



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

6° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
07 NOVEMBRE 2022

STRUTTURA DEL TORNEO

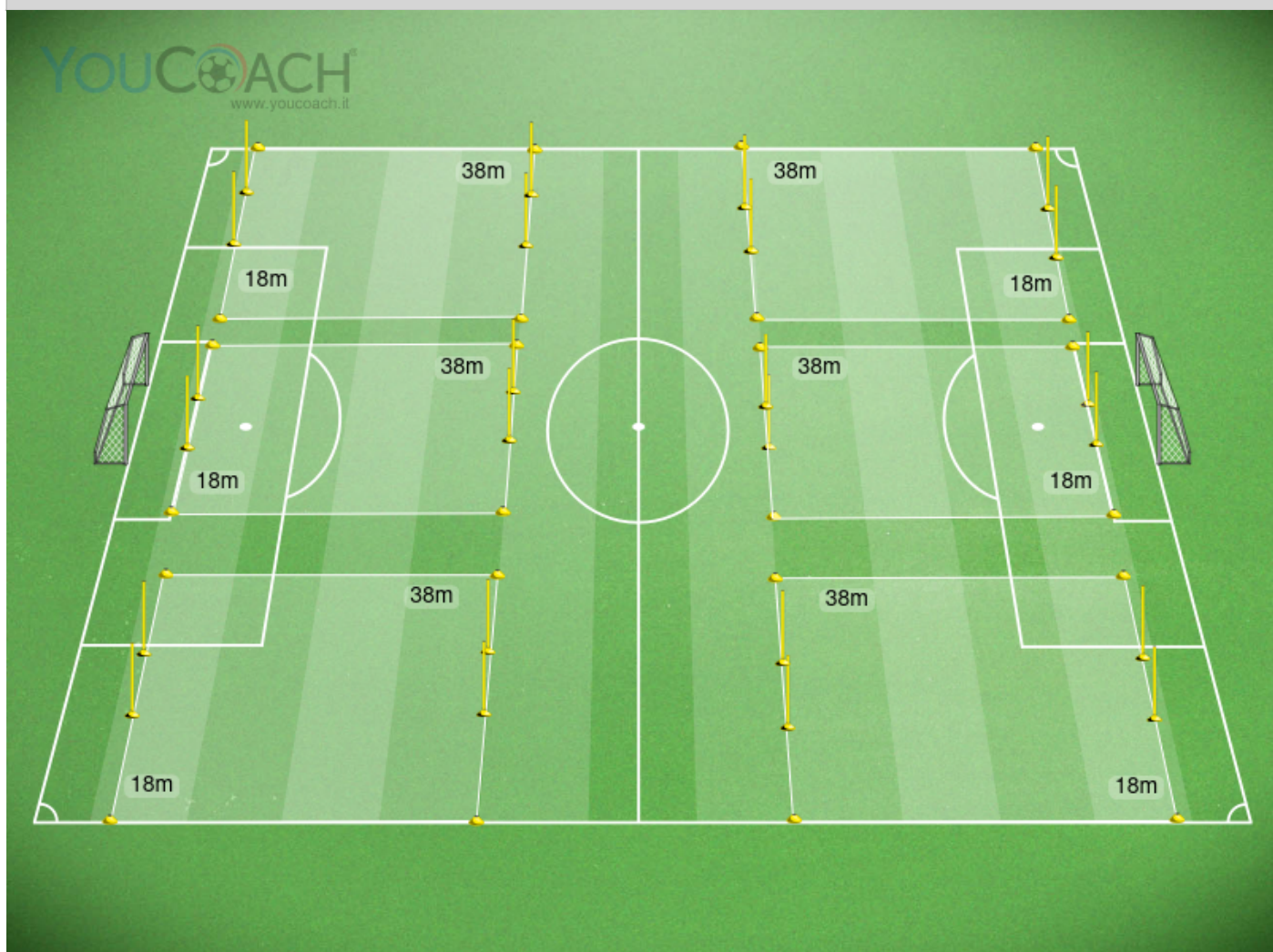
90 Minuti	60 giocatori	07 Novembre 2022 U13/U14
Pre-allenamento	Attivazione Tecnica portieri	24 minuti

Attivazione tecnica		10 minuti	
TORNEO	5 contro 5	Primo Turno	12 minuti
		Secondo Turno	12 minuti
		Terzo Turno	12 minuti
	Pausa		4 minuti
	5 contro 5	Quarto Turno	12 minuti
		Quinto Turno	12 minuti
		Sesto Turno	12 minuti

Riunione post allenamento: "Allenamento a blocchi, gli adattamenti dei giocatori alla competizione"

Quando c'è un punteggio da raggiungere cambia il loro atteggiamento rispetto all'allenamento a strati? Dimostrano di ricercare la vittoria in ogni condizione (vantaggio, svantaggio)? Giocano in modo individuale o condizionano positivamente i propri compagni? Qualcuno emerge per leadership e atteggiamento propositivo? Cercano alibi o si assumono le proprie responsabilità?

ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO



ORGANIZZAZIONE

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
6 campi di gioco	Attivazione tecnica e partite	18x38 metri
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Attivazione portieri	3 stazioni da 8 minuti ciascuna	

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono divisi in 6 gruppi da 10; questi gruppi svolgono l'attivazione tecnica prevista e successivamente vanno a comporre, con modalità random, le 12 squadre che iniziano il torneo.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, dura 24 minuti e viene programmata prima dell'allenamento CFT in modo da farla terminare in contemporanea all'inizio dell'attività tecnica del gruppo squadra. Durante tutte le stazioni dell'allenamento i portieri svolgono le attività previste assieme ai giocatori di movimento.
- Il campo regolamentare è suddiviso in 6 campi di gioco dove si svolgono le partite per il "torneo random 5 contro 5 (con regole ispirate al calcio a 5)". Le partite si susseguono così come da tabella riportata nella struttura dell'allenamento.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.

NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- Il torneo è pensato per 60 giocatori.
- In presenza di un numero inferiore ai 60 partecipanti, i giocatori non coinvolti nelle partite svolgono delle attività integrative di tipo tecnico o motorio seguite da un allenatore o dal preparatore atletico.
- Si raccomanda di individuare un allenatore per ognuno dei campi in cui si giocano le partite 5 contro 5, questo tecnico è responsabile della conduzione delle partite ed ha l'incarico di registrare rapidamente i punteggi alla fine di ogni turno. Qualora non sia possibile coprire tutti i campi di gioco con un allenatore, un tecnico può seguire anche 2 campi in contemporanea.
- Al termine di ogni turno, tutti i partecipanti si radunano al centro del campo per formulare le squadre del turno successivo.
- Al termine del terzo turno di partite tutti i giocatori rispettano 4 minuti di pausa.
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per registrare i punteggi acquisiti e organizzare le squadre del turno successivo.
- L'assegnazione del punteggio è individuale e non collettiva: al termine di ogni partita il punteggio viene assegnato ad ogni singolo giocatore anziché alla squadra. Non viene assegnato alcun punto in caso di sconfitta; un punto in caso di pareggio; tre punti in caso di vittoria.

Prima proposta

 8 minuti

1 - Globale/esplorativo

Descrizione

I portieri si muovono liberamente nello spazio tenendo in mano una palla. Si esegue un'esercitazione di lancio e presa della palla.

Regole

- I portieri hanno il compito di lanciare la palla in aria e andare a prenderla con un salto. Vengono svolte 2 proposte della durata di 4 minuti ciascuna:
 - P1 lancia la palla in aria e, dopo aver effettuato un giro su se stesso di 360°, gradi circa di riprenderla. Dopo ogni tentativo, viene alternata la direzione della rotazione.
 - P1 lancia la palla in aria e, dopo aver toccato terra con entrambe le mani, effettua un'uscita alta.



Comportamenti privilegiati

- Ricerca la presa con la palla nel punto più alto possibile.
- Guardare costantemente la palla anche quando si effettuano i movimenti di rotazione e tocco a terra.

Seconda proposta

 8 minuti

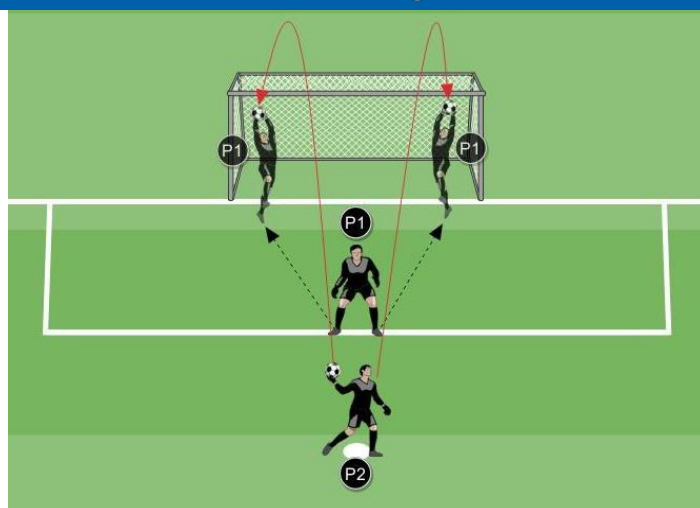
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona sulla linea dell'area piccola mentre P2 sul dischetto del rigore con una palla in mano. Si esegue un'attività di uscita alta in recupero porta.

Regole

- P2 lancia con le mani una palla con traiettoria a palombella alle spalle di P1 che, attraverso una corsa all'indietro, deve effettuare un'uscita alta.
- Dopo 2 minuti si invertono i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia lato del lancio della palla.



Comportamenti privilegiati

- Dimostrare di essere efficace nel lancio della palla con le mani anche nell'utilizzo dell'arto meno abile.
- Eseguire l'atterraggio dove aver effettuato l'uscita alta con il corpo rivolto verso il campo e non verso la propria porta.

3 - Situazionale

Descrizione

P1 parte in prossimità del palo sulla diagonale rispetto alla posizione di P3 (con una palla in mano) posizionato come da disegno, all'interno dell'area di rigore. P2 si colloca nei pressi di P1 con l'obiettivo di fungere da disturbo al proprio compagno. P4 si posiziona in diagonale dalla parte opposta rispetto alla posizione di partenza della palla. Si esegue un'attività di uscita alta in recupero porta e successiva trasmissione palla.



Regole

- P1, in seguito ad uno spostamento all'indietro deve cercare di intercettare la palla in presa attraverso un'uscita alta ed evitando l'azione di disturbo di P2.
- La palla va sempre chiamata esclamando: "Mia!".
- La palla lanciata da P3 deve avere una traiettoria a palombella diretta alle spalle di P1.
- Terminata l'esecuzione dell'azione tecnica di presa, P1 deve effettuare una trasmissione con le mani a P4 posizionato dalla parte opposta della porta.
- Dopo ogni azione i portieri si ruotano nei vari ruoli previsti.
- Dopo 4 minuti di gioco si cambia lato dal quale viene lanciata la palla.

Comportamenti privilegiati

- Chiamare la palla con un tono autorevole quando si decide di uscire in presa.
- Spostarsi mantenendo gli appoggi radenti al terreno.



Chiavi della conduzione

Come controllo/calcio la palla per ridurre i tempi di gioco?

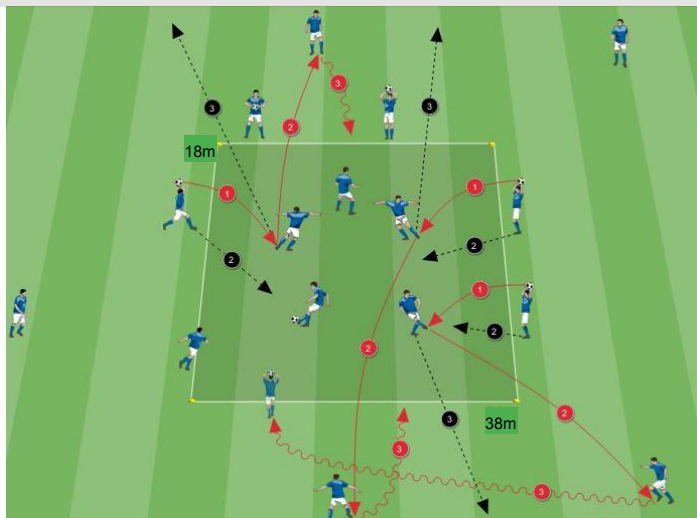
Calcio vicino, calcio lontano

Descrizione

I giocatori si distribuiscono nello spazio di gioco come da indicazioni: 3, senza palla, all'interno del quadrato delimitato; 4, con palla in mano, all'esterno del quadrato, in prossimità dei lati dello stesso; 3, senza palla, all'esterno del quadrato, distanti almeno 15m dallo spazio dove interagiscono tecnicamente i compagni. Si svolge una combinazione di rimesse laterali, controlli di palla e lanci tra i giocatori disposti in campo.

Regole

- I giocatori con la palla in mano effettuano una rimessa laterale verso i compagni all'interno del quadrato, questi ricevono palla e la trasmettono a chi è posizionato lontano dallo stesso.
- In seguito all'azione tecnica descritta si effettua la seguente rotazione dei ruoli:
 - chi ha effettuato la rimessa laterale, entra nel quadrato;
 - chi ha effettuato il lancio, effettua una corsa orientata all'esterno del campo, andando a posizionarsi ad almeno una quindicina di metri dallo stesso;
 - chi riceve la palla lontano dal quadrato conduce per alcuni metri la stessa (fino ad arrivare ad una distanza utile per effettuare la rimessa laterale), la alza da terra utilizzando i piedi ed effettua la rimessa laterale andando così a riprendere la sequenza di gioco.
- La sequenza non si svolge tra terne predefinite ma tra tutti e 10 i giocatori coinvolti nella stazione di attivazione.
- Il passaggio lungo può essere effettuato ad uno qualsiasi dei giocatori collocati all'esterno del campo, non per forza a chi è collocato nella direzione in cui è rivolto chi riceve la rimessa laterale.
- **Varianti:**
 - dopo alcuni minuti inserire la possibilità di effettuare 2 passaggi rasoterra tra il giocatore che ha effettuato la rimessa laterale e quello che l'ha ricevuta prima che quest'ultimo realizzi il lancio per il compagno collocato all'esterno del campo e concluda così la combinazione prevista;
 - nel caso in cui i giocatori non utilizzassero l'arto non dominante nel passaggio lungo, inserire e togliere l'obbligo di utilizzo dello stesso per alcuni minuti durante lo svolgimento dell'attività.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare un lancio con traiettoria tesa in cui la palla vola senza rimbalzare o rotolare, ridurre inoltre il tempo di gioco tra controllo e calcio del pallone.
- Adattare rapidamente la propria posizione e postura corporea per controllare con efficacia il pallone calciato dal compagno collocato all'interno del quadrato.

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

12 minuti



18x38 metri



3x2 metri



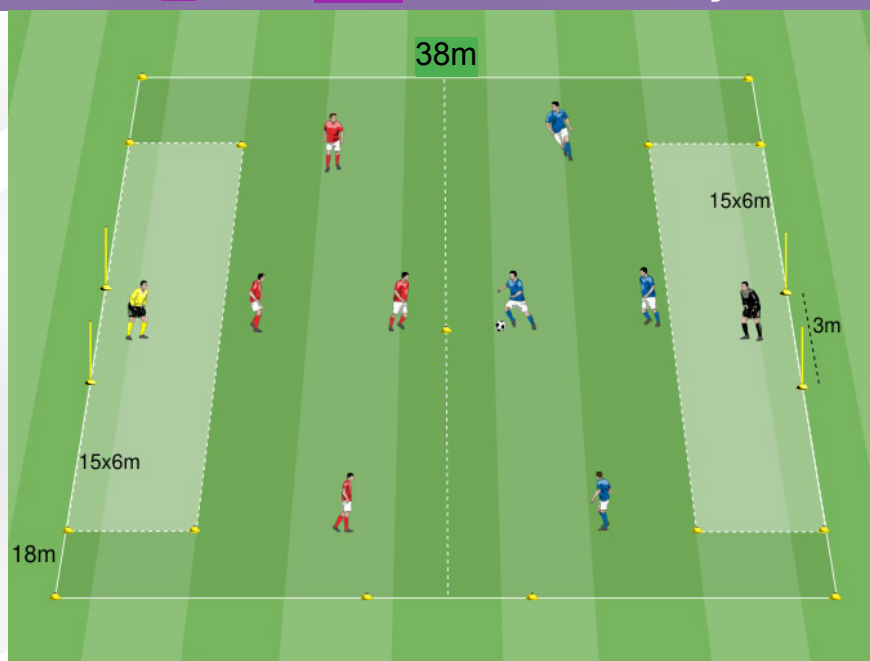
10 giocatori

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.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

Via Po, 36 - 00198 - ROMA