



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

25° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
20 MARZO 2023

STRUTTURA DEL TORNEO

5 contro 5 alternato 9 contro 9 misto random e a squadre

90 Minuti	60 giocatori	20 Marzo 2023 U13/U14
-----------	--------------	--------------------------

Pre-allenamento	Attivazione Tecnica portieri 24 minuti
-----------------	--

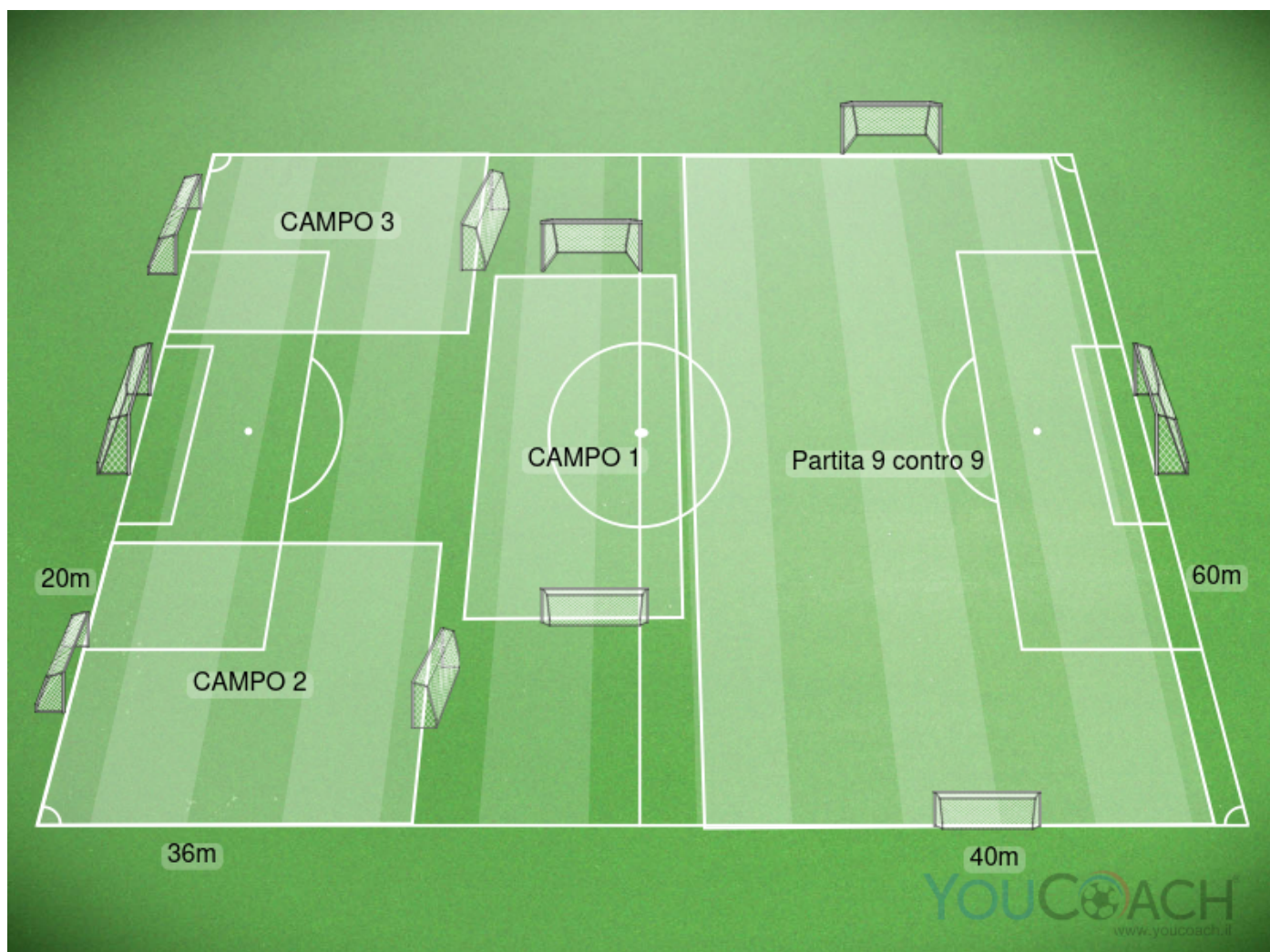
Attivazione tecnica	10 minuti
---------------------	-----------

TORNEO	5 c 5 9 c 9	Primo Turno	15 minuti
		Secondo Turno	15 minuti
	Pausa		4 minuti
	5 c 5 9 c 9	Terzo Turno	15 minuti
		Quarto Turno	15 minuti
		Quinto Turno	15 minuti

Riunione post allenamento: "Allenamento a blocchi"

Rispetto alle sedute precedenti è cambiato qualcosa? Il format influisce sulla partecipazione dei ragazzi? Come siamo riusciti a gestire lo stile di conduzione in un contesto di competizione? Come si sono adattati i giocatori alle 2 modalità di gioco proposte? Come è stata vissuta la diversa modalità di assegnazione del punteggio (individuale e collettiva)?

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO



ORGANIZZAZIONE

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
3 campi di gioco 5 contro 5	Attivazione tecnica e partite	20x36 metri
1 campo da gioco 9 contro 9	Partite	40x60 metri

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Attivazione portieri	3 stazioni da 8 minuti ciascuna
Attivazione giocatori di movimento	Da svolgere nei 3 spazi definiti per le partite 5 contro 5 effettuano l'attivazione i giocatori delle due squadre che si affronteranno nel primo turno di gare

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante **l'attivazione** i giocatori vengono divisi in **3 gruppi da 20**, questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica prevista e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 5 squadre che svolgono il torneo.
- Le **tre partite 5 contro 5 vengono giocate** tra i giocatori di ogni gruppo squadra (ad esempio, nel turno uno i giocatori della squadra A giocano nel campo 1 dividendo i propri componenti in modalità random). In questo caso il punteggio è individuale e viene assegnato solo ai giocatori che vincono la partita.
- Le **due partite 9 contro 9 vengono giocate** tra le varie squadre mantenendo formazioni distinte e non mescolando i giocatori con modalità random (esempio, turno 1 squadra D contro squadra E). In questo caso il punteggio si considera collettivo e viene assegnato a tutta la squadra.
- **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.
- Il **campo regolamentare è suddiviso** in 3 campi di gioco dove si svolgono le partite per 5 contro 5 ed un campo dove si realizzano le partite 9 contro 9. I turni di gioco si susseguono così come presentato nella tabella 1.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.

NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il **torneo è pensato per 60 giocatori** ma può adattarsi a numeriche inferiori di partecipanti mantenendo invariata la propria struttura. Indipendentemente dal numero di giocatori partecipanti, sono sempre previste 5 squadre.
- In presenza di un **numero inferiore ai 60 partecipanti**, la composizione delle squadre segue le modalità riportate nella tabella 2. Le modalità di gioco si adattano al numero di partecipanti al fine di permettere a tutti i giocatori il maggior coinvolgimento motorio possibile, la struttura del torneo rimane invece invariata.
- I **giocatori non coinvolti nelle partite** svolgono delle attività integrative di tipo tecnico o motorio seguite da un allenatore o dal preparatore atletico.
- Si raccomanda di individuare **un allenatore per ognuno dei campi** in cui si giocano le partite 5 contro 5 e la partita 9 contro 9, questo tecnico è responsabile della conduzione delle partite ed ha l'incarico di registrare rapidamente i punteggi alla fine di ogni turno. Qualora non sia possibile coprire tutti i campi di gioco con un allenatore, un tecnico può seguire anche 2 campi in contemporanea.
- Al termine del secondo turno di partite tutti i giocatori rispettano **3 minuti di pausa**.
- **La durata di ogni turno di gioco** comprende il tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti e organizzare le squadre del turno successivo.
- **L'assegnazione del punteggio è mista**, sia individuale (5 contro 5) che di squadra (9 contro 9): al termine del torneo si sommano i punti realizzati da ogni giocatore nelle 2 modalità e si decreta la classifica individuale di ogni partecipante. Non viene assegnato alcun punto in caso di sconfitta; un punto in caso di pareggio; tre punti in caso di vittoria.

TABELLA 1, Rotazioni dei 5 gruppi nei 5 turni di gioco

	9 contro 9 Campo Unico	5 contro 5 Campo 1	5 contro 5 Campo 2	5 contro 5 Campo 3	Durata
Turno 1	D - E	A	B	C	15 minuti
Turno 2	A - B	D	E	C	15 minuti
Turno 3	C - D	E	A	B	15 minuti
Turno 4	E - A	B	C	D	15 minuti
Turno 5	B - C	D	E	A	15 minuti

TABELLA 2, modifiche delle modalità di gioco in base alle numeriche disponibili

Numeriche	Modalità di gioco
Da 50 a 60 giocatori	5 squadre da 10/12 giocatori con due partite 9 contro 9 e tre 5 contro 5
Tra i 45 e i 50 giocatori	5 squadre da 9/10 giocatori con due partite 9 contro 9 e tre 4 contro 4
Tra i 40 e i 45 giocatori	5 squadre da 8/9 giocatori con due partite 8 contro 8 e tre 4 contro 4
Tra i 35 e i 40 giocatori	5 squadre da 7/8 giocatori con due partite 7 contro 7 e tre 3 contro 3
Tra i 30 e i 35 giocatori	5 squadre da 6/7 giocatori con due partite 6 contro 6 e tre 3 contro 3
Sotto ai 30 giocatori	Adattamenti da concordare con Area Metodologica

ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:
Tecnica podalica



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

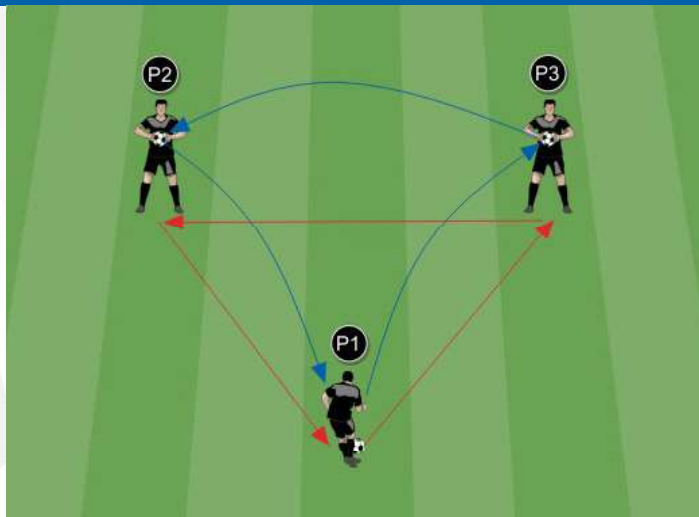
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Tre portieri (P1, P2, P3) si posizionano a formare un triangolo. Vengono utilizzati tre palloni, uno per ogni giocatore, due vengono tenuti in mano da P3 e P2 mentre P1 lo tiene tra i piedi. Si esegue un'esercitazione di trasmissione combinata manuale-podalica.

Regole

- I portieri si trasmettono i palloni che tengono in mano con gli arti superiori (il lancio avviene utilizzando entrambe le mani).
- La palla non può essere trattenuta più di tre secondi dallo stesso giocatore.
- I passaggi della palla tenuta tra i piedi devono essere realizzati di prima intenzione.
- La trasmissione è continua e si svolge senza interruzioni.



Comportamenti privilegiati

- Riuscire a guardare contemporaneamente le palle alte e quelle basse gestendo correttamente entrambe le tipologie di trasmissione (manifestando quindi una buona visione periferica).
- Individuare rapidamente il compagno che non ha la palla in mano.

Seconda proposta

8 minuti

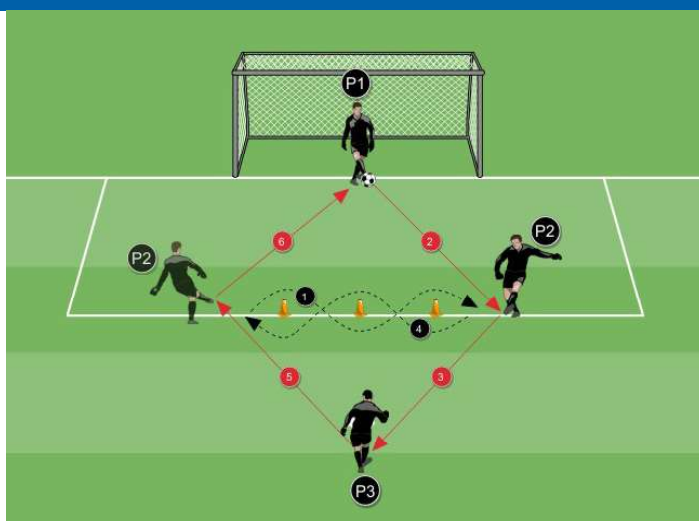
2 - Analitico

Descrizione

Si posizionano 3 delimitatori ad una distanza di 2 metri l'uno dall'altro collocati sul lato lungo dell'area di rigore. P1 e P3 si posizionano come da immagine mentre P2 si posiziona in prossimità di un delimitatore. Si esegue un'attività di conduzione palla abbinata al controllo ed alla trasmissione della stessa.

Regole

- P2 effettua una corsa eseguendo uno slalom all'interno dei delimitatori, si orienta con una postura aperta per ricevere una palla calciata rasoterra da P1.
- Dopo aver controllato la palla, P2 effettua una trasmissione a P3 e riparte nuovamente per lo slalom all'interno dei delimitatori.
- L'attività tecnica viene eseguita per 4 volte prima di cambiare i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Correre all'interno dei delimitatori mantenendo lo sguardo sulla palla.
- Ridurre i tempi di gioco che intercorrono tra il controllo della palla ed il passaggio della stessa.

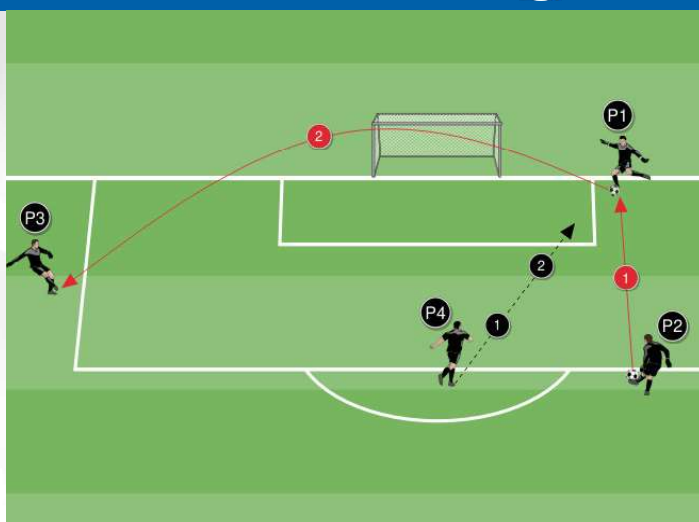
3 - Situazionale

Descrizione

Si svolge una situazione di gioco in superiorità numerica con il portiere che rimane a sostegno dei compagni in possesso di palla. P1 si posiziona fuori dalla porta a sostegno del compagno P2 in possesso palla. P3 si posiziona fuori dall'area dalla parte opposta, come da immagine. P4 si colloca vicino a P2, portandogli pressione.

Regole

- P2, pressato da P4, effettua un passaggio su P1 che, di prima intenzione, calcia a palombella su P3 in attesa fuori dall'area di rigore.
- P4, sul passaggio di P2 a P1, continua la sua corsa in pressione andando a chiudere P1.
- P1 calcia di sinistro a sinistra mentre utilizza il piede destro a destra.
- Dopo ogni esercitazione si invertono i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare il lato di esecuzione.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare una postura aperta per effettuare il calcio.
- Manifestare un'elevata efficacia prestativa anche nel passaggio effettuato con il piede meno abile.

**Ambito
TECNICO**
**Contenitore
TENICA NEL TRAFFICO**
ENTRO/ESCO NEL TRAFFICO


12 minuti



20 x 36 m



20 giocatori

Chiavi della conduzione

Più azioni svolgo e più migliore!



Dominio della palla

DESCRIZIONE

16 giocatori si posizionano all'esterno del campo di gioco, 7 di loro sono in possesso di una palla ciascuno. 4 giocatori si collocano all'interno del campo e tengono una casacca in mano (giocatori "appoggio").

Si svolge un'attività tecnica che alterna la conduzione di palla al passaggio della stessa con distanze e modalità diverse.

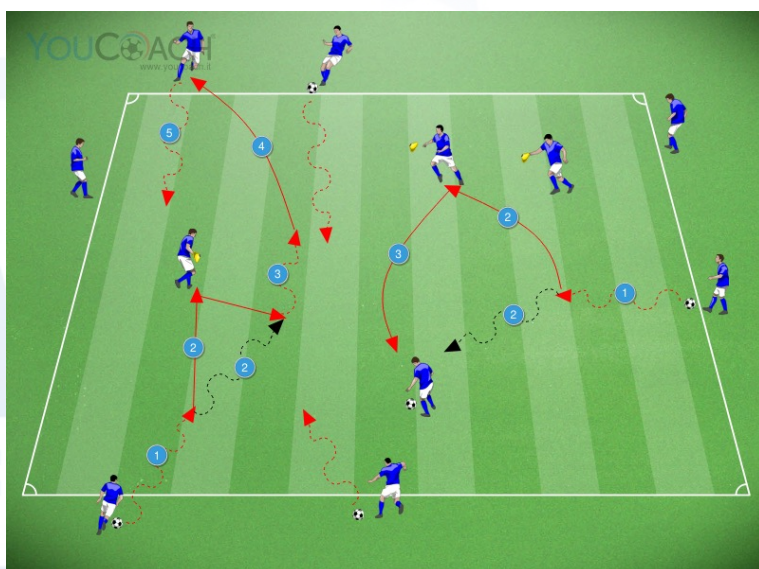
REGOLE

I giocatori in possesso della palla hanno il compito di:

- Condurla all'interno del campo. Effettuare uno scambio con uno dei giocatori appoggio all'interno dello spazio di gioco.
- Passare il pallone ad uno dei giocatori all'esterno del campo senza palla.
- Uscire dallo spazio di gioco attraverso una corsa orientata verso un lato diverso da quello oltre il quale è stata trasmessa palla.
- Attendere di ricevere un passaggio da un compagno e dare inizio ad una nuova azione di gioco.
- I giocatori "appoggio" all'interno del campo possono uscire dallo stesso quando lo desiderano consegnando la casacca ad un compagno ed effettuando così un cambio di ruolo.

Vengono proposte alcune varianti all'attività precedentemente descritta:

- L'ultimo passaggio della combinazione di gioco deve avere traiettoria aerea.
- Lo sviluppo di ogni azione di gioco non può durare più di un determinato numero di secondi (ad esempio 5).
- È obbligatorio l'utilizzo del piede meno abile in almeno una trasmissione di palla all'interno della combinazione di gioco prevista.
- È obbligatorio effettuare un'azione tecnica predeterminata prima di cominciare ogni azione di gioco (ad esempio un controllo di palla dopo essersela alzata con i piedi sopra la testa).


COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Saper individuare le distanze corrette per effettuare e ricevere un passaggio forte dal compagno.
- Utilizzare entrambi gli arti inferiori con la stessa, elevata, qualità realizzativa.

**Ambito
GARA**

**Contenitore
PARTITA 9 CONTRO 9**

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



40 x 60 m



6 x 2 m



18 giocatori

DESCRIZIONE

Si gioca una partita 9 contro 9. Dimensioni area di rigore: 33 x 16,5m. Entrambe le squadre si schierano con un modulo 1-3-2-3.

La disposizione dei giocatori 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.

REGOLE

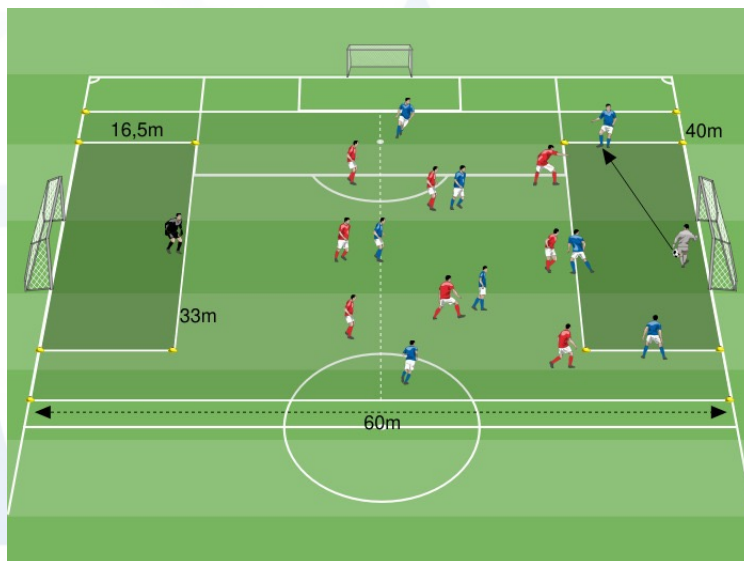
In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.

La distanza della barriera dal punto di battuta del calcio di punizione, così come quella del calcio di rigore dalla linea di porta è di 9 metri.

Per quanto non specificato all'interno della presente descrizione fa fede il regolamento del gioco del calcio.

Punteggio.

L'assegnazione del punteggio è collettiva: al termine di ogni partita il punteggio viene assegnato a tutti i componenti della squadra. Non viene assegnato alcun punto in caso di sconfitta; un punto in caso di pareggio; tre punti in caso di vittoria.



**Ambito
GARA****Contenitore
PARTITA 5 CONTRO 5****PARTITA CFT 5 CONTRO 5**

15 minuti



20 x 36 m



4 x 2 m



10 giocatori

DESCRIZIONE

Si gioca una partita 5 contro 5. Dimensioni area di rigore: 12 x 8m. Entrambe le squadre si schierano con un modulo 1-1-2-1.

La disposizione dei giocatori intende favorire:

- Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
- La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

REGOLE

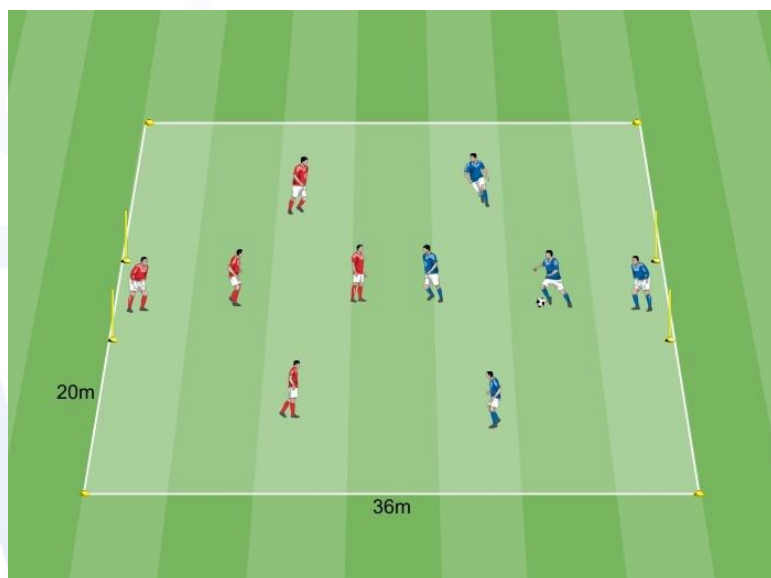
In questa partita non è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.

La distanza della barriera dal punto di battuta del calcio di punizione, così come quella del calcio di rigore dalla linea di porta è di 5 metri.

Per quanto non specificato all'interno della presente descrizione fa fede il regolamento del giuoco del calcio.

Punteggio.

L'assegnazione del punteggio è individuale: al termine di ogni partita il punteggio viene assegnato a tutti i componenti della squadra. Non viene assegnato alcun punto in caso di sconfitta; un punto in caso di pareggio; tre punti in caso di vittoria.





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

evolution
programme