



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

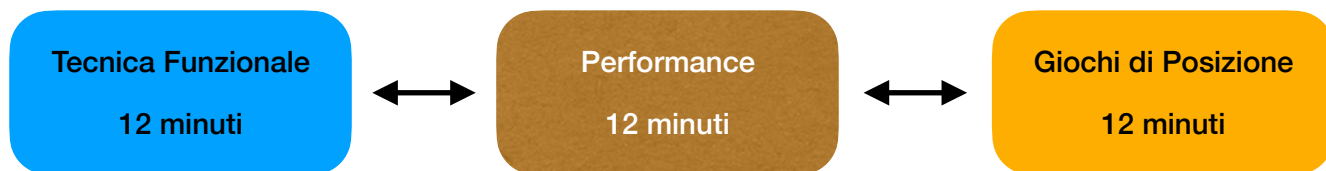
**4° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**24 OTTOBRE 2022**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

90 Minuti	60 giocatori	24 Ottobre 2022 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



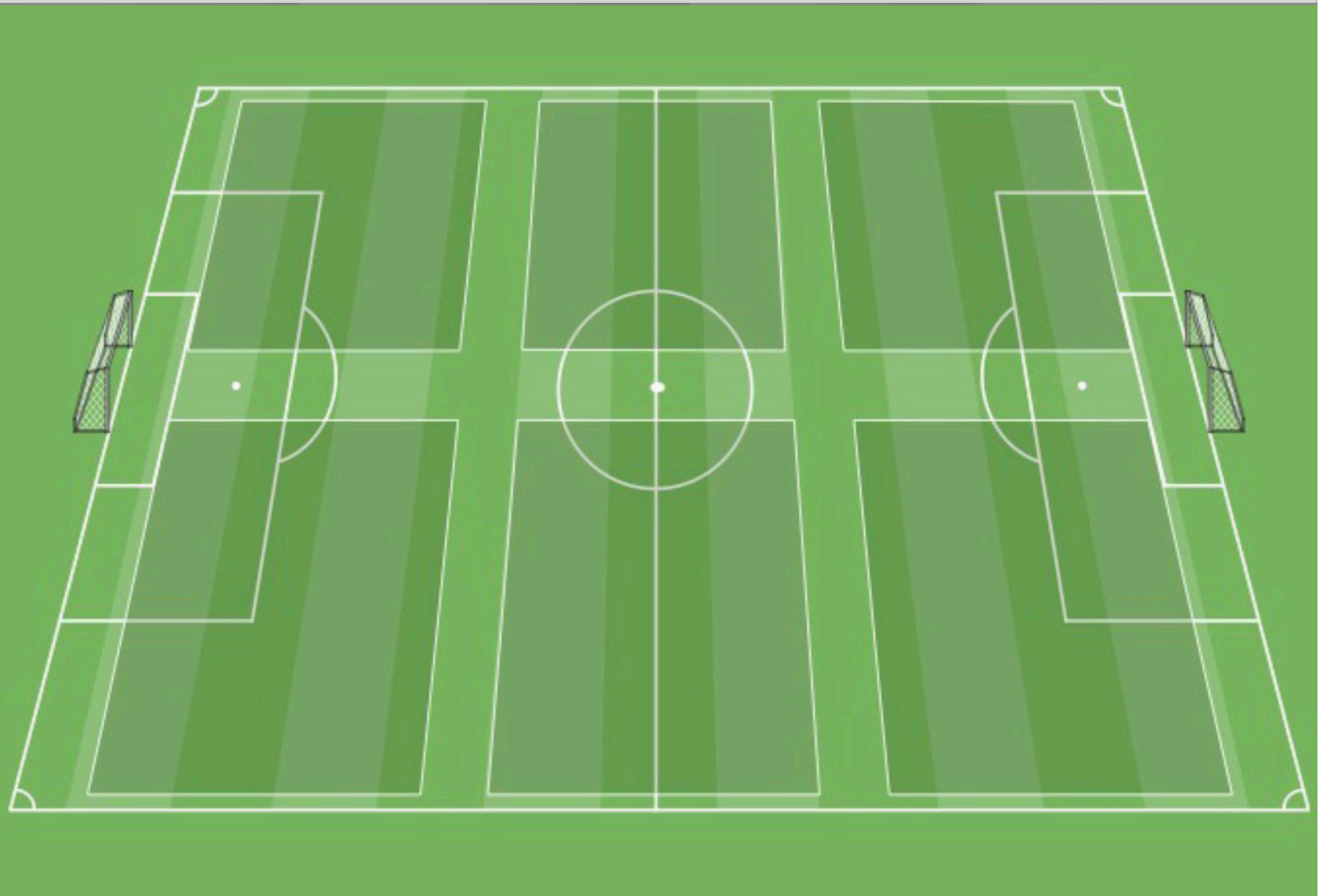
Stazione 4	15 minuti
Stazione 5	15 minuti
Stazione 6	15 minuti

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

### Riunione post allenamento: La riunione post-allenamento: conosciamo gli obiettivi di questo spazio?

Come possiamo incentivare la partecipazione attiva e il massimo contributo del singolo al gruppo? Come possiamo comprendere la finalità costruttiva di questo spazio e superare l'eventuale riserbo nel condividere le proprie osservazioni?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



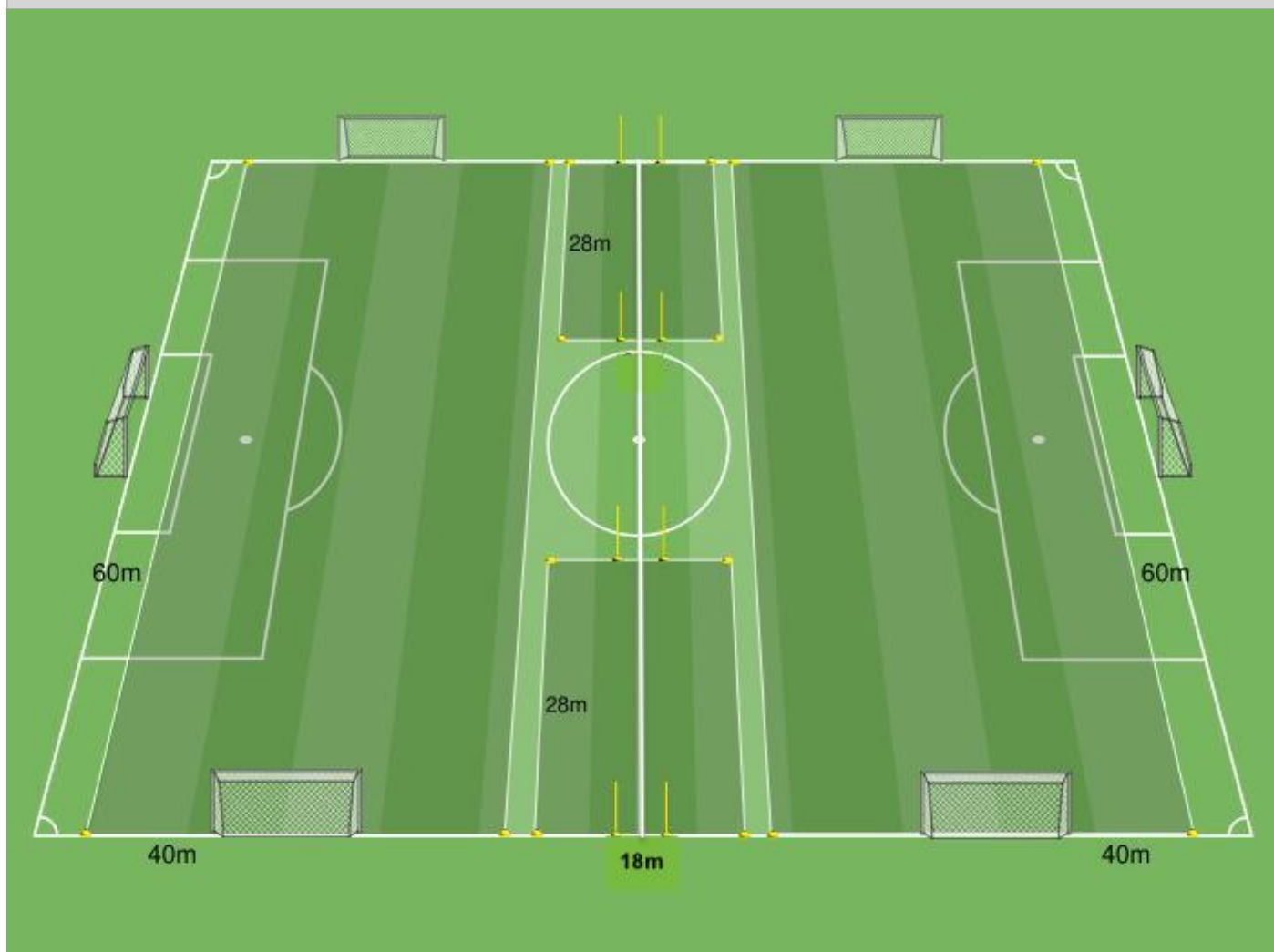
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	24 x 32 metri
2 Campi di gioco	Performance	20 x 20 metri
2 Campi di gioco	Gioco di posizione	20 x 6 metri

### 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	
<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>
--------------------------------	---

## ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:  
Coordinazione oculo-manuale



24 minuti

### Prima proposta

8 minuti

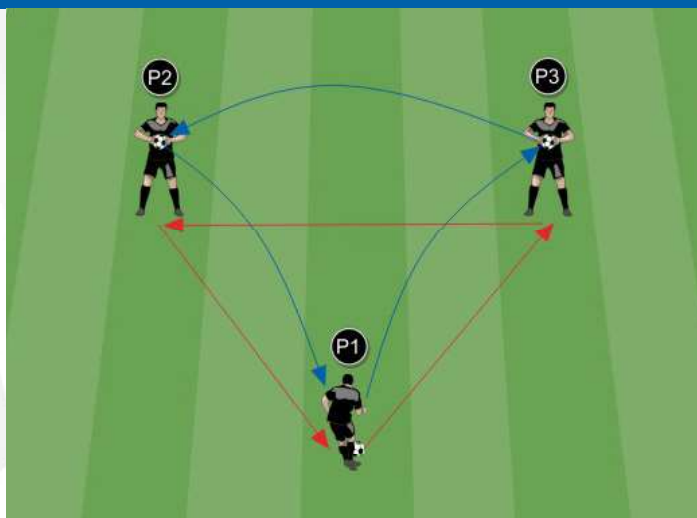
#### 1 - Globale/esplorativo

##### 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

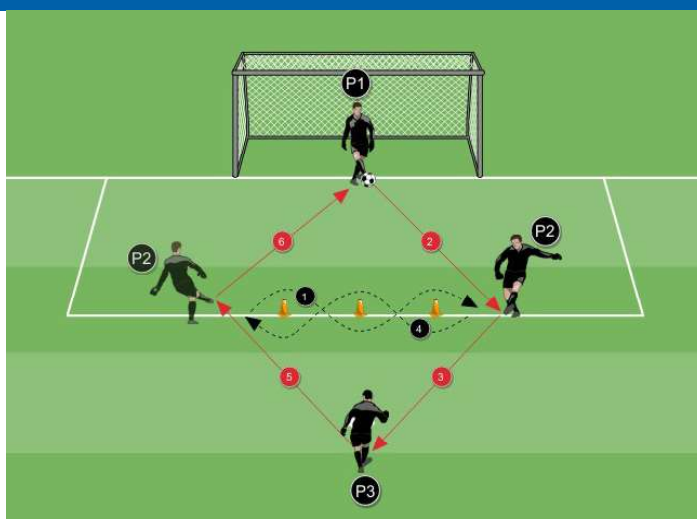
#### 2 - Analitico

##### 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.

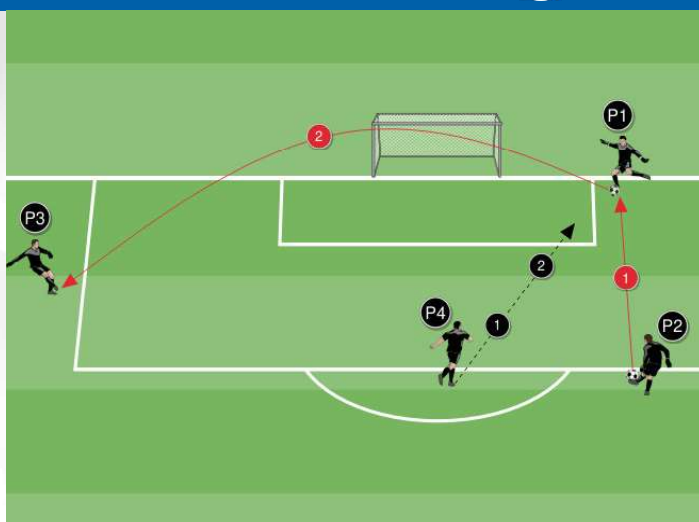
### 3 - Situazionale

#### 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.

**AZIONI PREDETERMINATE A 4**

  
12 minuti

  
24x32 metri

  
8 giocatori

**Chiavi della conduzione**

Quando parto per la corsa d'inserimento?



Ridurre tempi tecnici

**Descrizione**

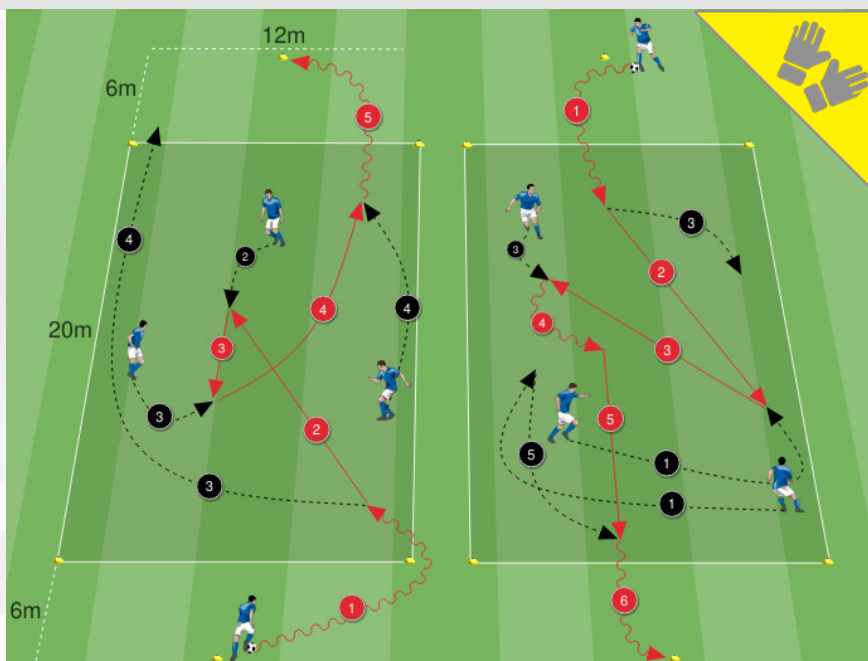
I giocatori si dividono in 2 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo gioca utilizzando uno spazio rettangolare (all'esterno di ogni lato corto del rettangolo è collocato un delimitatore di partenza a 6 metri dall'area di gioco). Si svolgono 2 situazioni parallele e autonome tra di loro che prevedono 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 3 giocatori posizionati in modo casuale all'interno dello stesso. 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 predefinite.

**Regole**

- 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 predefiniti:
  - Un passaggio lungo (non al giocatore più vicino rispetto a chi ha il possesso della palla) in avanti (sulla figura).
  - Un passaggio corto indietro (sulla figura).
  - Un passaggio nello spazio (sulla corsa).
- Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa conclude l'azione di gioco con una conduzione palla che attraversa il lato corto del campo. Il giocatore che ha concluso l'azione riprende lo sviluppo successivo dandogli direzione contraria rispetto alla precedente e coinvolgendo nuovamente i 3 giocatori rimasti all'interno del rettangolo (dopo essere ripartito dal delimitatore di partenza). Ai giocatori viene data l'indicazione che debbano essere sempre fornite 2 soluzioni di passaggio sulla corsa con l'inserimento di 2 giocatori diversi verso il lato corto opposto a quello di partenza.
- 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 rispetto al compagno che ha ricevuto il passaggio a sostegno ("corto").
  - 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.

**Varianti**

- Prima che il giocatore che dà l'avvio all'azione effettui il suo passaggio iniziale, 2 dei 3 compagni all'interno del campo devono scambiarsi la posizione attraverso una corsa orientata: quello più esterno con quello interno oppure uno più lontano con uno più vicino al portatore palla.
- 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.

### Comportamenti privilegiati

- Dimostrare fantasia e creatività immaginando movimenti senza palla che permettano soluzioni differenti da quelle proposte tradizionalmente dai compagni: sovrapposizioni; tagli; inserimenti partendo da lontano; movimenti in ampiezza; scambi di posizione su altezza di campo diverse; ecc.
- Guadagnare tempo di gioco conducendo la palla o mantenendone il possesso quando nessun compagno dà soluzioni utili allo sviluppo dell'azione.

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

- Guidare verbalmente lo sviluppo dell'azione riconoscendo in anticipo le opportunità di trasmissione fornite dai compagni al portatore di palla.
- Orientarsi in campo riconoscendo spazi e distanze di trasmissione adeguate a permettere lo sviluppo dell'azione tecnica prevista.





**1, 2, 3 STANCE**



Schemi motori di base



12 minuti



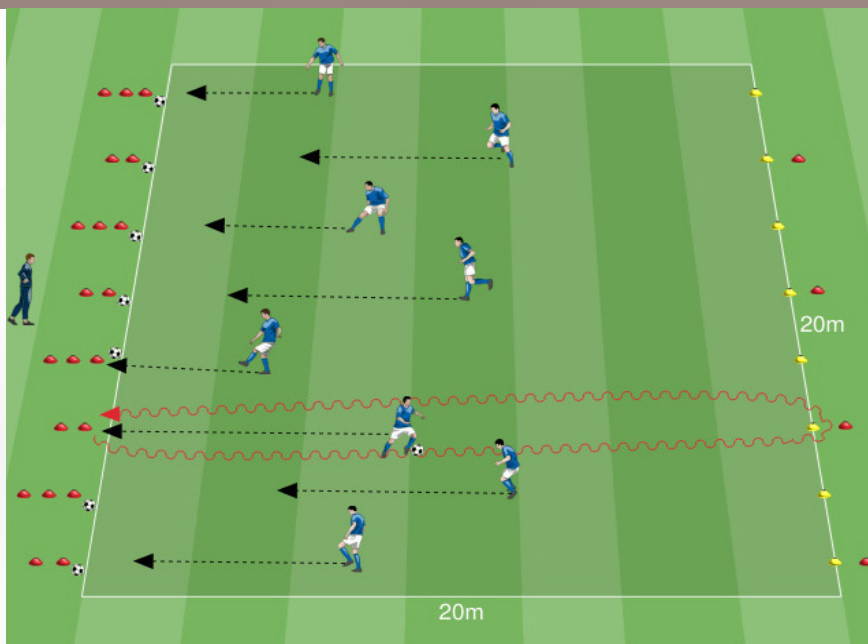
20×20 metri



8 giocatori

**Descrizione**

In uno spazio 20×20 metri, i calciatori iniziano il gioco disponendosi ognuno dietro ad un delimitatore giallo. Sul lato opposto vengono posizionati 8 palloni e 3 delimitatori rossi. L'obiettivo dell'esercitazione è quello di portare tutti i delimitatori rossi dietro al proprio punto di partenza, prendendone solamente uno alla volta. I giocatori possono partire solo quando l'istruttore dirà il comando «1, 2, 3 ...STANCE!» (pronunciato a velocità e frequenze sempre diverse), con l'obbligo di fermarsi prima che l'input sia finito, mantenendo una stance bipodalicca o monopodalicca stabile. Alla successiva chiamata, i partecipanti ripartono dalla posizione in cui si sono fermati. Se un calciatore perde l'equilibrio oppure non si è fermato in tempo deve recuperare il pallone di fronte a sé, condurlo velocemente attorno al proprio delimitatore giallo e riportarlo nella posizione iniziale. Successivamente, il calciatore può riprendere l'esercizio da dove era iniziata la penalità.



**Regole**

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULLA DECELERAZIONE E LA STANCE**
    - I giocatori si dispongono liberamente nello spazio a disposizione ed eseguono le seguenti proposte, ciascuna per un minuto.
      1. Snap down bipodalico (arrivo con i piedi divaricati).
      2. Snap down sfalsato (arrivo con i piedi sfalsati sul piano sagittale).
      3. Snap down monopodalico.
      4. Snap down monopodalico con rotazione in varie direzioni (partenza e arrivo hanno direzioni diverse).
    - Lo snap down è un esercizio che prevede, da una posizione di massima estensione del corpo verso l'alto e in equilibrio sulle punte dei piedi, una veloce decelerazione verso il basso con controllo della stance finale.
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

**Comportamenti privilegiati**

- Il controllo neuromuscolare deve essere massimo nelle diverse stance e nella posizione di massima estensione.
- Nelle decelerazioni, l'abbassamento del baricentro favorisce una migliore ammortizzazione e controllo del movimento.
- Il busto nella stance va mantenuto eretto per una migliore attivazione del core, riducendo al minimo la flessione lombare.
- Il movimento in valgo del ginocchio va limitato il più possibile durante la decelerazione.

**Ambito**  
**DOMINIO DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**GIOCO DI POSIZIONE**

## 2 CONTRO 1 SPONDE DINAMICHE

  
12 minuti

  
20x6 metri

  
8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Se non c'è la sponda, cosa faccio?



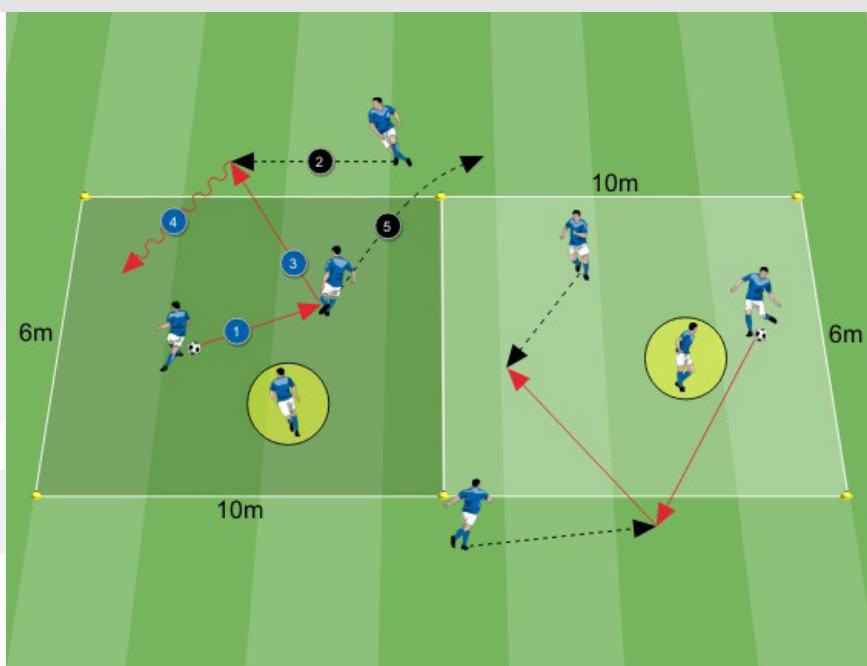
Continuità di gioco

### Descrizione

Su due campi contigui si svolgono due situazioni di 2 contro 1.

### Regole

- All'esterno del campo giocano due sponde che possono intergire con entrambe le situazioni.
- L'obiettivo, per le squadre in possesso, è di ricercare la trasmissione in modo alternato, prima ad una sponda e poi all'altra.
- Le sponde, una volta ricevuta palla, possono anche entrare all'interno del campo, in questo caso uno dei due giocatori che si trovano all'interno dello spazio deve uscire andando a prendere il posto del compagno.
- Il cambio del giocatore in inferiorità si effettua quando:
  - riesce ad entrare in possesso del pallone;
  - la palla esce dal terreno di gioco toccata da uno dei giocatori in superiorità numerica;
  - la sponda entra in campo e non viene sostituita nel suo ruolo entro **3 secondi**.
- In tutti i casi elencati il cambio di ruolo avviene tra il giocatore in inferiorità e quello che ha toccato il pallone per ultimo.
- Il giocatore della squadra in inferiorità si identifica dagli altri attraverso una casacca tenuta in mano.
- Al cambio di ruolo la casacca viene lasciata cadere a terra e viene presa dal giocatore a cui spetta, senza interrompere il gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Comunica con i compagni indicando marcature, opzioni e soluzioni di gioco.
- Riconosce i tempi di intervento sull'avversario: temporeggia, accorcia o aggredisce evitando di farsi superare.

# VARIANTI NUMERICHE

## ALLE PROPOSTE PRATICHE DELLA FASE 1

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: 2 CONTRO 1 SPONDE DINAMICHE**

**Variante per 9 giocatori:** all'interno di uno dei 2 rettangoli si svolge una situazione di 2 contro 2.

**Variante per 10 giocatori:** all'interno di entrambi i rettangoli si svolgono delle situazioni di 2 contro 2 (vengono modificate le dimensioni di ogni rettangolo: esempio 12x10).

### **TECNICA FUNZIONALE: AZIONI PREDETERMINATE A 4**

**Variante per 9 giocatori:** All'esterno del lato corto opposto rispetto a quello dove parte inizialmente la palla, viene posizionato un giocatore (in possesso di un pallone) che dà il via all'azione successiva una volta che il compagno ha concluso quella precedente conducendo il pallone oltre la linea.

**Variante per 10 giocatori:** viene inserita la stessa variante presentata per la soluzione a 9 giocatori anche nell'altro rettangolo di gioco.

### **PERFORMANCE: 1,2,3 STANCE**

**Variante per 9 giocatori:** viene aggiunta una stazione con 3 delimitatori e un pallone allargando il campo di gioco.

**Variante per 10 giocatori:** vengono aggiunte 2 stazioni aggiungendo per ciascuna di esse 3 delimitatori ed un pallone, allargando inoltre il campo di gioco.

Ambito  
GARAContenitore  
PARTITA 9 CONTRO 9

## PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

## Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!



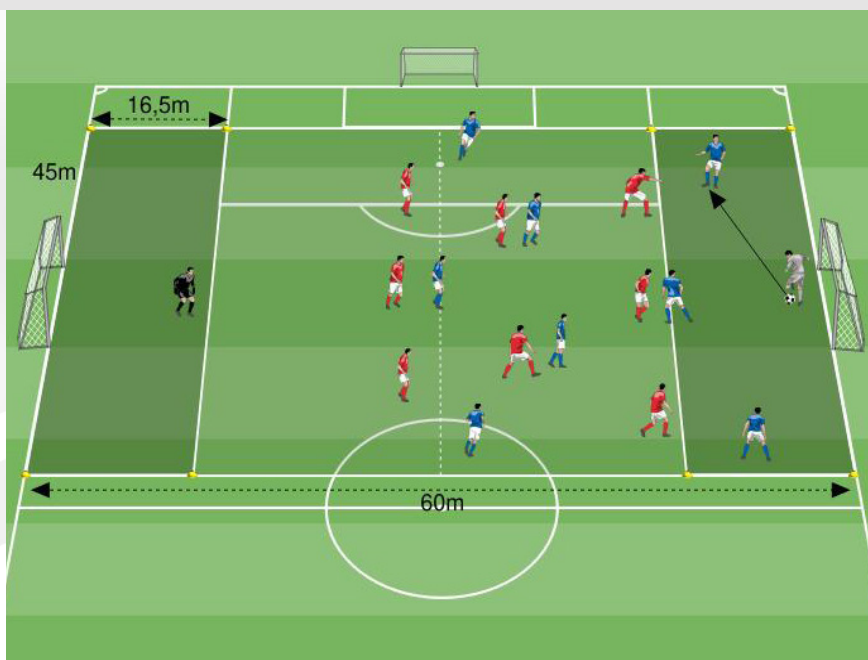
Portiere uomo in più

## 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.

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

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

**PARTITA A TEMA**  
**SCELTA AUTONOMA**



15 minuti



45×60 metri



6×2 metri



18 giocatori

**Chiavi della conduzione**



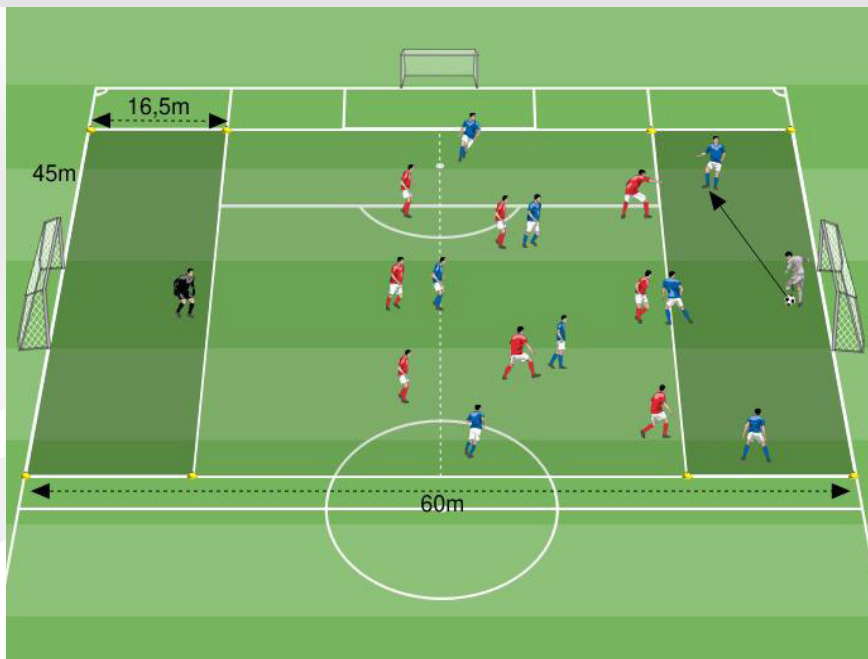
**Descrizione**

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**

- Il tema della partita viene scelto autonomamente dagli staff tecnici dei CFT in base all'osservazione dei comportamenti dei giocatori avvenuti durante la partita precedente.



**Comportamenti privilegiati**

---



---



---



---

**Nome della proposta:**

---

**Regole:**

---



---



---



---



**PARTITA 5 CONTRO 5**  
(ispirata alle regole del Calcio a 5)

15 minuti



10x28 metri



3x2 metri



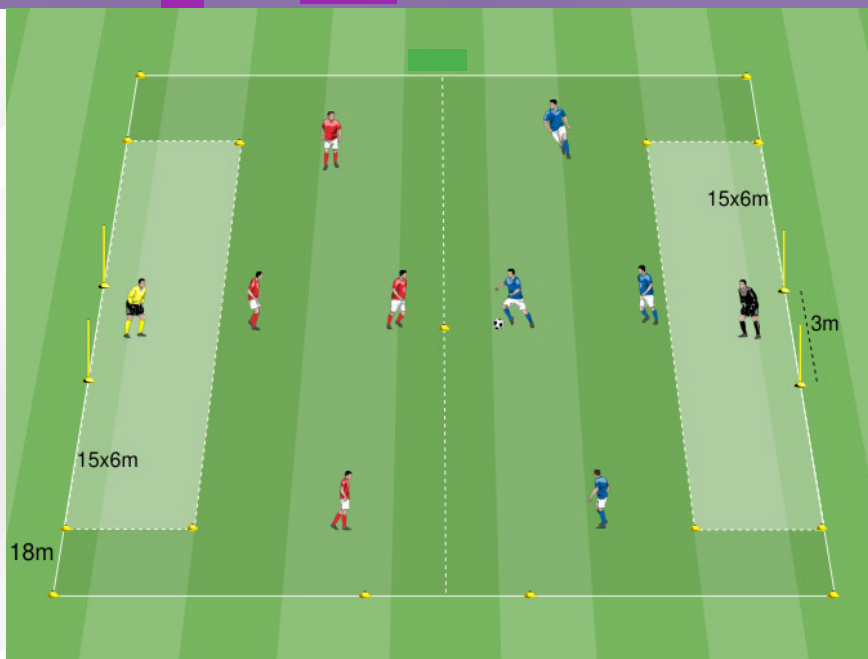
10 giocatori

**Descrizione**

Si gioca una partita 5 contro 5 con regole ispirate al Calcio a 5. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1.

**Regole**

- Le regole che caratterizzano la partita ispirata al Calcio a 5 sono le seguenti:
  - Le rimesse laterali possono essere battute soltanto con i piedi, nell'azione di rimessa in gioco la palla deve essere ferma e posizionata sulla linea laterale.
  - Su ogni ripresa del gioco da palla inattiva la distanza minima degli avversari è di 5 metri.
  - La rimessa dal fondo viene battuta dal portiere e deve essere effettuata con le mani attraverso un passaggio che deve uscire dall'area di rigore.
  - In fase di possesso palla il portiere può partecipare all'azione della propria squadra solo una volta (è possibile realizzare un solo passaggio al portiere).
  - Non vige la regola del fuorigioco.
  - Eventuali calci di rigore vengono battuti ad una distanza di 6 metri dalla porta.
  - I falli per i quali è previsto un calcio di punizione diretto si definiscono falli cumulativi; da quando una squadra commette il sesto fallo cumulativo in poi, non sarà assegnato un calcio di punizione ma un tiro libero (i tiri liberi si calciano da una distanza di 10 metri dalla porta e possono essere difesi solo dal portiere avversario).
  - Le sostituzioni, volanti, possono essere effettuate solo attraverso la linea di cambio (lunga 8 metri) collocata a metà campo, il giocatore che sostituisce il proprio compagno, per poter entrare in campo, deve attendere la sua uscita dal terreno di gioco.
- Al termine di ogni gara le squadre vengono riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale:
  - 3 punti per la vittoria.
  - 1 punto per il pareggio.
  - 0 punti per la sconfitta.



## 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.

### 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.

\*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 GIOCO CALCIO**

**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**

Via Po, 36 - 00198 - ROMA