



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

27° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
3 APRILE 2023

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti	60 giocatori	03 Aprile 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

Riunione post allenamento: Mi alleno come fossi in partita?

Ci sono state differenze di atteggiamento, intensità e partecipazione tra il torneo del calciatore CFT e l'allenamento odierno? Riusciamo a creare un ambiente tale da avvicinare il contesto di allenamento a quello della partita? Cosa facciamo per provarci? Quali sono le strategie e le soluzioni pratiche che applichiamo da quando arriviamo al campo a quando chiudiamo l'allenamento?

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

- ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
1 Campo di gioco	Attivazione Tecnica	Non definito
1 Campo di gioco	Tecnica Funzionale	20 X 20 metri
1 Campo di gioco	Performance	20 X 20 metri
1 Campo di gioco	Gioco di Posizione	Non definito
1 Campo di gioco	Small Sided Game	20 X 30 metri
1 Campo 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.



ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI

Obiettivo:
Difesa dello spazio

24 minuti

Prima proposta

8 minuti

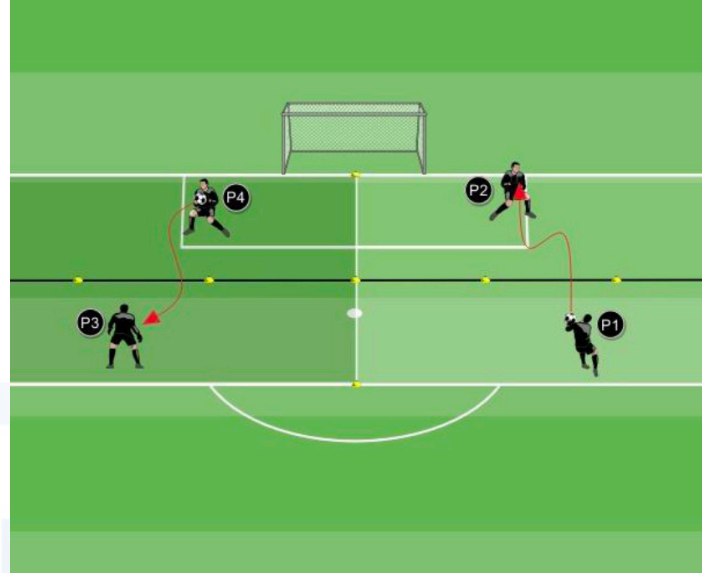
1 - Globale/esplorativo

DESCRIZIONE

All'interno dell'area vengono delimitati 2 campi di gioco rettangolari come da figura. Un pallone ogni due portieri. L'esercizio consiste in un'attività alternata di respinta di una palla che viene effettuata con i pugni.

REGOLE

- I portieri si trasmettono la palla con entrambi i pugni dopo che quest'ultima ha effettuato un rimbalzo a terra.
- La palla deve essere spinta verso l'alto con ogni contatto.



COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Nel contatto con il pallone, il portiere riesce a respingerlo verso l'alto.
- Le braccia vengono distese nell'impatto con il pallone.

Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

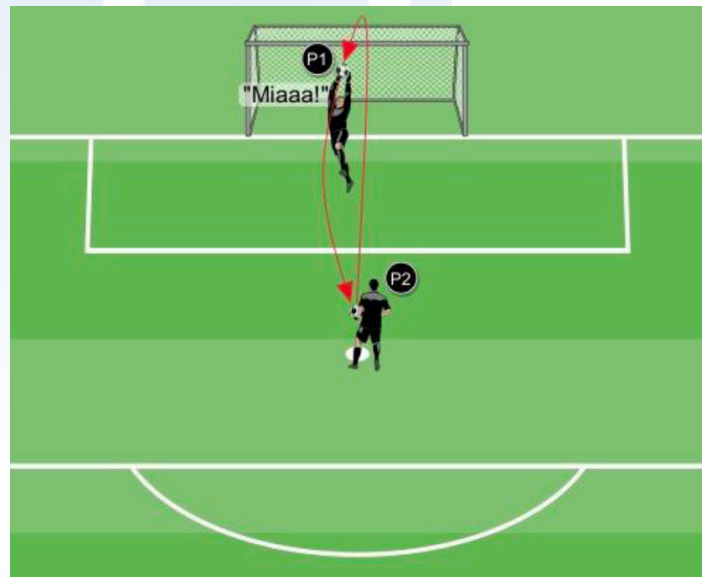
DESCRIZIONE

P1 si posiziona all'interno dell'area piccola. P2 si posiziona in prossimità del dischetto del rigore con un pallone in mano.

REGOLE

- P2 lancia in aria la palla e P1 deve intervenire eseguendo un'uscita alta con entrambi i pugni cercando di indirizzare la palla verso il compagno che l'ha lanciata.
- L'uscita alta di P1 deve essere eseguita effettuando un piccolo stacco da terra.
- Prima della respinta del pallone, lo stesso va sempre chiamato attraverso il segnale verbale "Mia!".
- Dopo ogni azione si invertono i ruoli di gioco.


VARIANTE: inserire P3 posizionato davanti a P1, all'altezza dell'area piccola, in disturbo passivo.



COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Nello stacco, il portiere alza il ginocchio corretto.
- La palla va colpita nel punto più alto possibile e con le braccia semi tese nel momento del contatto con la stessa.

Terza proposta

 8 minuti

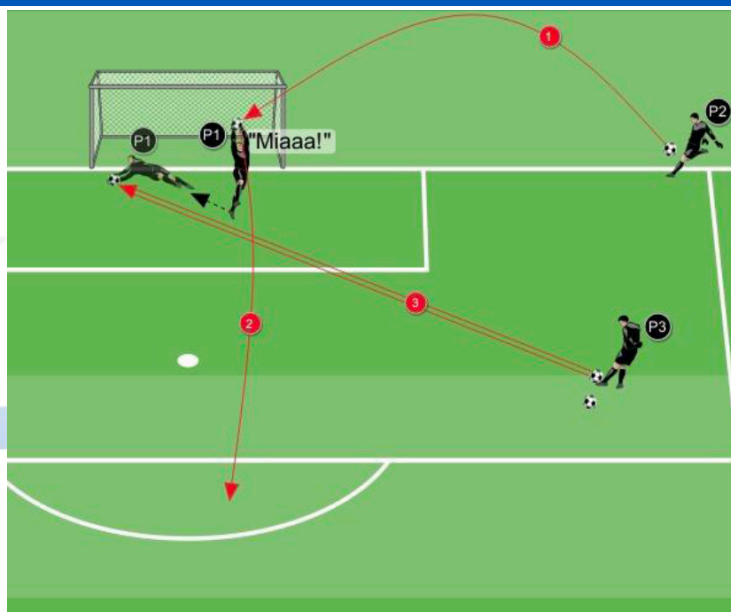
3 - Situazionale

DESCRIZIONE

P1 si posiziona in porta. P2 lungo la linea di fondo campo con una palla. P3 si posiziona in diagonale, come da disegno, all'interno dell'area di rigore. Si effettua un'attività di uscita alta con i pugni e successivamente tiro in porta.

REGOLE

- P2 calcia al volo la palla che teneva in mano (con parabola alta). P1 deve respingere il tiro del compagno con entrambi i pugni.
- P3, in seguito all'intervento di P1, calcia in porta per fare gol.
- Dopo ogni minuto si ruotano i ruoli dei tre portieri.
- Dopo 4 minuti si cambia il lato di gioco.
- La respinta della palla va sempre chiamata attraverso il segnale verbale "Miaa!".



COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- P1 colpisce la palla nel punto più alto possibile.
- P1 ritrova subito il corretto posizionamento in porta dopo l'uscita.

**Ambito
TECNICO**
**Contenitore
TECNICA IN MOVIMENTO**
PASSO LUNGO/PASSO CORTO


12 minuti



non definito



non definito

Chiavi della conduzione

Come preparo il contatto con la palla?



Dominio della palla

DESCRIZIONE

I giocatori si dividono in gruppi da 3 giocatori che si posizionano all'esterno delle due linee delimitate, 2 da una parte e uno da quella opposta. Ogni terna è in possesso di un pallone e gioca in modo autonomo rispetto agli altri. Si svolge un'attività tecnica che alterna una trasmissione di palla lunga a due corte con una continua rotazione delle posizioni.

REGOLE

La combinazione di trasmissioni e corse prevista si sviluppa come presentato di seguito:

- Il giocatore inizialmente in possesso della palla (denominato "A") effettua una trasmissione lunga in direzione del compagno oltre la linea opposta (giocatore "B").



- Dopo aver effettuato il passaggio, il giocatore "A" corre incontro a "B" dal quale riceve un passaggio corto.
- "A" restituisce palla a "B" e si va a posizionare al suo posto in attesa del nuovo turno di gioco.
- Il giocatore "B", una volta ricevuto il passaggio corto da parte di "A", effettua un passaggio lungo al giocatore "C" (che si trova oltre la linea opposta del campo) ed a sua volta gli corre incontro per ricevere un passaggio corto dando così continuità alle azioni tecniche di trasmissione e corsa previste dalla combinazione a 3 giocatori.

Variante per gruppi da 4 giocatori:

Qualora sia necessario a causa dal numero di giocatori a disposizione (non divisibile per 3) o lo si ritenga opportuno per diminuire l'intensità dell'impegno fisico, alcuni gruppi possono svolgere la combinazione prevista a 4 giocatori invece che a terne. In questo caso, in seguito ad un passaggio lungo ed una corsa incontro al compagno, nella rotazione successiva chi realizza il passaggio lungo effettua un turno di riposo venendo sostituito nella corsa incontro da un compagno in attesa.

Varianti:

- Allungare le distanze previste dalla trasmissione lunga (esempio 25 o 30 metri).
- Obbligare ad inserire in ogni combinazione almeno un passaggio con traiettoria aerea.
- In seguito alla ricezione di un passaggio lungo obbligare a calciare la palla in alto ed effettuare un controllo della stessa prima di realizzare il passaggio corto al compagno (dandogli così il tempo di arrivare).
- Inserire l'obbligo di toccare la palla con il piede meno abile almeno una volta in ogni combinazione di trasmissioni.
- Contare i punti realizzati con ogni trasmissione lunga corretta (ad immediata disposizione del giocatore che riceve palla).

COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Leggere correttamente le traiettorie della palla facendosi trovare nel punto di contatto (o sul punto di caduta) nel tempo corretto.
- Indirizzare il primo controllo del pallone verso il compagno che corre incontro sul passaggio lungo così da ridurre i tempi tecnici di svolgimento della combinazione.

**Ambito
MOTORIO**
**Contenitore
PERFORMANCE**
PRESSA E RINCORRI


12 minuti



20X20 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Reagisco e cambio direzione efficacemente?



Accelerare, decelerare, correre e cambiare direzione

DESCRIZIONE

Sfida fra 2 squadre di 4 giocatori. I giocatori blu e rosso corrono fino ai riferimenti (pallone e delimitatore distanziati di 4m), si trasmettono il pallone e, quando uno dei due decide di scappare verso la propria zona di partenza in conduzione palla, l'altro dovrà rincorrere l'avversario cercando di entrare in possesso palla prima dell'arrivo al punto di partenza.

Guadagna il punto il giocatore che per primo "supera la linea di partenza" o "recupera la palla dall'avversario".

REGOLE

3 FASI da 4':

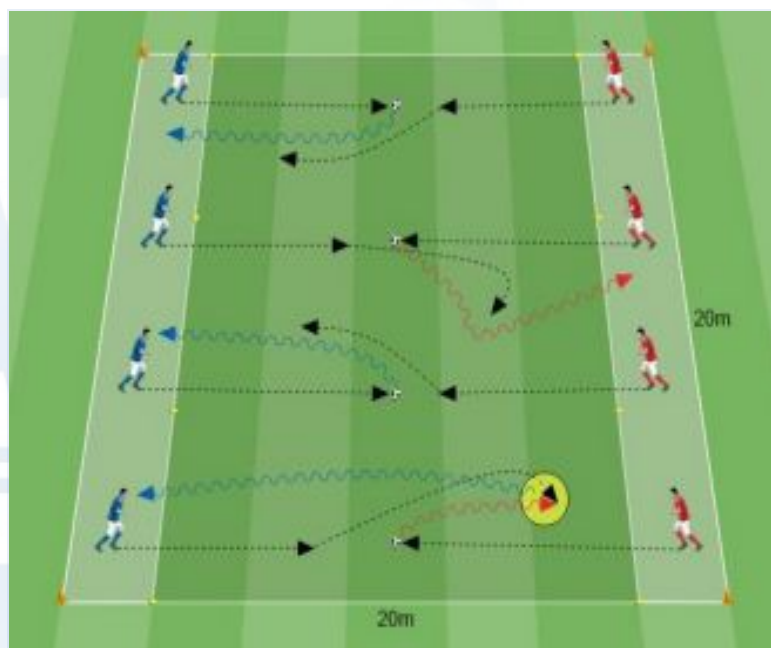
Fase Esplorativa (gioco proposto)

*Fase Didattica: PROGRESSIONE
SULLA TECNICA DI CORSA*

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 3 varianti viene svolta per 3 ripetizioni, con tempo di lavoro 10 secondi e uguale tempo di recupero. Distanza di azione almeno 20 metri.

1. Skip sul posto con ginocchia alte
2. Skip in avanzamento con ginocchia alte.
3. Da skip sul posto a corsa circolare

Fase Situazionale (stesso gioco della fase esplorativa)


COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Durante lo skip, i piedi devono rimbalzare in modo alternato e solido a terra, risalendo successivamente fin sotto al ginocchio.
- Ogni spinta a terra deve far salire il corpo in alto mantenendo l'allineamento tra arto inferiore, tronco e testa.
- Durante l'avanzamento l'accento va posto sul richiamo avanti alto del ginocchio e del piede di spinta.
- Il passaggio da skip sul posto a corsa deve avvenire in maniera sfumata e progressiva.

**Ambito
TECNICO**
**Contenitore
TECNICA FUNZIONALE**
SVILUPPO INCROCIATO


12 minuti



20 x 30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Riconosciamo le distanze di passaggio utili!



Ridurre tempi tecnici

 Clicca o
inquadra il
QR Code
per il video

DESCRIZIONE

I giocatori si dividono sui 4 angoli del quadrato di gioco (su 2 dei 4 angoli si collocano 2 coppie di giocatori, sugli altri 2 angoli prendono posizione dei giocatori singoli). 2 giocatori prendono posizione all'interno del quadrato di gioco. Il primo di ogni coppia di giocatori è in possesso di un pallone. Si svolgono delle azioni che coinvolgono 4 giocatori alla volta in ripetizioni cicliche di gestualità tecniche che prevedono la partenza da un vertice basso e si concludono con una conduzione di palla nello spazio dopo aver coinvolto un vertice alto.

REGOLE

Il giocatore in possesso di palla "A" dà inizio all'azione di gioco attraverso una conduzione della stessa all'interno del quadrato. "A" può scegliere come relazionarsi tecnicamente con i giocatori posizionati all'interno dello spazio di gioco con l'obiettivo di arrivare ad effettuare uno scambio con il giocatore "D" (vertice alto posizionato sull'angolo

opposto rispetto a quello di partenza) che anticipa una conduzione di palla fuori dallo spazio che conclude lo sviluppo previsto.

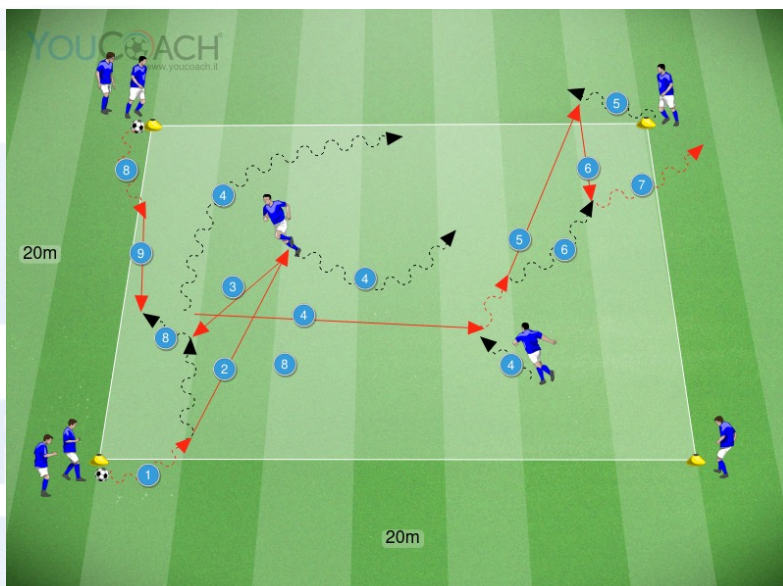
Il coinvolgimento tecnico dei due giocatori all'interno del quadrato prevede molteplici alternative, dipendenti dalle decisioni dei giocatori che prendono parte all'azione:

- Se il giocatore che riceve il passaggio lo fa con postura chiusa, questo effettua un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla.
- Se il giocatore che riceve il passaggio ha postura aperta, può scegliere il tipo di passaggio da effettuare in base alle soluzioni fornite dai compagni scegliendo (a) un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla oppure (b) un passaggio all'appoggio oppure al vertice sopra la linea del pallone.
- Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa in profondità: trasmette la palla sopra la linea della stessa.

L'obiettivo dell'azione è quello di coinvolgere il vertice "D" con un passaggio "a muro" che anticipa la conduzione di palla fuori dal quadrato che conclude l'azione. Il vertice ha il compito di spostarsi o a destra o a sinistra del delimitatore che definisce il quadrato liberando quindi la direzione che verrà attaccata in conduzione dal compagno: se il vertice si sposta alla destra del delimitatore, lo spazio da attaccare sarà alla sua sinistra, se si sposta a sinistra, lo spazio da attaccare è quello opposto.

Rotazioni: in seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi in fila dietro a lui. Chi ha cominciato l'azione, si colloca all'interno del campo per iniziare subito una nuova azione di gioco.

L'azione successiva inizia non appena termina quella precedente. L'inizio dell'azione avviene a partire dall'angolo dell'altra coppia di giocatori in possesso di palla e si sviluppa con le stesse modalità dell'azione precedente ma con una direzione perpendicolare a quella appena conclusa.


COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- I giocatori coinvolti nell'azione di gioco individuano la distanza corretta per ricevere palla con tempi che permettano il controllo della stessa.
- Il vertice si muove nello spazio con i tempi corretti e liberando chiaramente la direzione da attaccare.

Ambito
FINALIZZAZIONE

Contenitore
SMALL SIDED GAME

SSG COLLABORAZIONE


12 minuti


20 x 30 metri


4 x 2 metri


8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quali soluzioni trovo per superare l'avversario?



Ricerca zona luce

DESCRIZIONE

Si gioca una partita 4 contro 4 con i portieri con un tema orientato a favorire la collaborazione nella fase di possesso della palla.

REGOLE

Nel corso della partita i giocatori in possesso di palla non possono effettuare dribbling. La regola impone ai giocatori la ricerca della collaborazione con i propri compagni che devono dare al possessore del pallone più soluzioni in zona luce sopra e sotto la linea dello stesso.

L'unica situazione in cui è concesso dribblare l'avversario è quando l'azione di dribbling precede il tiro in porta.

Nel caso in cui un giocatore superi in dribbling un avversario senza poi cercare la finalizzazione si effettua un immediato cambio del possesso di palla tra le due squadre. In seguito all'infrazione descritta l'azione può essere ripresa immediatamente senza battere un calcio di punizione.

Non è previsto il calcio d'angolo, in seguito a 3 calci d'angolo non battuti si effettua un "tiro libero": la palla, collocata in prossimità della propria porta, deve essere calciata verso la porta avversaria senza ricevere opposizione; affinché il gol venga considerato valido, la palla, una volta calciata, non deve battere a terra prima di entrare in rete.

Le rimesse laterali vengono effettuate come da regolamento del gioco del calcio.



COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Dare immediate e continue soluzioni in zona luce al compagno in possesso della palla.
- Aggredire velocemente il portatore di palla cercando di togliere il tempo per poter pensare alla scelta della trasmissione da effettuare.

Ambito
DOMINIO DEL GIOCO
Contenitore
GIOCO DI POSIZIONE
ATTACCO E RIBALTO


12 minuti



Non definito



8 giocatori

Chiavi della conduzione

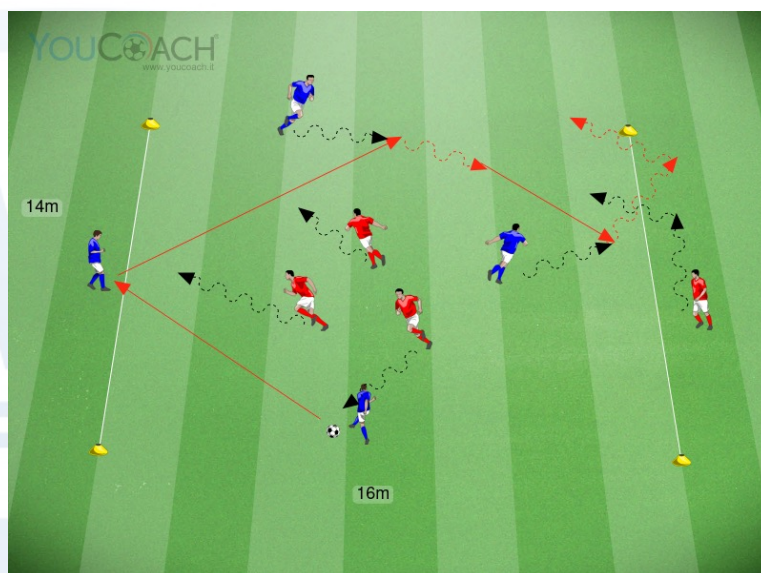
Come possiamo essere subito efficaci dopo la meta?



Continuità di gioco

DESCRIZIONE

I giocatori si dividono in 2 squadre di 4 giocatori ciascuna, 3 giocatori si collocano inizialmente all'interno del campo delimitato mentre uno per squadra funge da sostegno, rimanendo all'esterno del campo. 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 4 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 della 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.

Il campo non ha limiti laterali tuttavia, quando la palla termina troppo lontana del campo di gioco, l'allenatore può decidere di interrompere l'azione facendo riprendere il gioco all'interno del campo delimitato.

Realizzazione di una meta:

- In seguito alla realizzazione di una meta la squadra che l'ha effettuata mantiene il possesso della palla e la direzione del gioco si ribalta immediatamente-
- In seguito alla realizzazione di una meta un giocatore per ogni squadra deve prendere posizione in qualità di sostegno rispetto alla nuova direzione di gioco (il nuovo sostegno può essere un giocatore diverso da quello che ricopriva questo ruolo nell'azione precedente).
- Una meta si considera valida quando un giocatore tocca la palla prima e dopo la linea senza che ci sia stato l'intervento di un avversario (non è quindi obbligatorio stoppare o fermare la palla oltre la linea stessa).
- Tutti i giocatori della squadra in non possesso palla possono cercare di recuperarla anche oltre la loro linea di meta (compreso il giocatore "sostegno").
- Qualora una meta venga realizzata senza che un giocatore della propria squadra sia in posizione di sostegno, il punto non viene considerato valido.

Vince la squadra che al termine della stazione ha realizzato il maggior numero di mete.

COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Mentre il proprio compagno di squadra sta per realizzare una meta posizionarsi in campo per ribaltare l'azione e risultare immediatamente efficaci in quella successiva.
- Riconoscere le situazioni nelle quali risulta utile giocare palla a sostegno per aggirare ed alleggerire la pressione avversaria.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO
Contenitore
PARTITA A TEMA
PARTITA IN ZONA LUCE


12 minuti



40 X 60 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Quante soluzioni di gioco ha il compagno in possesso palla?



Ricerca zona luce

DESCRIZIONE

Si gioca una partita a tema 9 contro 9 con un tema che intende favorire la collaborazione.

Dimensione area di rigore: 33 x 16,5 m.

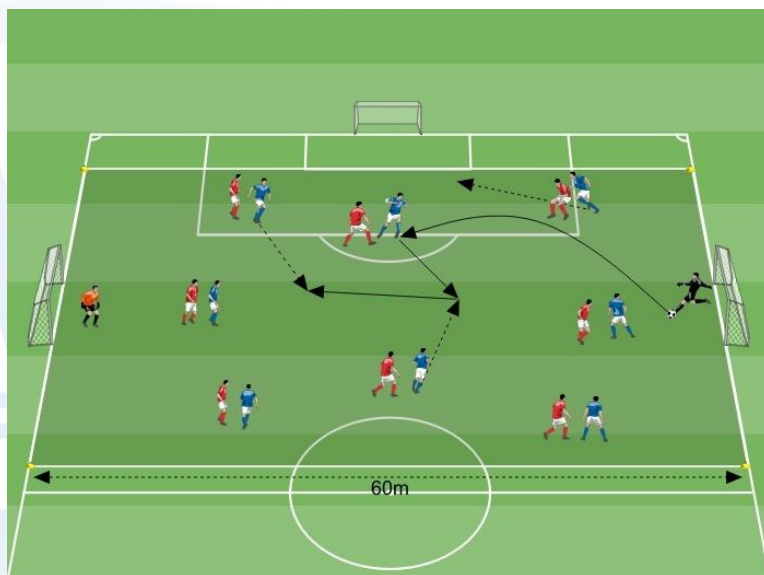
Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

La disposizione dei giocatori in campo 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

Nella corso della partita le trasmissioni tra compagni possono avvenire solo rasoterra. Nel caso in cui la palla si alzi da terra nel tentativo di effettuare un passaggio, il possesso del pallone passa immediatamente alla squadra avversaria.



La ripresa del gioco in seguito ad un'infrazione avviene senza interruzioni attraverso una conduzione palla autonoma effettuata dai giocatori in possesso della stessa oppure attraverso un passaggio.

Il vincolo di trasmissione palla rasoterra viene meno in 4 situazioni:

- 1) Il tiro in porta.
- 2) Il cross o il traversone.
- 3) La rimessa laterale.
- 4) La rimessa da fondo-campo.

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

COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Il giocatore in possesso palla, qualora necessaria, ricerca la collaborazione dei compagni richiedendo il loro smarcamento.
- I giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.

**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

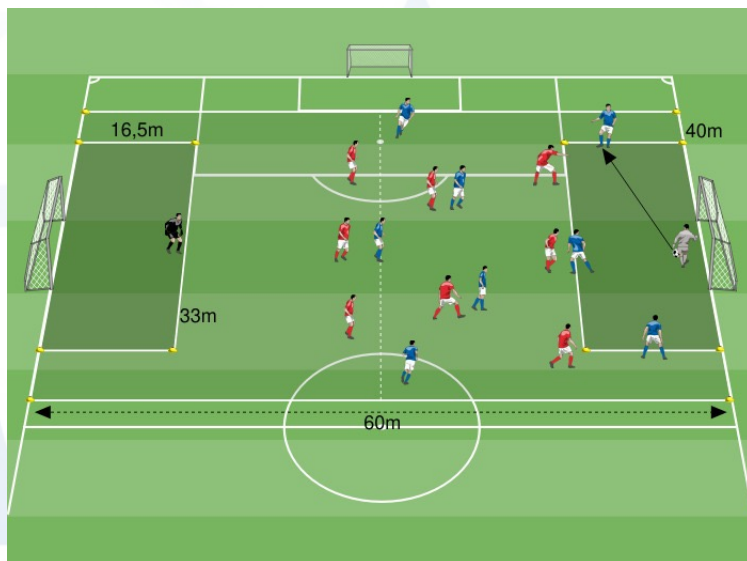
In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.

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.



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: ATTACCO E RIBALTO

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 16m di lunghezza della linea di meta x 18m della distanza tra le due linee).

TECNICA FUNZIONALE: SVILUPPO INCROCIATO

Variante per 9 giocatori: Viene aggiunto un giocatore in attesa dietro ad uno dei due giocatori singoli.

Variante per 10 giocatori: Viene aggiunto un giocatore dietro ad ognuno dei due giocatori singoli.

PERFORMANCE: PRESSA E RINCORRI

Variante per 9 giocatori: viene aggiunto un giocatore ad una delle coppie che si alterna ad un compagno nello svolgimento dell'azione prevista.

Variante per 10 giocatori: viene aggiunta una coppia di giocatori.

SMALL SIDED GAME: SSG COLLABORAZIONE

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

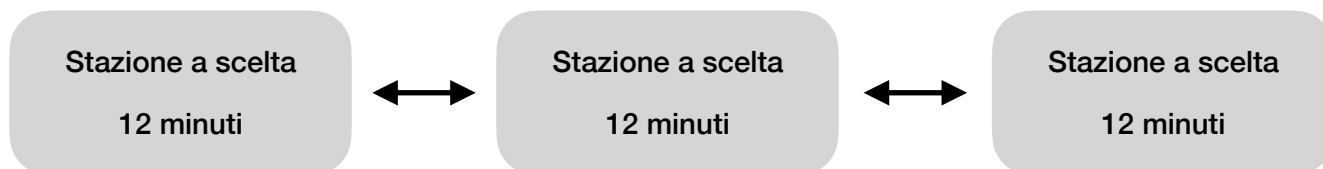
60 giocatori

03 Aprile 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

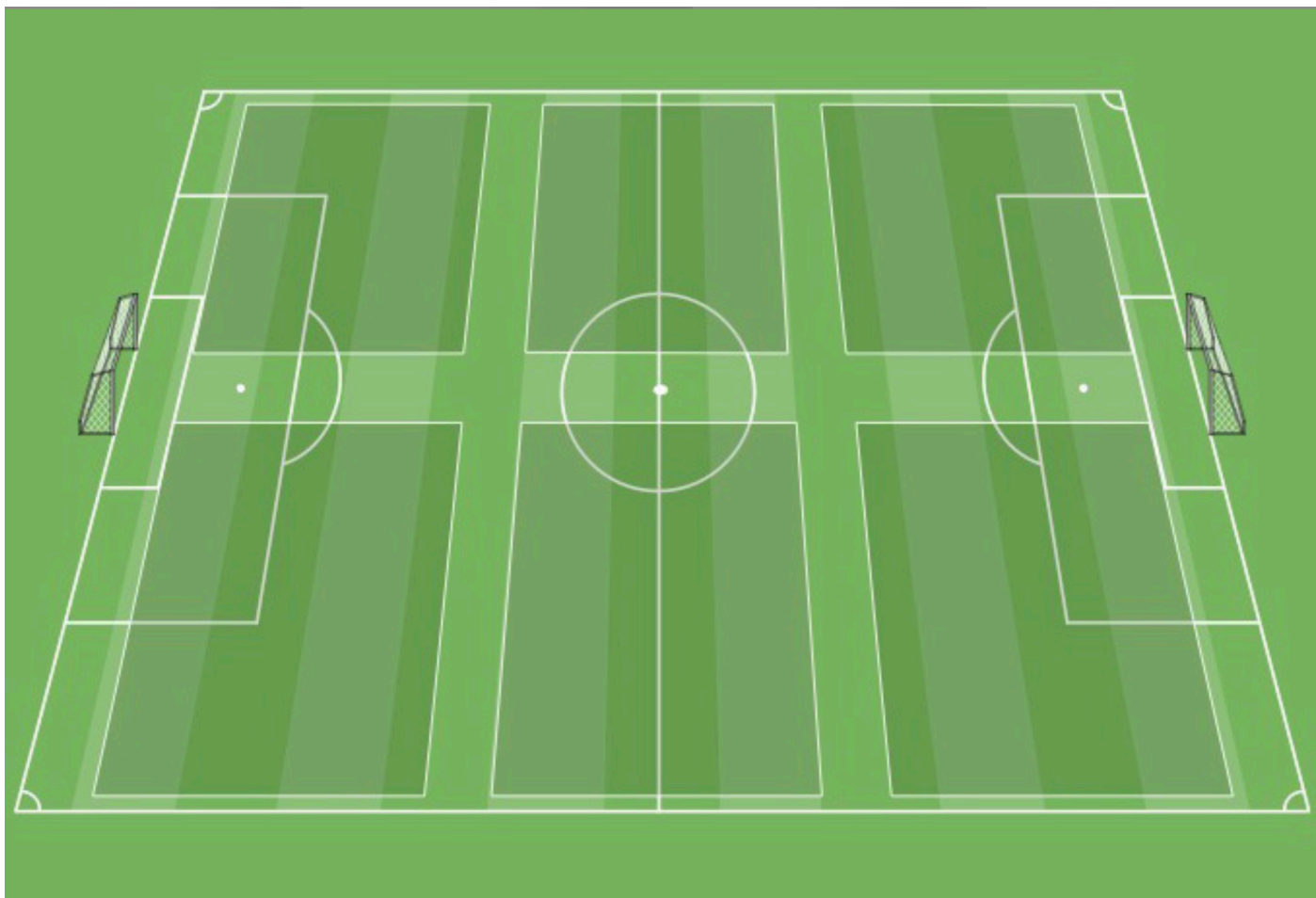
Stazione 6 15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: Mi alleno come fossi in partita?

Ci sono state differenze di atteggiamento, intensità e partecipazione tra il torneo del calciatore CFT e l'allenamento odierno? Riusciamo a creare un ambiente tale da avvicinare il contesto di allenamento a quello della partita? Cosa facciamo per provarci? Quali sono le strategie e le soluzioni pratiche che applichiamo da quando arriviamo al campo a quando chiudiamo l'allenamento?

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



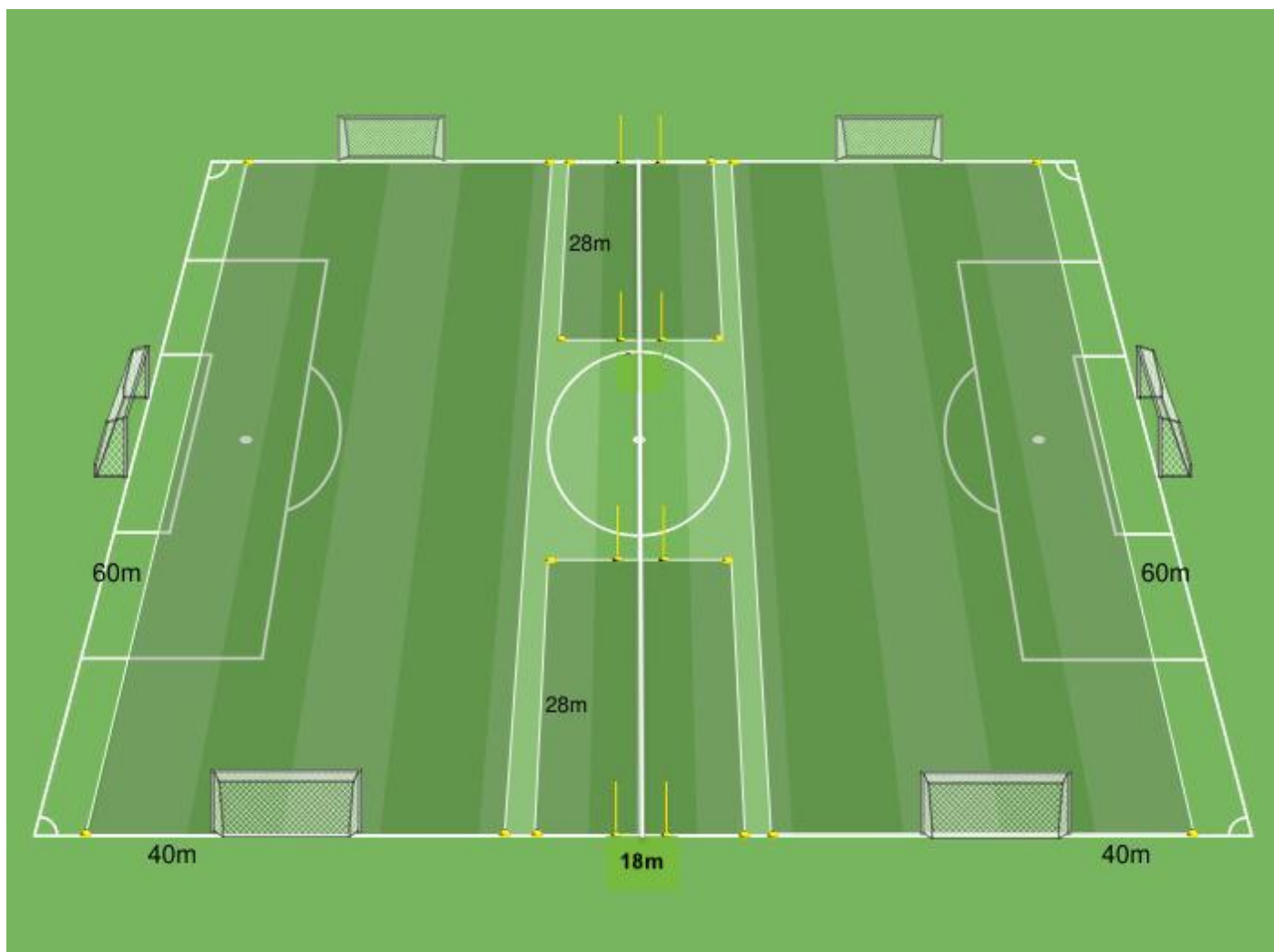
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione
2 Campi di gioco	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione
2 Campi di gioco	Stazione scelta dallo staff tecnico CFT	Vedi descrizione

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

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

FASE 2 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 2

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Partita a Tema /Partita CFT	40 x 60 metri
2 Campi di gioco	Partita 5 contro 5	18 x 28 metri

IN CASO DI 6 SQUADRE

Sequenza rotazioni	<p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C e D giocano 5 contro 5; E e F giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> E e F giocano 9 contro 9 a tema; A e B giocano 5 contro 5; C e D giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 3:</u> C e D giocano 9 contro 9 a tema; E e F giocano 5 contro 5; A e B giocano 9 contro 9 partita a tema</p>
---------------------------	--

IN CASO DI 5 SQUADRE

Sequenza rotazioni	<p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> A e C giocano 9 contro 9 a tema; B gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita a tema</p> <p><u>Turno 3:</u> C e B giocano 9 contro 9 partita CFT; A gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita CFT</p>
---------------------------	---

IN CASO DI 4 SQUADRE

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

NOTE ORGANIZZATIVE

- Il Pre-allenamento consiste in un'attività appartenente al Contenitore di Tecnica in Movimento svolta in modalità autonoma o semi-strutturata: all'arrivo dei giocatori in campo, questi svolgono proposte di tipo tecnico sia a carattere individuale che a piccoli gruppi.
- L'allenamento è suddiviso in 2 fasi intervallate da una pausa. La fase 1 prevede 3 stazioni della durata di 12 minuti ciascuna, la pausa tra le 2 fasi è di 4 minuti, la fase 2 prevede 2 partite 9 contro 9 ed una partita 5 contro 5 della durata di 15 minuti ciascuna.
- Al termine della fase 1 vengono tolti i campi utilizzati per le stazioni e preparati i 2 campi 9 contro 9 e i 2 campi 5 contro 5 previsti per la fase 2.
- All'inizio dell'allenamento le porte da utilizzare nella fase 2 devono essere già collocate per delimitare i campi delle partite 9 contro 9.
- L'attività tecnica dell'allenamento ha una durata complessiva di 90 minuti. L'ultima stazione viene allungata fino a raggiungere il tempo totale previsto. La condivisione con i giocatori (abituale svolta in cerchio prima e dopo l'allenamento) non rientra nel calcolo dei 90 minuti di attività tecnica previsti.

Fase 1

- Questa fase prevede la realizzazione di 6 campi di gioco: 2 per la Tecnica Funzionale; 2 per la Performance; 2 per il Gioco di Posizione o lo Small Sided Game (a seconda dell'attività prevista in quello specifico allenamento). Le 6 stazioni vengono svolte in contemporanea. Tecnica Funzionale e Performance sono sempre presenti in ogni fase 1 dell'allenamento CFT, Gioco di Posizione e Small Sided Game invece si svolgono a settimane alterne.
- I partecipanti all'allenamento vengono divisi in 6 gruppi da 10 giocatori. Al termine dei 12 minuti previsti per ogni stazione i gruppi ruotano andando a svolgere la stazione successiva. Al termine del terzo turno ogni giocatore avrà completato tutte le attività previste nella fase 1.
- Ogni stazione della fase 1 è pensata per 10 giocatori tuttavia, nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore a 10, vengono apportate le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, dura 24 minuti e viene programmata prima dell'allenamento CFT in modo da farla terminare in contemporanea all'inizio dell'attività tecnica del gruppo squadra. Durante tutte le stazioni dell'allenamento i portieri svolgono le attività previste assieme ai giocatori di movimento.
- Lo svolgimento delle 3 stazioni previste nella fase 1 avviene in modalità randomizzata, la sequenza esecutiva delle attività non è predefinita.

Fase 2

- I 60 partecipanti all'allenamento vengono divisi in 6 squadre da 10 giocatori ciascuna e svolgono 3 partite distinte da 15 minuti.
- In ognuno turno della fase 2 si svolgono 4 partite su 4 campi distinti: 2 partite su 2 campi per il 9 contro 9 e 2 partite su 2 campi per il 5 contro 5. Le 4 partite si svolgono in contemporanea su entrambi i campi di gioco permettendo ad ognuno dei 6 gruppi di svolgere 2 partite 9 contro 9 e una partita 5 contro 5 così come da tabella denominata "organizzazione della fase 2".
- La Partita a Tema viene scelta autonomamente dallo Staff tecnico dei CFT in base alle osservazioni fatte durante la prima partita CFT. La tipologia di partita può essere scelta tra quelle già proposte negli allenamenti CFT degli anni precedenti oppure può anche essere inventata dallo Staff tecnico.
- La Partita CFT ha tutte le caratteristiche della partita 9 contro 9 già proposta all'interno degli allenamenti svolti nei CFT: dimensioni del campo, rispetto del modulo 1-3-2-3, vietato utilizzo delle mani nel retro-passaggio al portiere. Rispetto alle indicazioni del C.U. N°1 viene applicata la regola del fuorigioco così come previsto nel calcio 11 contro 11.

- La partita 5 contro 5 si svolge in un campo di dimensioni ridotte e con regole ispirate al calcio a 5 (illustrate nell'apposita scheda).
- Indicazioni per i giocatori in panchina nelle partite 9 contro 9: mentre i 9 giocatori di ogni squadra sono impegnati nello svolgimento della partita, il giocatore eccedente hanno 2 soluzioni distinte per tenersi attivi (le attività proposte possono essere applicate a settimane alterne):
 - Svolgere un'attività predisposta e condotta dal preparatore atletico (stazione di Performance) o da un allenatore (Tempo Supplementare).
 - Svolgere un compito motorio/tecnico con un determinato numero di ripetizioni (ad esempio un percorso tecnico o motorio da realizzare un definito numero di volte). Al termine dell'attività prevista ogni giocatore effettua autonomamente la sostituzione* con un compagno di squadra coinvolto nella partita.
- L'allenamento ha una durata totale di 90 minuti dal suo inizio alla sua fine. L'ultimo turno di attività viene prolungato fino a fare in modo che il tempo effettivo di svolgimento della seduta risulti conforme alle indicazioni organizzative fornite.

*Al fine di garantire l'autonomia nella sostituzione tra giocatori viene proposta la seguente soluzione: ai giocatori di ogni squadra viene affidato un numero progressivo da 1 a 10 che identifica la sequenza di sostituzione senza rendere necessario l'intervento da parte dell'allenatore. Il primo dei 3 giocatori in panchina che termina il proprio "compito" (tecnico o motorio che sia) entra in campo al posto del compagno numero 1, il secondo entra al posto del numero 2 e così via fino al numero 12, per poi riprendere la stessa sequenza.

ALTRE NOTE

- Under 13 e Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- Si ricorda che per l'arbitraggio delle partite 9 contro 9 va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



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

evolution
programme