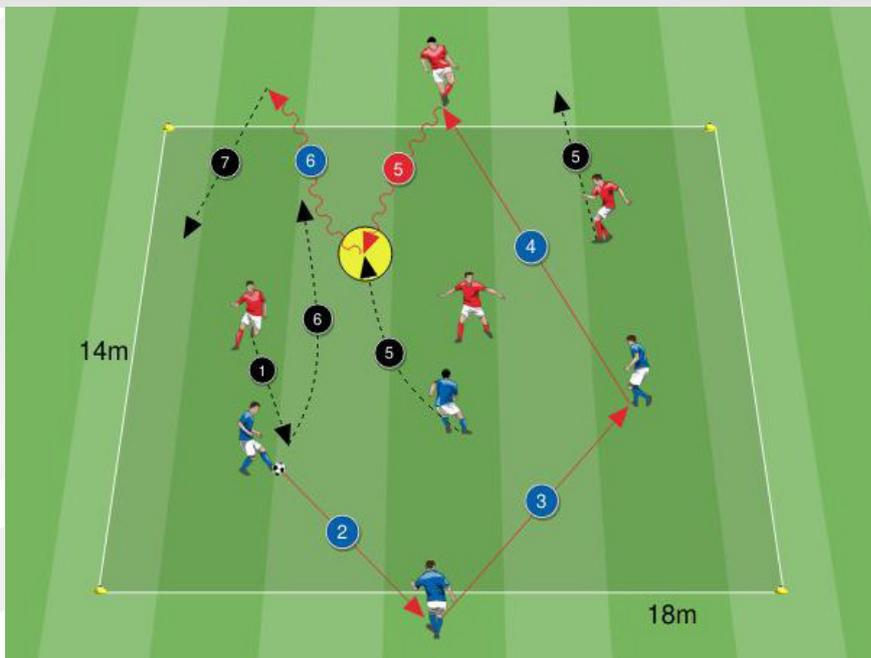
Continuità di gioco

#### Descrizione

3 giocatori per squadra si posizionano all'interno del rettangolo di gioco, altri 2 giocatori (uno per squadra) si collocano all'esterno dei lati lunghi dell'area delimitata. Le 2 squadre si identificano una dall'altra attraverso casacche di colore diverso. L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3 nel quale ogni azione ha come obiettivi il passaggio al giocatore avversario oltre la linea di fondo-campo opposta alla propria oppure la conduzione di palla oltre la stessa linea.

#### Regole

- Gli obiettivi della squadra in possesso palla si possono raggiungere attraverso l'ausilio di entrambi i giocatori collocati oltre le 2 linee di fondo-campo: sia il proprio compagno, (impegnato in qualità di sostegno), che l'avversario (vertice al quale trasmettere la palla). Si crea così una situazione di 5 contro 3 che cambia improvvisamente non appena si inverte il possesso del pallone ed in seguito alla realizzazione dei 2 obiettivi di gioco.
- Modalità di realizzazione dei punti e successivo sviluppo del gioco:
  - In seguito alla trasmissione di palla al vertice (giocatore avversario oltre la linea di fondo-campo) o la realizzazione di una meta, il gioco continua senza pause con una direzione invertita.
  - Dopo aver fermato la palla oltre la linea di fondo-campo avversaria, la stessa viene lasciata sul posto, a completa disposizione degli avversari, il gioco continua senza interruzione ribaltando gli obiettivi di gioco tra le 2 squadre.
- I giocatori oltre la linea di fondo-campo possono entrare all'interno del rettangolo delimitato in ogni momento ma devono essere immediatamente sostituiti da un compagno.
- Il punto non si considera valido se viene realizzato senza che un componente della propria squadra si trovi oltre la linea di fondo-campo.



#### Comportamenti privilegiati

- Tutti i componenti della squadra passano, senza pause, dalla fase di possesso palla all'organizzazione della riconquista della stessa.
- Riconoscere le situazioni nelle quali risulta maggiormente efficace la trasmissione palla al compagno piuttosto che la conduzione oltre la linea.

## Ambito MOTORIO

## Contenitore PERFORMANCE

### TI MARCO FORTE

STANCE, SCIVOLAMENTO, ROTAZIONE E CAMBIO DI DIREZIONE



Capacità coordinative



12 minuti



20×20 metri

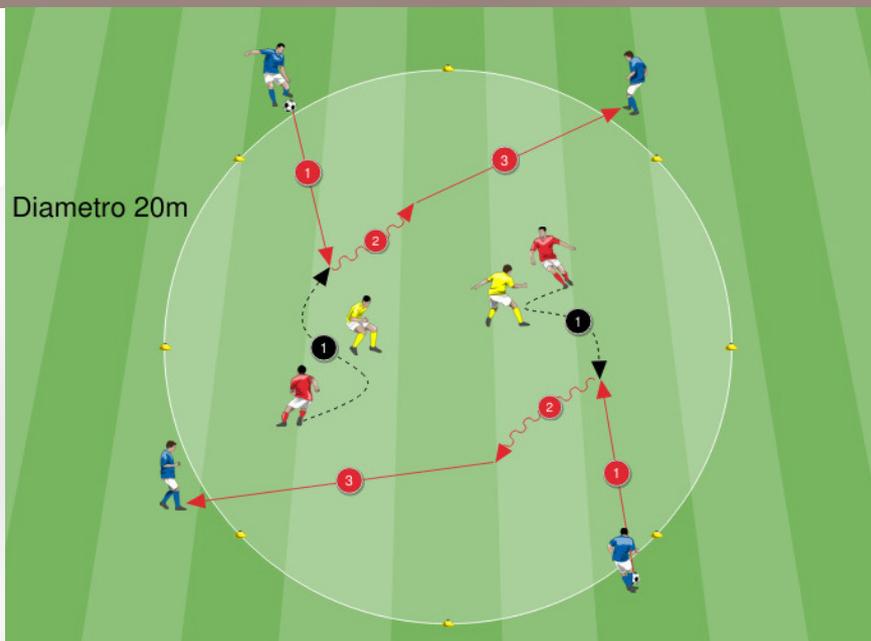


8 giocatori

#### Descrizione

4 giocatori blu con 2 palloni si disporranno all'esterno di un cerchio di 20 metri di diametro. Rossi e gialli sono disposti a coppie in modalità 1 contro 1 all'interno del cerchio. I giocatori rossi avranno come obiettivo quello di smarcarsi dal diretto avversario giallo, ricevere palla da un blu, mantenere la palla per almeno 2 secondi e passarla ad un altro blu. Effettuato il passaggio, dovranno uscire e rientrare nel cerchio per ricominciare l'esercizio. I giocatori gialli dovranno marcare forte il diretto avversario rosso per tutta la durata dell'esercizio, cercando di intercettare il pallone. Ad ogni minuto cambiano i compiti (alla fine del primo minuto gialli e rossi si scambiano compito; alla fine del secondo minuto gialli e rossi escono e si scambiano il compito con i blu). Vince la coppia di giocatori che riesce ad intercettare più palloni.

Diametro 20m



#### 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 4 proposte, avendo cura di mantenere la muscolatura degli arti inferiori attiva, un buon equilibrio dinamico sugli appoggi a terra ed il busto eretto.
      1. Da appoggio bipodalico effettuare in modo alternato squat, rotazioni e flessioni laterali del tronco.
      2. Da appoggio sfalsato antero posteriore (30 secondi per lato) effettuare delle rotazioni e flessioni laterali del tronco.
      3. Affondi multidirezionali.
      4. Da appoggio bipodalico ed in mezzo squat, un giocatore di fronte all'altro si spingono mani contro mani cercando di sbilanciarsi.
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

#### Comportamenti privilegiati

- Il baricentro deve essere abbassato, con arti inferiori in preattivazione durante le azioni di marcatura.
- Il busto va mantenuto eretto e comunque in controllo per non perdere l'equilibrio.
- L'azione rapida degli appoggi permette una maggiore dinamicità ed un migliore adattamento alle situazioni difensive.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Portiere uomo in più



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri



8 giocatori

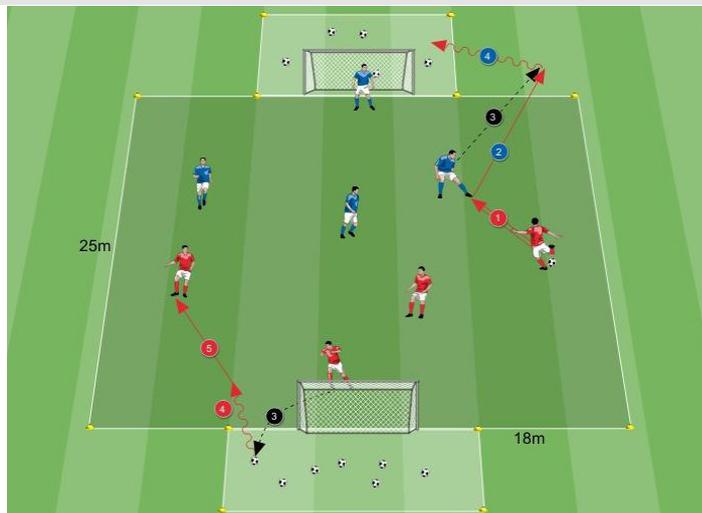
### Chiavi della conduzione

*Come ci posizioniamo per essere subito efficaci?*

### SSG portiere uomo in più

#### Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco, l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone, si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo SSG vengono inseriti anche i portieri di ruolo, creando così una situazione di 5 contro 5.



#### Regole

- In questo Small Sided Game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico, il gioco riprende dal portiere avversario (viene così mantenuta la parità numerica di giocatori in campo).

### Comportamenti privilegiati

- Mettersi rapidamente a disposizione del portiere ogni qualvolta la palla esce dal campo ed il possesso rimane per la propria squadra.
- Approfittare dei momenti di organizzazione in seguito all'uscita della palla (e di soprannumero) per sviluppare azioni efficaci e pericolose ricercando la zona di superiorità numerica.

Ambito  
GARA

Contenitore  
PARTITA 9 CONTRO 9

## PARTITA CFT 9 CONTRO 9



12minuti



40x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!



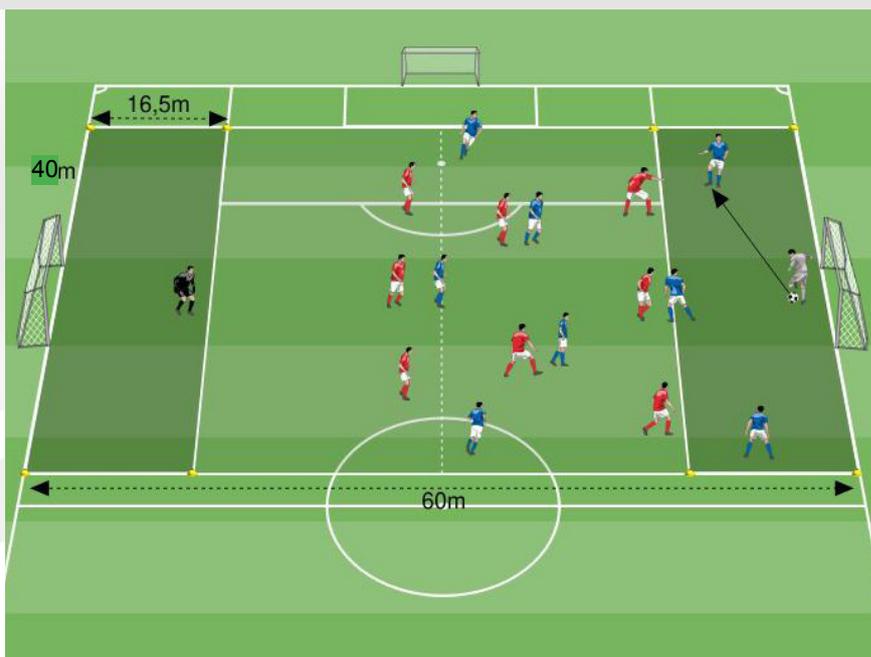
Portiere uomo in più

### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

### Regole

- La partita viene condotta da 1 solo allenatore.
- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del gioco del calcio.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
  - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
  - La collaborazione delle catene laterali.
  - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



### Comportamenti privilegiati

- Il portiere si dimostra coinvolto nel gioco anche quando l'azione è lontana dalla porta: sale accorciando le distanze dalla linea difensiva; chiama le marcature preventive; incita e sprona i compagni in fase offensiva; comunica i movimenti degli avversari.
- I giocatori di movimento favoriscono l'azione del portiere nello sviluppo dell'azione di costruzione dal basso: dandogli soluzioni corte e lunghe; ricercando lo smarcamento in zona luce; lasciandogli libero lo spazio centrale per avanzare in conduzione palla.

## PARTITA PALLA SCOPERTA

  
12 minuti

  
40x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

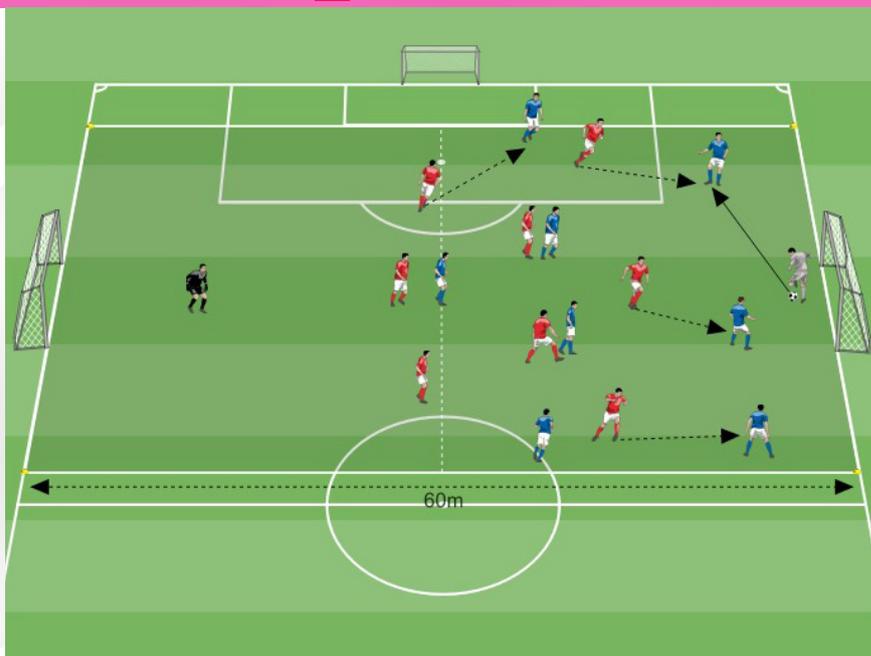
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

### Regole

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

### Variante:

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



### Comportamenti privilegiati

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

# VARIANTI NUMERICHE

## ALLE PROPOSTE PRATICHE DELL'ALLENAMENTO

Il numero dei giocatori presenti all'allenamento CFT potrebbe variare costringendo a creare gruppi con numeriche diverse tra di loro. Al fine di aiutare gli staff a trovare gli adattamenti più adatti per ogni situazione vengono di seguito proposte delle varianti che permettono di rispettare le dinamiche delle attività pratiche anche con 9 o 10 giocatori coinvolti contemporaneamente in ogni stazione.

### **GIOCO DI POSIZIONE: 5 CONTRO 3 CON SORPRESA**

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

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

### **TECNICA FUNZIONALE: VICINO, VICINO, LONTANO**

**Variante per 9 giocatori:** Viene aggiunto un giocatore in attesa oltre la linea di meta.

**Variante per 10 giocatori:** Viene aggiunto in giocatore in possesso di una palla oltre la linea di partenza.

### **PERFORMANCE: TI MARCO FORTE**

**Variante per 9 giocatori:** viene aggiunto un giocatore blu all'esterno del cerchio inserendolo nelle rotazioni così da permettere un equilibrio nello svolgimento delle 2 fasi di gioco: duello interno al cerchio ed attesa della palla all'esterno dello stesso.

**Variante per 10 giocatori:** viene aggiunta una coppia di giocatori: uno giallo ed uno rosso all'interno del cerchio.

### **SMALL SIDED GAME: SSG PORTIERE UOMO IN PIÙ**

**Variante per 9 giocatori:** una delle due squadre gioca in superiorità numerica.

**Variante per 10 giocatori:** si aggiunge un giocatore per squadra. In questo caso si consiglia di aumentare le dimensioni del campo (ad esempio 22 x 34 metri).

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

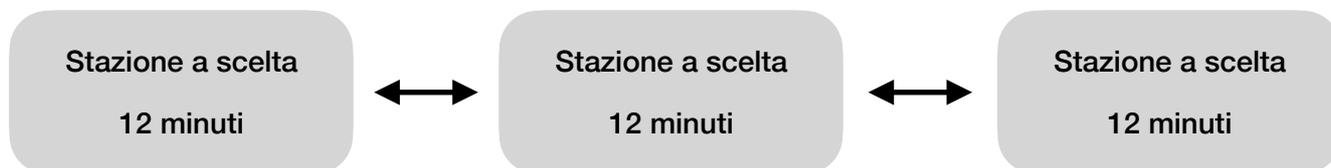
60 giocatori

13 Marzo 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

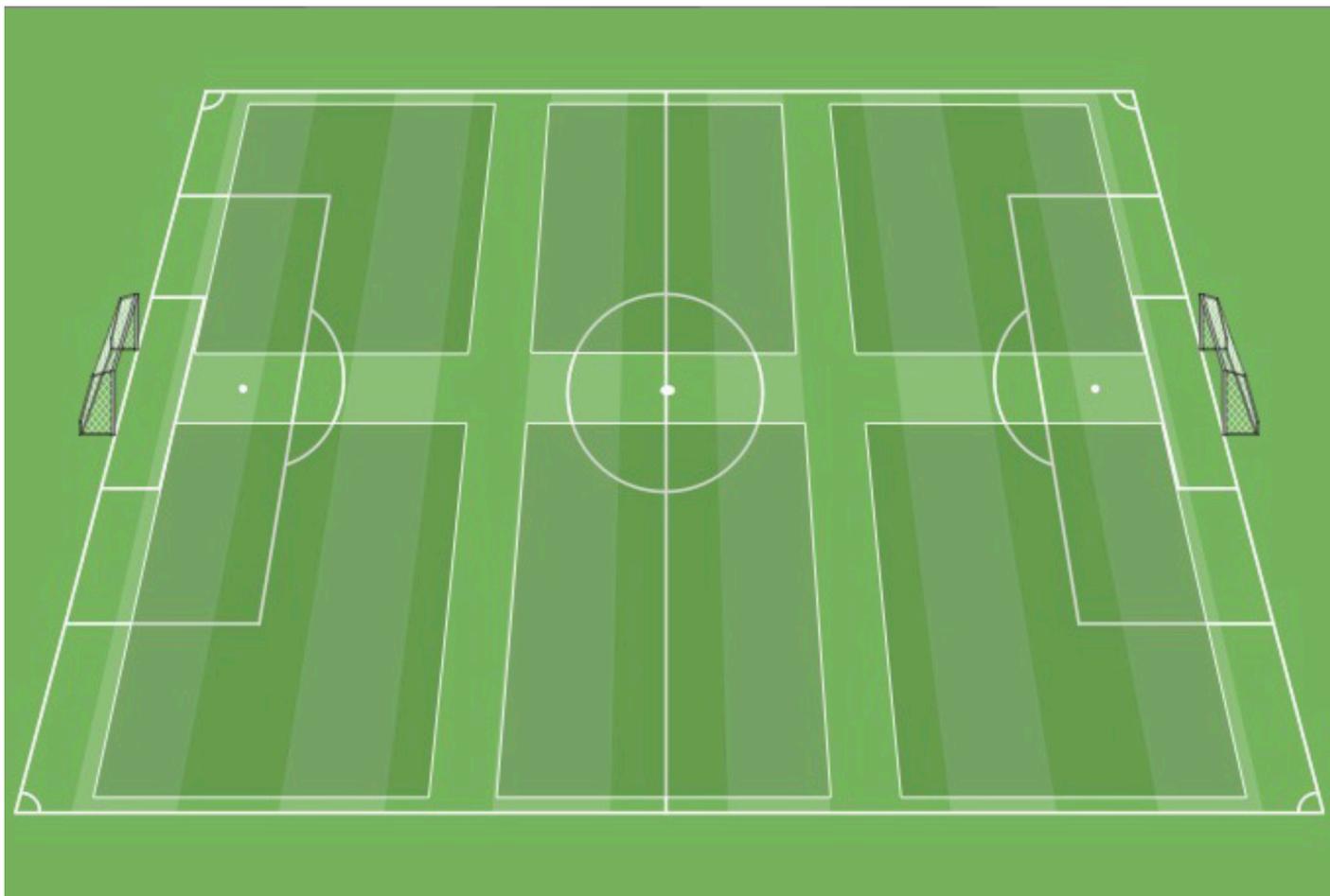
Stazione 6 15 minuti

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

### Riunione post allenamento: Le caratteristiche delle proposte pratiche

Siamo in grado di riconoscere le caratteristiche che distinguono le proposte pratiche Evolution Programme? Riusciamo a intuirne le dinamiche capendo quali comportamenti privilegiati vogliono far emergere? Riusciamo ad adattarle ai nostri giocatori senza modificarne obiettivo e struttura? Siamo in grado di immaginare delle nuove attività da proporre allo Staff Tecnico Nazionale?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



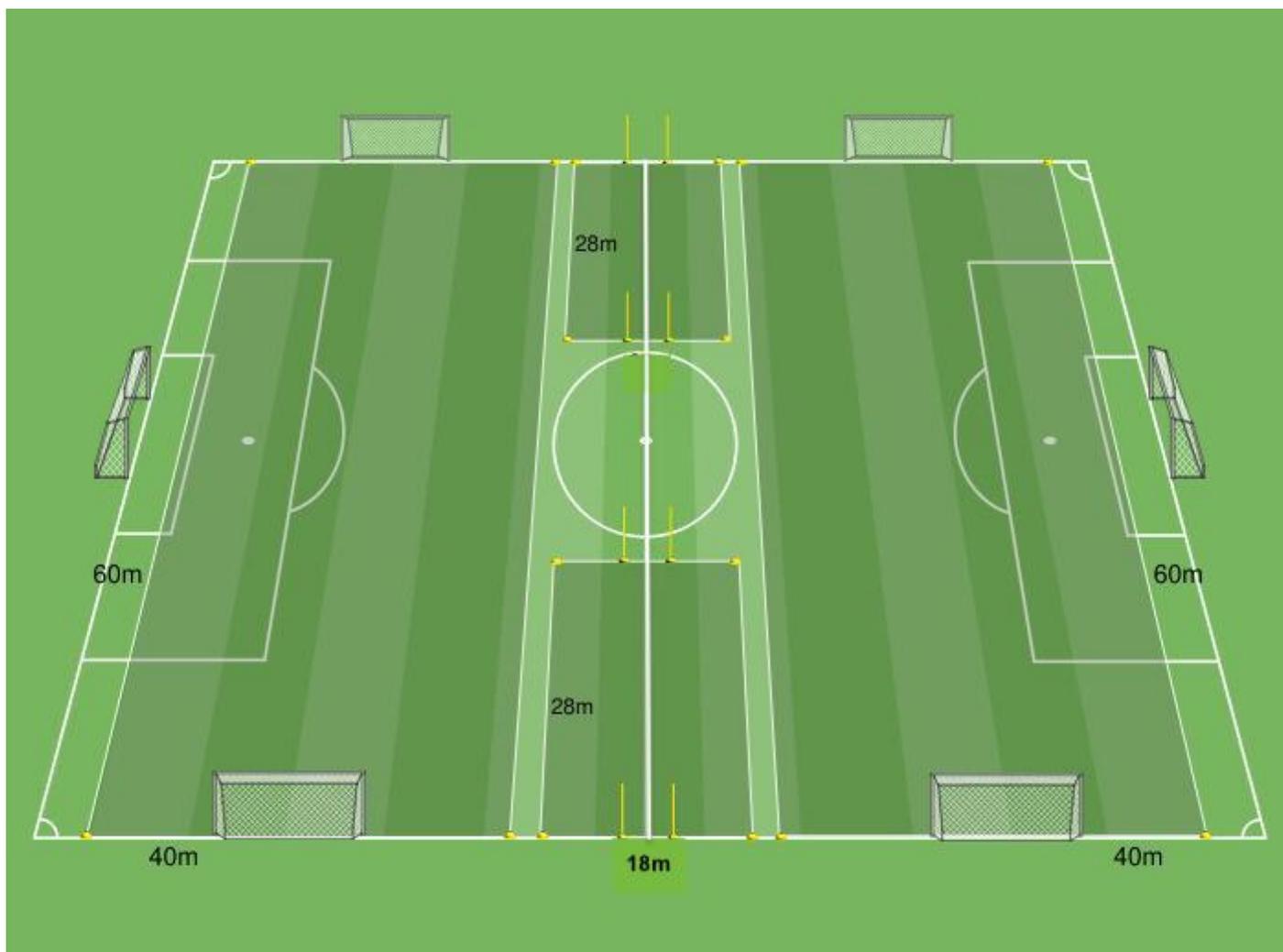
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

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	
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	<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
	<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
	<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

### IN CASO DI 5 SQUADRE

Sequenza rotazioni	<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
	<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
	<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

### IN CASO DI 4 SQUADRE

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

## 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*