



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

# **26° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**27 MARZO 2023**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti		60 giocatori		27 Marzo 2023 U13/U14/U15F	
		Attivazione tecnica portieri	24 minuti		
		Attivazione tecnica	12 minuti		
S T A Z I O N I		Tecnica funzionale	12 minuti		
		Gioco di posizione	12 minuti		
		Small Sided Games	12 minuti		
		Pausa	4 minuti		
		Performance	12 minuti		
		Partita CFT	12 minuti		
		Partita a Tema	12 minuti		
	<b>Riunione post allenamento: Il format allenamento CFT</b>				
<p>5 o 6 ambiti? Quali sono le motivazioni che ci spingono a scegliere il format di allenamento CFT? Come cambia l'atteggiamento di allenatori e giocatori nelle due strutture di seduta? L'intensità dell'allenamento è la stessa? Cambieremmo qualcosa nel format? E se sì, che cosa?</p>					

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

## - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



## ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
5 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	Non definito
1 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	20 X 30 metri
1 Campi di gioco	Performance	25 X 25 metri
1 Campi di gioco	Gioco di Posizione	18 X 24 metri
1 Campi di gioco	Small Sided Game	20 x 35 metri
1 Campi di gioco	Partita 9 contro 9	40 x 60 metri

## ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

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

## NOTE ORGANIZZATIVE

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

## Prima proposta

8 minuti

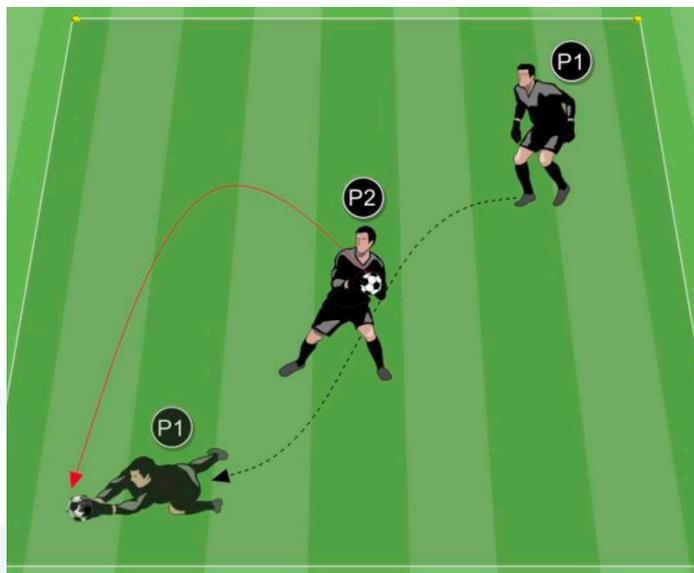
### 1 - Globale/esplorativo

#### DESCRIZIONE

I portieri si muovono liberamente all'interno di uno spazio definito. Un portiere ogni due tiene in mano una palla. Si esegue un'attività di lancio e presa in uscita bassa.

#### REGOLE

- P2 lancia la palla di cui è in possesso davanti a sé. P1, in seguito al lancio di P2, gli passa sotto alle gambe ed esegue un'uscita bassa in tuffo.
- Al termine di ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Alternare costantemente il lato del tuffo.
- La palla viene lanciata con modalità differenti e casuali che tuttavia devono permettere il tempo dell'azione motoria prevista.



#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Passare velocemente sotto le gambe del compagno e rialzarsi in modo efficace per intervenire in tuffo sulla palla.
- Riuscire a dosare la forza del lancio della palla per permettere l'esecuzione del tuffo da parte del compagno in uno spazio ridotto.

## Seconda proposta

8 minuti

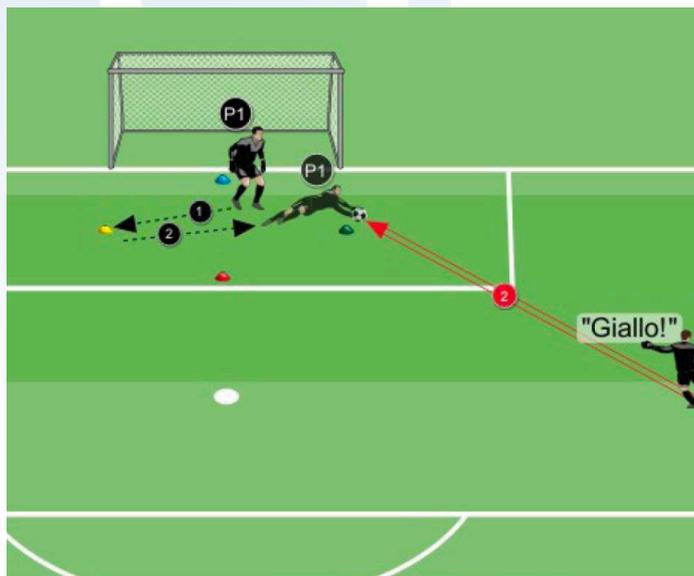
### 2 - Analitico

#### DESCRIZIONE

L'attività prevede l'impiego di 2 portieri e l'utilizzo di 4 delimitatori colorati. P1 si posiziona in prossimità della porta all'interno dell'area mentre P2 si posiziona in diagonale come da disegno in possesso di un pallone. Si effettua un'attività di parata che prevede un precedente spostamento con tocco del delimitatore colorato indicato.

#### REGOLE

- P2 indica ad alta voce il colore di uno dei 4 delimitatori posizionati in campo e successivamente, tira in porta. VARIANTE: l'indicazione del colore può avvenire con P2 che solleva il delimitatore corrispondente. P1, attraverso uno spostamento, tocca il delimitatore indicato da P2 per poi riposizionarsi immediatamente ricercando la parata sulla conclusione di P2.
- P2 è libero di muoversi all'interno dell'area di rigore a suo piacimento.
- La posizione di partenza di P1 cambia in funzione al posizionamento della palla.
- Dopo 4 minuti invertire i ruoli di gioco.



#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Nello spostamento alla ricerca del tocco del delimitatore, P1 non distoglie mai lo sguardo dalla palla.
- P1 esegue lo spostamento con passi brevi e radenti al terreno

## Terza proposta

8 minuti

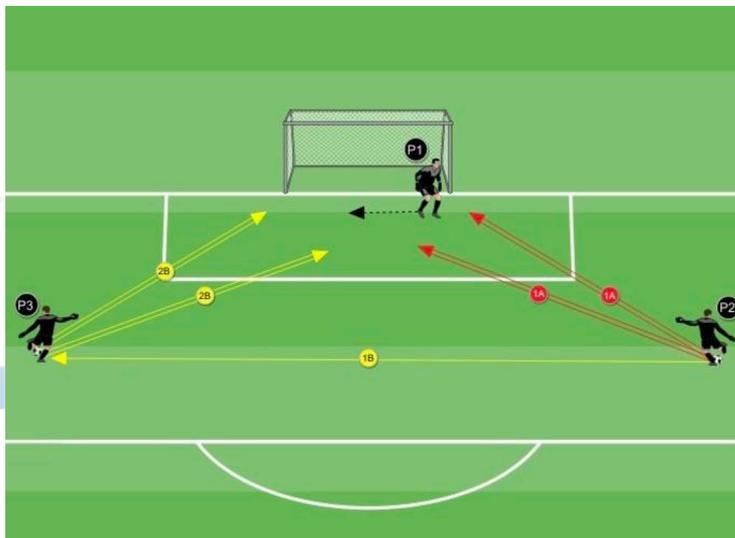
### 3 - Situazionale

#### DESCRIZIONE

P1 si posiziona in porta orientato nella direzione di P2, collocato all'interno dell'area di rigore, leggermente fuori dallo specchio della porta. P2 è in possesso di una palla. P3 si posiziona in diagonale dalla parte opposta rispetto a P2, come da disegno. Si esegue un'attività di parata anticipata da un'eventuale spostamento.

#### REGOLE

- P2 decide se calciare in porta oppure passare a P3 che, di prima intenzione, tira cercando di fare gol.
- P1 deve intercettare la conclusione di P2 oppure, dopo uno spostamento laterale, intervenire sulla conclusione di P3.
- Dopo ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Utilizzare il piede destro sul lato destro ed il sinistro sul lato sinistro.



#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Effettuare gli spostamenti con una frequenza di passi brevi e radenti al terreno.
- Calciare con uguale efficacia sia a destra che a sinistra.

**Ambito  
TECNICO**
**Contenitore  
TECNICA IN MOVIMENTO**
**TECNICA AD IMPEGNO**


12 minuti



non definito



12 giocatori

**Chiavi della conduzione**

Meritiamoci la chiamata del compagno



Continuità di gioco

**DESCRIZIONE**

Si gioca utilizzando un campo di dimensioni variabili (può essere adattato agli spazi disponibili o possono essere utilizzati i campi realizzati per le altre attività previste nell'allenamento). 9 giocatori, 4 dei quali in possesso di una palla, iniziano l'attività all'interno dello spazio di gioco. Gli altri 3 giocatori si posizionano all'esterno del rettangolo, senza palla. Mentre i giocatori all'interno del rettangolo conducono e si trasmettono i 4 palloni, i giocatori all'esterno dello spazio valutano impegno e qualità delle azioni tecniche dei compagni premiandole con chiamata al quale segue un cambio di ruolo di gioco.

**REGOLE**

I 9 giocatori all'interno del rettangolo si trasmettono palla prestando attenzione:

- alla continuità di gioco (in seguito alla trasmissione del pallone ne si cerca immediatamente un altro);
- allo smarcamento in zona luce rispetto alle linee di passaggio coperte dagli altri partecipanti;
- alla forza di trasmissione della palla;
- ad individuare una distanza di passaggio "utile";
- a condurre palla in modo attivo nell'attesa di soluzioni di passaggio.



I giocatori in attesa all'esterno del campo devono chiamare i compagni che stanno svolgendo l'azione tecnica prevista con maggiore qualità andando poi ad invertire i ruoli di gioco.

Una volta comprese le dinamiche dell'attività si invitano i giocatori in attesa a spiegare le motivazioni che li hanno spinti a chiamare uno specifico giocatore descrivendone i comportamenti privilegiati realizzati.

**VARIANTI**

- Le azioni di trasmissione della palla all'interno dello spazio di gioco possono essere vincolate in diversi modi: vietando i passaggi con traiettoria rasoterra; costringendo chi ha la palla a condurla alla massima velocità una volta ricevuta; inserendo l'obbligo di passaggio attraverso il piede meno abile; chiedendo che la palla venga trasmesso sulla corsa e non sulla figura.

**COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- In seguito alla trasmissione della palla, il giocatore si mette ad immediata disposizione di un compagno individuando: spazi liberi di gioco; linee di passaggio e distanze che gli permettano di rappresentare una soluzione di gioco utile; compagni pronti alla trasmissione del pallone.
- Riconoscere i comportamenti privilegiati dei propri compagni spiegando le motivazioni delle scelte attraverso una terminologia condivisa.

**Ambito  
MOTORIO**
**Contenitore  
PERFORMANCE**
**ATTACCA E RINCORRI**


12 minuti



25X25 metri



8 giocatori

**Chiavi della conduzione**

Reagisco ed accelero istantaneamente?



Capacità Coordinative

**DESCRIZIONE**

In due stazioni omologhe si trasmettono liberamente palla 4 calciatori (2 per squadra), nel momento in cui il calciatore in prossimità dei coni decide di condurre palla tra di essi per calciare nella porta in diagonale, il calciatore avversario dell'altra coppia, che stava a propria volta trasmettendo il pallone, correndo verso la propria porta deve andare ad intercettare il tiro in diagonale, evitando che la palla possa entrare in porta. Il punto è guadagnato se la palla entra in porta o se, il giocatore che deve intercettare la palla, riesce a rimanerne in possesso.

**REGOLE**

3 FASI da 4':

*Fase Esplorativa* (gioco proposto)

*Fase Didattica: PROGRESSIONE  
SULL'ACCELERAZIONE*

I giocatori partono affiancati su uno dei lati del quadrato grande, eseguono contemporaneamente in avanzamento verso il lato opposto il movimento evidenziato di seguito. Ognuna delle 4 varianti viene svolta per 3 ripetizioni, con tempo di lavoro 10 secondi e uguale tempo di recupero. Distanza di azione almeno 20 metri.

1. Partenza da fermo, sbilanciamento del tronco in avanti e accelerazione.
2. Partenza da fermo, sbilanciamento del tronco in avanti e accelerazione con richiamo avanti dell'arto di spinta e del piede.
3. Partenza in movimento e accelerazione con focus sulla frequenza degli appoggi.
4. Partenza in movimento e accelerazione con focus sull'ampiezza degli appoggi.

*Fase Situazionale* (stesso gioco della fase esplorativa)

**COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- Durante l'accelerazione lo spostamento degli arti inferiori deve avvenire da dietro a in avanti, senza disperdere il piede posteriormente.
- Ricercare grande scioltezza nei movimenti evitando le rigidità.
- L'azione delle braccia deve essere ampia e decisa evitando movimenti rotatori.

**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

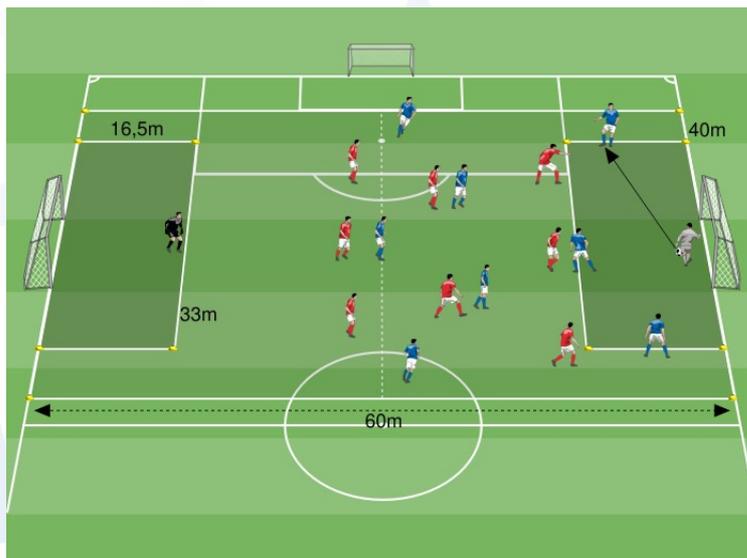
In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.

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  
TECNICO**
**Contenitore  
TECNICA FUNZIONALE**
**LUNGO/CORTO VERTICE O INSERIMENTO**


12 minuti



20 x 30 metri



8 giocatori

**Chiavi della conduzione**

Osserviamo i movimenti dei compagni



Ridurre tempi tecnici

 Clicca o  
inquadra il  
QR Code  
per il video

**DESCRIZIONE**

I giocatori si dividono in due gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo gioca utilizzando uno spazio rettangolare (all'esterno di ogni lato corto del rettangolo è collocato un delimitatore di partenza a 5 metri dall'area di gioco). Si svolgono due 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 2 giocatori che all'inizio dell'azione si collocano uno dietro all'altro, in verticale rispetto alla direzione di gioco.

**REGOLE**

L'obiettivo di ogni azione è quello di far uscire il pallone dal lato opposto rispetto a quello dal quale è entrato eseguendo una serie di azioni tecniche predeterminate. 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 lungo (al giocatore B, il più lontano dei 2 posizionati al centro del campo) in avanti (eseguito sulla figura).
- Un passaggio corto (al giocatore C, l'altro collocato al centro del campo) indietro (sulla figura).
- Un passaggio nello spazio (sulla corsa del giocatore B o del giocatore A, a seconda delle soluzioni fornite dai compagni).

Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa conclude l'azione trasmettendola al giocatore in posizione di vertice, D (in attesa della palla all'esterno del campo). Il giocatore D che riceve l'ultimo passaggio riprende lo sviluppo successivo dandogli direzione contraria rispetto alla precedente e coinvolgendo nuovamente i 2 giocatori rimasti all'interno del rettangolo (dopo essere ripartito dal delimitatore di partenza) con le stesse modalità appena presentate. Nell'azione di "rientro" verso la posizione iniziale non ci sarà il vertice in quanto la rotazione dei giocatori prevede di seguire l'ingresso o l'uscita dal campo secondo il principio: ruoto nel turno successivo dove ho trasmesso palla.

Tra i vari sviluppi possibili dell'azione di gioco si invitano ad incentivare anche le seguenti soluzioni:

- La sovrapposizione del giocatore che ha cominciato l'azione, da effettuare esternamente rispetto al compagno che ha ricevuto il passaggio a sostegno, definito "corto" (giocatore C).
- L'inserimento per la ricerca del passaggio sulla corsa anche da parte del giocatore che ha ricevuto il primo passaggio lungo.
- 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.


**COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- Reagire immediatamente al movimento fornito dal compagno riconoscendo la linea di passaggio lasciata libera.
- Essere in grado di riconoscere quando è necessario condurre palla al fine di concedere al compagno più tempo per effettuare un movimento utile a ricevere palla.



VERSIONE PER ALLENATORI, DIRIGENTI, GENITORI

**Ambito  
TECNICO**

**Contenitore  
TECNICA FUNZIONALE**

**LUNGO/CORTO VERTICE O SPAZIO**



12 minuti



20 x 30 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Osserviamo i movimenti dei compagni



Ridurre tempi tecnici

Clicca o  
inquadra il  
QR Code  
per il video



## REGOLE

### Varianti:

- 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:

Al fine di porre l'attenzione sulla ricerca di linee di passaggio pulite e sullo smarcamento svolto rispetto al movimento del compagno è importante richiedere che i due giocatori al centro del campo inizino l'azione in linea verticale così da costringere quello più vicino all'inizio dell'azione a liberare il passaggio per quello più lontano.

## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Reagire immediatamente al movimento fornito dal compagno riconoscendo la linea di passaggio lasciata libera.
- Essere in grado di riconoscere quando è necessario condurre palla al fine di concedere al compagno più tempo per effettuare un movimento utile a ricevere palla.

**Ambito**  
**FINALIZZAZIONE****Contenitore**  
**SMALL SIDED GAME****SSG RIBALTATO**

12 minuti



20 x 35 metri



4 x 2 metri



8 giocatori

**Chiavi della conduzione**

- Approfittiamo subito del nuovo possesso palla!



Continuità di gioco

**DESCRIZIONE**

Si gioca una partita 4 contro 4 con i portieri e con un tema orientato alla continuità di gioco e alla sperimentazione di compiti diversi in differenti zone di campo.

**REGOLE**

In seguito ad un goal viene ribaltato il fronte d'attacco e la squadra che l'ha realizzato mantiene il possesso della palla.

Dopo la realizzazione di una rete i portieri rimangono a difesa della stessa porta e cambiano squadra di appartenenza.

**COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- Subito dopo un gol predisporre con postura e smarcamento utili a ribaltare immediatamente il fronte di gioco.
- Essere in grado di passare immediatamente da una posizione offensiva ad una difensiva, da una fase di finalizzazione ad una di costruzione.

**Ambito**  
**DOMINIO DEL GIOCO**
**Contenitore**  
**GIOCO DI POSIZIONE**
**4 CONTRO 3 DOPPIA OPZIONE**
  
 12 minuti

  
 18 x 24 metri

  
 8 giocatori

**Chiavi della conduzione**

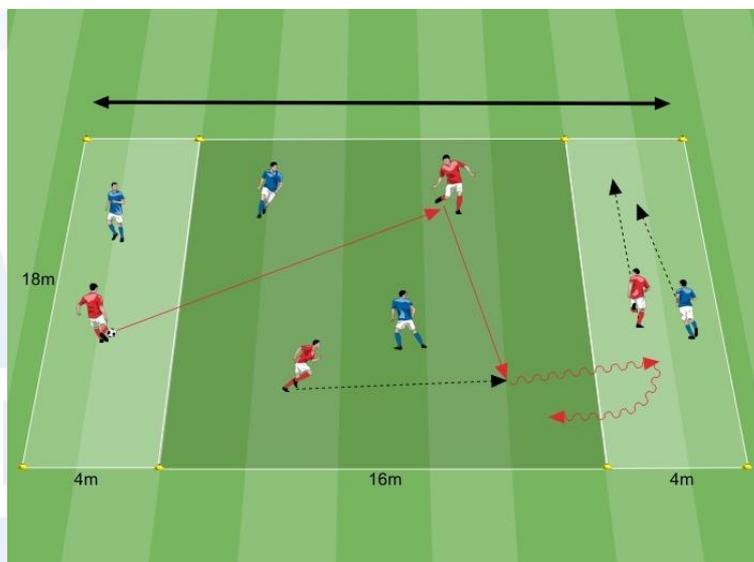
Quali opzioni ho per conquistare la meta?



Orientamento utile

**DESCRIZIONE**

Gioco di posizione 4 contro 3 che si sviluppa su di un'area centrale e su 2 aree di meta. Ogni squadra si dispone con 2 giocatori nel quadrato centrale ed una sponda per ognuna delle 2 aree di meta.


**REGOLE**

Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a:

- Trasmettere la palla alla sponda identificata come vertice.
- Portare il pallone all'interno dell'area di meta in cui si trova il vertice (sia in conduzione che attraverso un inserimento).

**Per la squadra in possesso palla**

- Le sponde interpretano il ruolo di vertice e sostegno a seconda del primo passaggio effettuato dalla squadra in possesso: la prima sponda che riceve il pallone svolge il ruolo di sostegno, mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice.

**Per la squadra non in possesso palla**

- La sponda della squadra in non possesso palla che si trova all'interno dello spazio occupato dal *sostegno avversario*, non può intercettare il pallone rivolto allo stesso ma solo cercare una posizione utile per ricevere palla in caso di un'eventuale transizione positiva.
- La sponda della squadra in non possesso palla che si trova all'interno dello spazio occupato dal *vertice avversario* è attiva a tutti gli effetti: può marcare o cercare di anticipare l'avversario.

**Altre regole**

- La squadra che realizza un punto mantiene il possesso della palla e la direzione del gioco si inverte (invertendosi così anche i ruoli delle sponde: vertice e sostegno per la squadra in possesso palla, attivo e passivo per la squadra in non possesso palla).
- I giocatori all'interno del quadrato e le sponde possono scambiarsi di posizione nel corso dell'esercitazione (entrando ed uscendo dalle aree di gioco delimitate).
- Il vertice della squadra in possesso può ricevere il pallone anche all'interno del campo (in questo caso non farà punto) così come la sponda avversaria può anche cercare di anticipare il vertice fuori dall'area di meta (all'interno dell'area centrale).

**COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- Il vertice alto si muove nella zona di meta in funzione della posizione dei compagni di squadra per costringere l'avversario ad una scelta: marcarlo o coprire lo spazio lasciato libero nella zona di meta.
- Il difendente nella zona di meta si dimostra attivo ed efficace in ogni momento intervenendo, se necessario, anche in anticipo sul diretto avversario entrando all'interno dello spazio centrale.

**Ambito**  
**CONOSCENZA DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**PARTITA A TEMA**

## PARTITA FUORIGIOCO



12 minuti



40 X 60 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

Cosa cambia nel nostro atteggiamento?



Continuità di gioco

### DESCRIZIONE

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

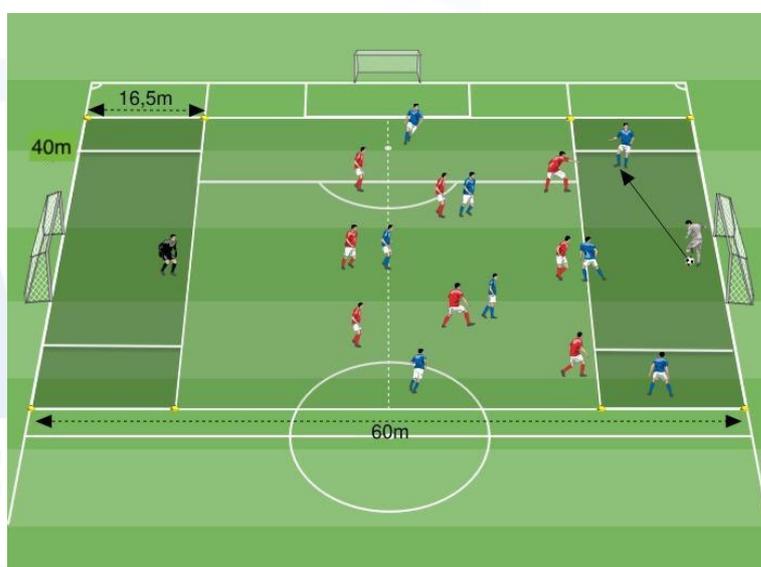
La disposizione dei giocatori intende favorire:

- 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

Viene applicata la regola del fuorigioco valida ad altezze diverse: 16,5 metri dalla linea di fondo-campo; metà campo; tutto campo.

L'allenatore può variare l'altezza del fuorigioco durante il gioco condizionando così l'atteggiamento delle due squadre. La variazione della regola deve essere comunicata sempre a gioco fermo.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- La linea difensiva si orienta correttamente rispetto alle varie altezze del fuorigioco mantenendo un atteggiamento aggressivo e coraggioso.
- I giocatori in fase offensiva individuano i corretti tempi di passaggio ed inserimento per eludere la regola del fuorigioco e attaccare correttamente la profondità.

# 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: 4 CONTRO 3 DOPPIA OPZIONE**

**Variante per 9 giocatori:** si aggiunge un jolly che gioca con la squadra in possesso di palla all'interno del campo.

**Variante per 10 giocatori:** Il Gioco di Posizione si gioca con le stesse regole presentate nel documento aggiungendo un giocatore per ogni squadra all'interno del campo. In questo caso si consiglia di allargare le dimensioni dello spazio di gioco (esempio 24x18m).

### **TECNICA FUNZIONALE: *LUNGO/CORTO VERTICE O INSERIMENTO***

**Variante per 9 giocatori:** Viene aggiunto un giocatore in uno dei due gruppi. Questo giocatore si colloca dietro al vertice della prima azione di gioco così da mantenere libero il lato opposto del campo quando si ribalta l'azione di gioco.

**Variante per 10 giocatori:** Viene aggiunto un giocatore per ognuno dei due gruppi. Anche in questo caso i giocatori aggiunti si collocano dietro al vertice della prima azione di gioco così da mantenere libero il lato del campo opposto quando si ribalta l'azione di gioco.

### **PERFORMANCE: *ATTACCA E RINCORRI***

**Variante per 9 giocatori:** viene aggiunto un giocatore alla coppia più esterna. Questo giocatore ha il compito di inseguire il compagno che parte in conduzione verso la porta.

**Variante per 10 giocatori:** in una della due situazioni di gioco viene aggiunta una coppia di giocatori, questa situazione permette una rotazione più rapida e l'aumento della frequenza delle azioni di conduzione e rincorsa.

### **SMALL SIDED GAME: *SSG RIBALTATO***

**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

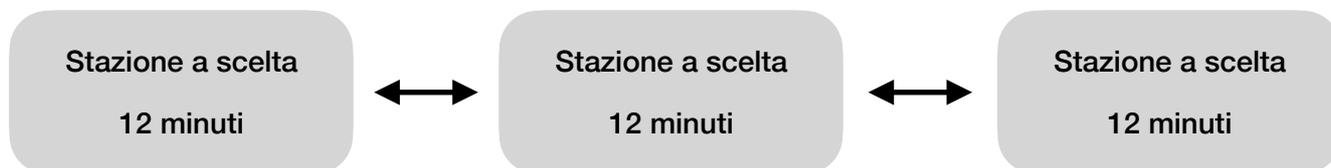
60 giocatori

27 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

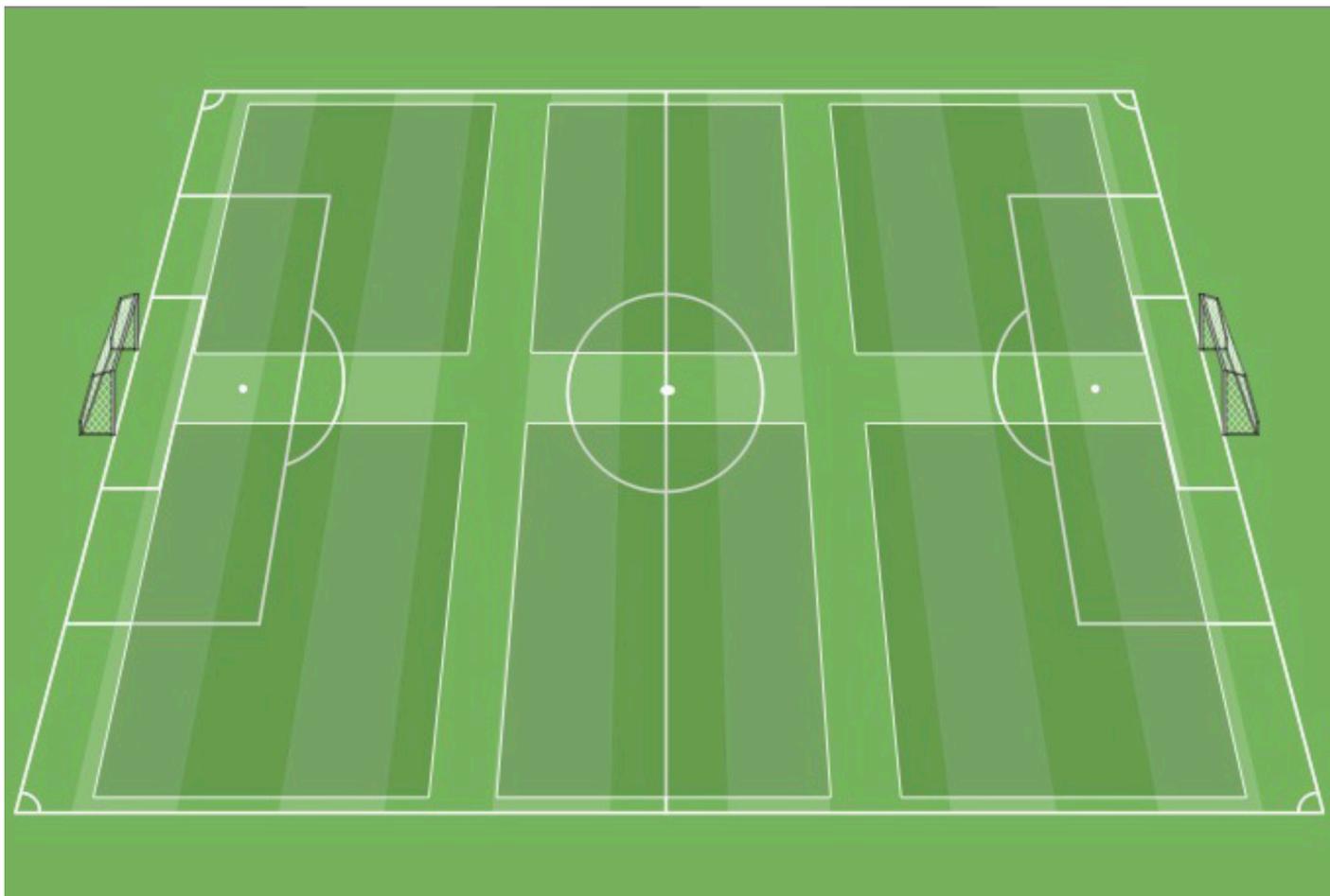
Stazione 6 15 minuti

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

### Riunione post allenamento: Il format allenamento CFT

5 o 6 ambiti? Quali sono le motivazioni che ci spingono a scegliere il format di allenamento CFT? Come cambia l'atteggiamento di allenatori e giocatori nelle due strutture di seduta? L'intensità dell'allenamento è la stessa? Cambieremmo qualcosa nel format? E se sì, che cosa?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



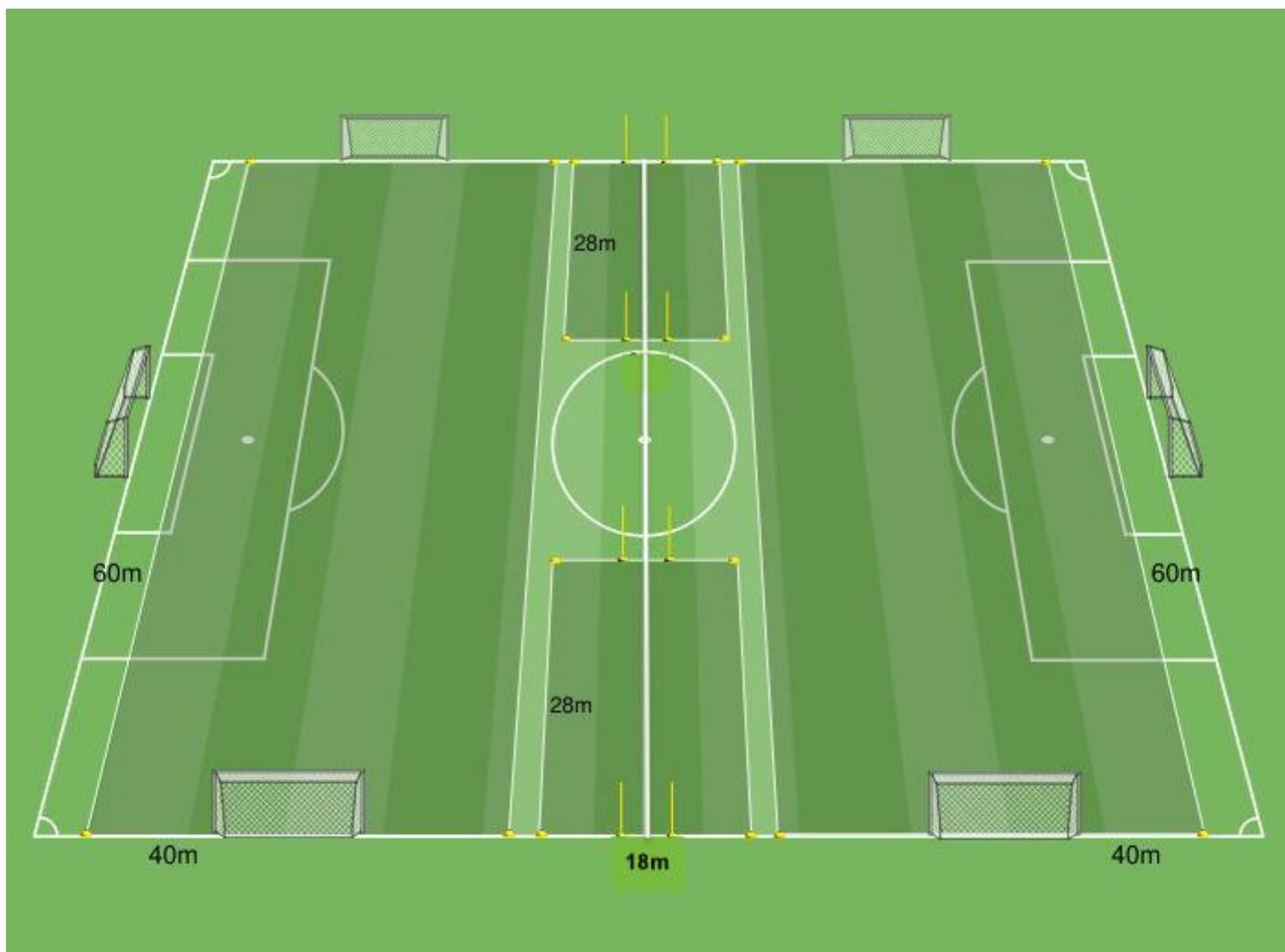
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

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*