



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

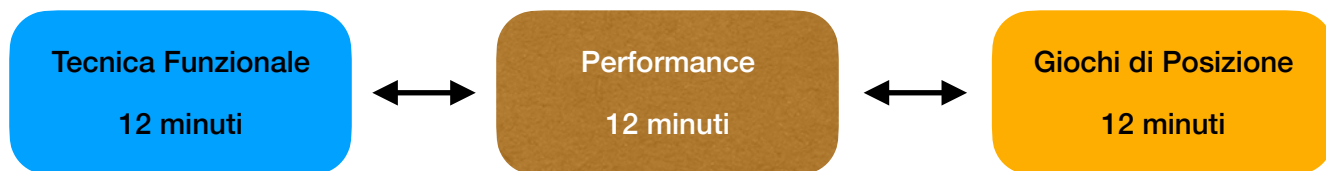
**7° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**14 NOVEMBRE 2022**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

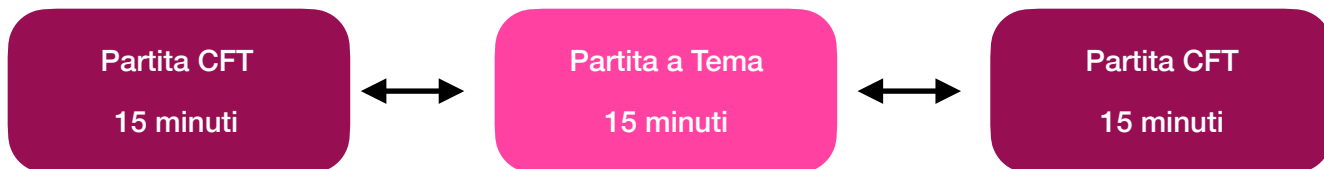
90 Minuti	60 giocatori	14 Novembre 2022 U13/U14
Pre-allenamento	Attivazione Tecnica portieri	24 minuti

## 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



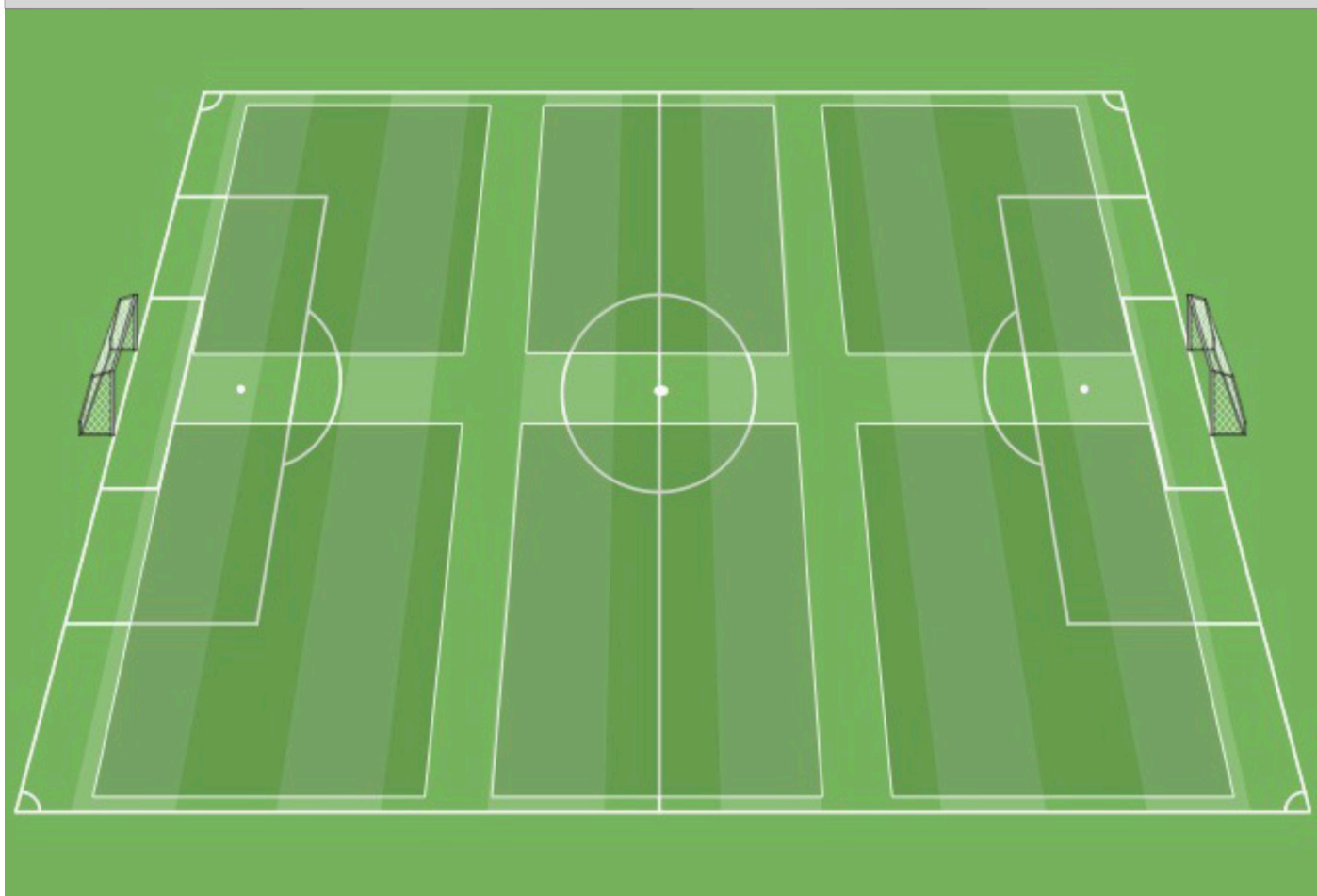
Stazione 4	15 minuti
Stazione 5	15 minuti
Stazione 6	15 minuti

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

### Riunione post allenamento: Apprendimento, saprò cosa fare

I ragazzi si divertono in campo, sono positivi e felici? Manifestano fantasia e creatività? Trovano soluzioni alternative ai problemi posti? Comprendono rapidamente i compiti assegnati? Sono attenti alle correzioni rivolte ai compagni? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per crescere il calciatore del 2030?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



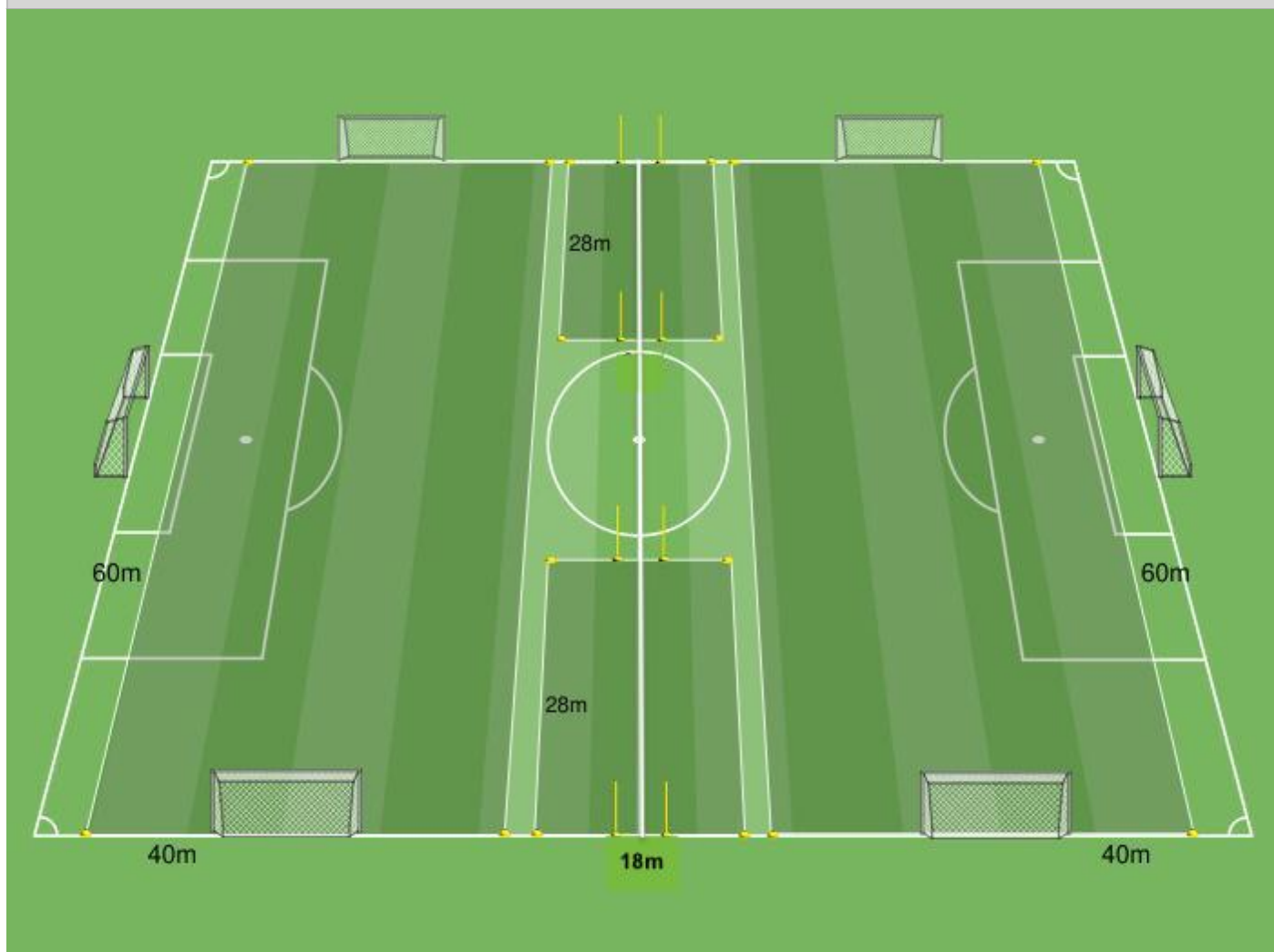
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
<b>2 Campi di gioco</b>	Tecnica Funzionale	29 x 29 metri
<b>2 Campi di gioco</b>	Performance	20 x 20 metri
<b>2 Campi di gioco</b>	Gioco di Posizione	16 x 20 metri

### 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>
--------------------------------	---

## ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:  
Tecnica di parata



24 minuti

### Prima proposta

8 minuti

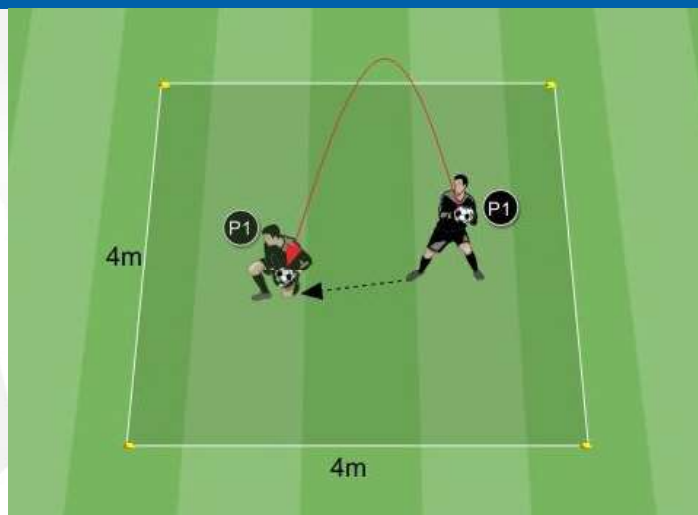
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

Ogni portiere si posiziona in un quadrato di lato 4 m ed effettua un'attività di lancio e presa a terra della palla.

##### Regole

- Il portiere lancia in aria una palla e deve bloccarla a terra senza che quest'ultima effettui nessun rimbalzo.
- La chiusura a terra deve essere effettuata appoggiando a terra il ginocchio contrario al lato di direzione, la presa avviene con entrambe le mani.
- Il portiere si muove liberamente all'interno del quadrato.
- La palla non deve rimbalzare ma va intercettata in contemporanea al suo contatto con il terreno.



##### Comportamenti privilegiati

- Utilizzare la presa con pollici convergenti.
- Risultare efficaci nel lancio della palla anche nell'utilizzo dell'arto meno abile.

### Seconda proposta

8 minuti

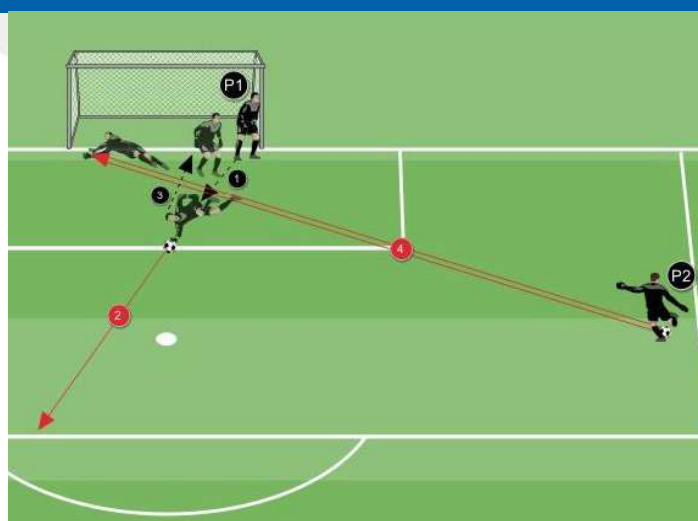
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

P1 si posiziona in prossimità di un palo della porta. P2 si posiziona all'interno dell'area di rigore, in diagonale rispetto alla porta (come da figura) con una palla nei piedi. Sulla linea dell'area di porta (come da figura), viene posizionato un pallone. Si effettua un'attività di respinta della palla e presa di un tiro in seguito a presa di posizione.

##### Regole

- P1 effettua un'azione di deviazione ad una mano sulla palla ferma posizionata sulla linea dell'area di porta e, rialzandosi, si posiziona per intercettare il tiro di P2.
- P2 calcia attraverso una modalità suo piacimento.
- Dopo ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di gioco.



##### Comportamenti privilegiati

- Dimostrare di volersi rialzare velocemente per prepararsi alla conclusione.
- Calciare con uguale efficacia con entrambi i piedi.

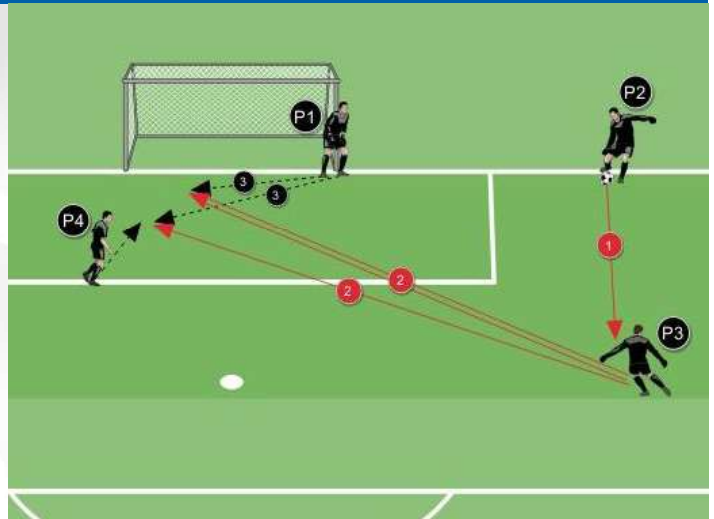
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

L'attività prevede l'impiego di 4 portieri che inizialmente si posizionano come segue:

- P1 in prossimità di un palo della porta regolamentare (rivolto verso la bandierina).
- P2 ad alcuni metri dalla linea di fondo campo (all'interno dello stesso), in possesso di una palla che tiene tra i piedi.
- P3 come da figura, all'interno dell'area di rigore.
- P4 si posiziona al limite dell'area piccola in prossimità del secondo palo.

Si effettua un'attività di parata che prevede un precedente spostamento con presa di posizione rispetto alla porta.



#### Regole

- P2, in possesso di palla, la trasmette a P3, quest'ultimo decide se calciare in porta oppure passare palla a P4 (che ha il compito di realizzare un gol).
- P1 ha il compito di parare l'eventuale tiro di P2 oppure effettuare un intervento su P4.
- P3 trasmette palla o tira utilizzando piede destro e sinistro a seconda del lato di gioco e della posizione di ricezione.
- P4 si comporta da attaccante.
- Dopo ogni azione si ruotano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di svolgimento della situazione.

#### Comportamenti privilegiati

- P3 crossa o calcia con uguale efficacia sia di destro che di sinistro.
- P1 comprende velocemente la situazione di gioco e decide se difenderà la porta oppure lo spazio davanti a lui sull'azione di P4.

## Ambito DOMINIO DEL GIOCO

## Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

# 4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO

12 minuti

16x20 metri

8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Come supero in modo efficace la linea del fuorigioco?



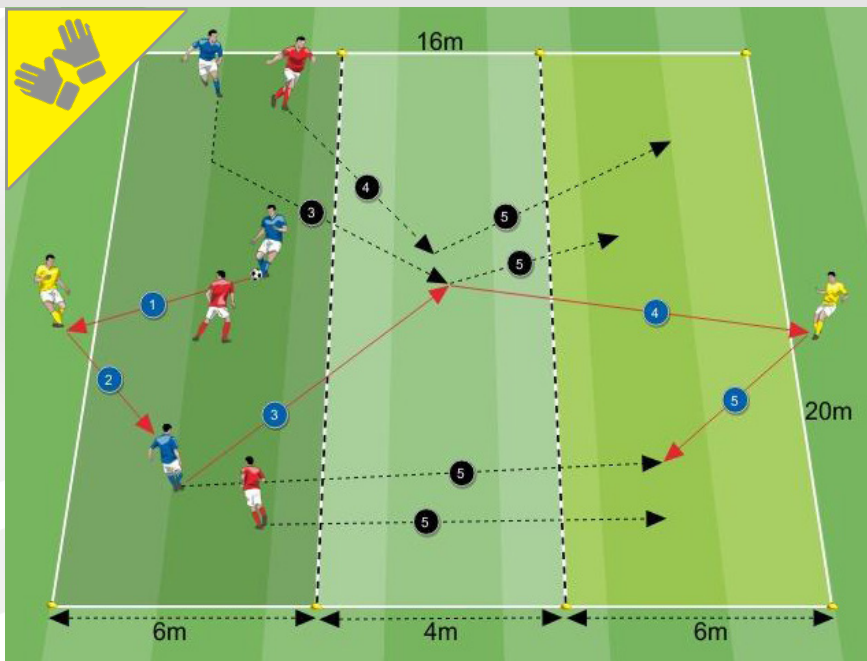
Continuità di gioco

### Descrizione

3 componenti delle 2 squadre coinvolte nell'attività si posizionano all'interno del rettangolo di gioco mentre all'esterno dello stesso, oltre i lati lunghi del campo, si collocano 2 sponde esterne, una per parte. Si gioca utilizzando un pallone. Il campo prevede 2 linee di fuorigioco posizionate a 6 metri di distanza dalle linee di fondo-campo. L'attività prevede un gioco di posizione con situazioni di 4 contro 3 a favore della squadra in possesso palla e nella quale si sperimentano soluzioni per superare la linea di fuorigioco dei difendenti e mettere in fuorigioco gli attaccanti.

### Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere il pallone alle sponde esterne, in modo alternata, prima ad una e poi all'altra.
- La squadra in possesso palla, nel tentativo di trasmetterla all'altra sponda, deve fare attenzione a non essere messa in fuorigioco. Il fuorigioco viene considerato oltre la "linea del fuorigioco" più vicina alla sponda che ha toccato per ultima la palla oppure all'altezza dell'ultimo giocatore della squadra avversaria oltre la linea stessa. Una volta che la palla arriva alla sponda opposta, cambia automaticamente la linea di fuorigioco interessata. La sponda posizionata all'interno della linea di fuorigioco gioca con la squadra in possesso palla fungendo da sostegno.
- Per trasmettere la palla alla sponda opposta, la squadra in possesso deve riuscire prima a superare la linea di fuorigioco interessata: non è quindi possibile un passaggio diretto tra sponde o una trasmissione ad un giocatore che si trova in fuorigioco.
- Nel caso la squadra in possesso palla finisca in una situazione di fuorigioco, il possesso della stessa passa alla squadra avversaria. I cambio di possesso palla non prevede interruzioni del gioco, il primo passaggio ad una sponda determina la conseguente direzione dell'azione abbinata alla linea di fuorigioco che i giocatori dovranno rispettare.
- Le sponde vengono cambiate ogni 2 minuti.



### Comportamenti privilegiati

- L'inserimento oltre la linea del fuorigioco avviene attraverso contro-movimenti e fuori-linea atte ad eludere le possibilità di intervento da parte dei difendenti.
- I giocatori della squadra in possesso di palla interpretano i comportamenti della squadra avversaria anticipando o ritardando i tempi di trasmissione del pallone e di inserimento del compagno, azioni svolte in base all'altezza del fuorigioco.

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

- Orientarsi in campo riconoscendo la propria posizione rispetto a: compagni; avversari; palla; linea di fuorigioco.
- Svolgere un ruolo di regia nei confronti dei compagni coordinando l'altezza della linea del fuori-gioco e aiutandoli ad eluderla quando in possesso di palla.



**DENTRO, AMPIO, SOPRA**

12 minuti

29x29 metri

8 giocatori

**Chiavi della conduzione**  
Qual è la soluzione di gioco più efficace?

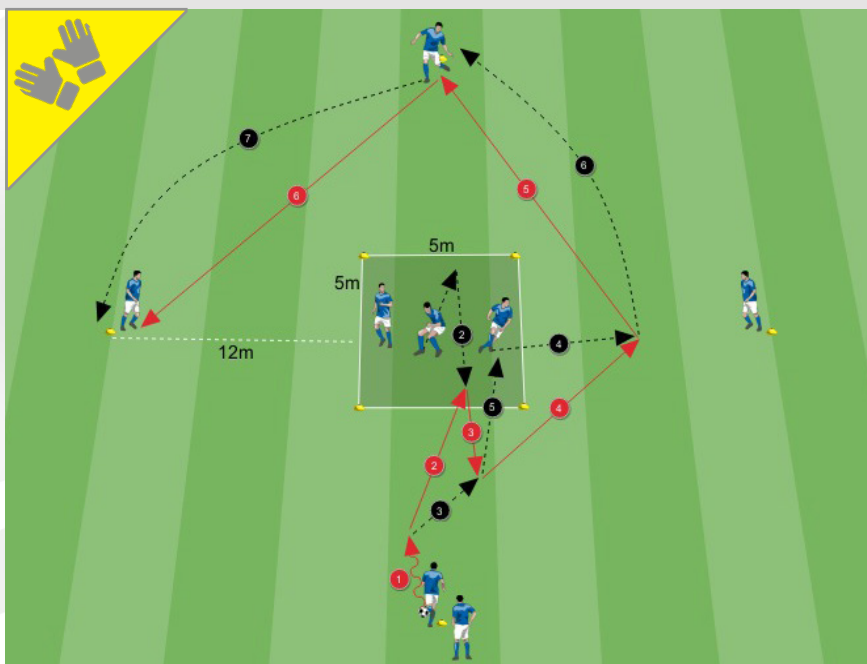
  
Ridurre tempi tecnici

**Descrizione**

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche dipendenti dalle scelte dei giocatori secondo modalità codificate di trasmissione palla.

**Regole**

- La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni che partono dal vertice basso, giocatore A, con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.
- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 5m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei tre (giocatore B) effettua un movimento lungo-corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questa azione, i due giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.
- Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:
  1. *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori corsi in ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo l'azione.
  2. *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori corsi in ampiezza effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
  3. *B riceve con postura aperta*, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.
- Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.
- **Rotazioni**
  - In seguito alla conclusione dell'azione, il giocatore A entra nel quadrato centrale ed il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).
- **Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:**
  - La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va "avanti/indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione, il vertice alto trasmette palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra), gli trasmette palla e quindi si posiziona alle sue spalle. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia quindi l'azione successiva. Questa trasmissione effettuata dal vertice alto può essere considerata un passaggio di tipo "organizzativo", non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.





## Nota

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla postura del compagno che dovrebbe ricevere palla; all'ubicazione (posizione più postura) dei due giocatori che si allargano; alle soluzioni fornite dal vertice alto.

### Comportamenti privilegiati

- Leggere rapidamente la postura dei giocatori che si allargano individuando la soluzione da prediligere per arrivare al vertice alto: apertura in ampiezza o palla in profondità.
- Mantenere sempre la palla in movimento per prendere informazioni durante l'azione tecnica: effettuare una conduzione palla per favorire i tempi di posizionamento dei compagni; quando necessario, controllare la palla in modo orientato e dinamico senza fermarla.

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

- Riconoscere l'ubicazione dei compagni fornendo soluzioni diverse dagli stessi qualora in non possesso di palla o riuscire a premiare il movimento più efficace qualora si trovi in possesso del pallone.
- Orientarsi efficacemente all'interno dello spazio di gioco riconoscendo distanze utili di trasmissione palla e ricezione che permettano di sfruttare tutto il campo delimitato.

## CORSA A RITROSO

SCIVOLAMENTO, ROTAZIONE, CAMBIO  
DI DIREZIONE



Capacità condizionali



12 minuti



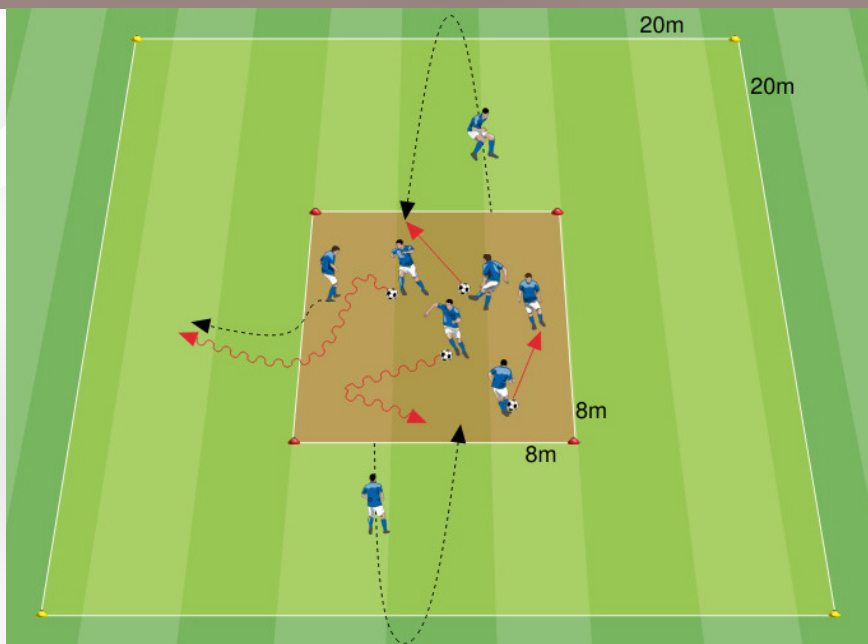
20×20 metri



8 giocatori

### Descrizione

All'interno del quadrato rosso gli 8 giocatori muoveranno palla tra di loro attraverso passaggi o conduzione libera. Dopo ogni passaggio, il giocatore dovrà uscire dai quadrati rosso e giallo con una corsa a ritroso, effettuata con semplice corsa all'indietro o attraverso scivolamenti verso dietro mantenendo lo sguardo verso la palla, e rientrare nel quadrato rosso con corsa frontale per continuare l'esercizio. All'interno del quadrato rosso i giocatori in possesso palla possono scegliere di puntare un diretto avversario scelto a caso, sfidandolo in un 1 contro 1 con l'obiettivo di fare meta al di fuori del quadrato giallo. In questo caso il giocatore sfidato potrà intervenire sulla palla solo all'interno del quadrato giallo, se riconquisterà palla ritornerà a muoverla all'interno del quadrato rosso.



### Regole

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULL'ACCELERAZIONE**
    - I giocatori si dispongono a coppie ed eseguono per un minuto ognuna delle proposte sulle azioni di rotazione e scivolamento:
      1. Effettuare un giro dorsale su un delimitatore con uscita a 90°, progressivamente aumentando la distanza di partenza e uscita da 1 a 3, a 5 metri, ogni 20 secondi.
      2. All'interno del quadrato di 20 metri, movimenti liberi di corsa a ritroso, con corsa all'indietro o scivolamenti verso dietro, e giri dorsali.
      3. Movimenti difensivi nell' 1 contro 1 senza palla: il difendente effettuerà scivolamenti verso dietro e rotazioni, in risposta alle corse dell'attaccante, avendo cura di mantenere l'avversario di fronte e sé e a distanza di contrasto (1 minuto a testa).
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

### Comportamenti privilegiati

- Dissociare in modo controllato l'azione degli arti inferiori da quella del busto e degli arti superiori, permette una maggiore efficacia in tutti i movimenti torsionali.
- L'azione rapida degli appoggi permette una maggiore velocità nelle azioni di rotazione ed un migliore adattamento alle situazioni difensive.
- Durante gli scivolamenti difensivi gli appoggi possono essere accostati o incrociati avanti, evitando l'incrocio dietro e il trascinarsi dei piedi.
- Il baricentro dovrà essere mantenuto abbassato in tutte le azioni di rotazione, effettuate nei cambi di fronte dell'1c1 difensivo.

# 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: 4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO**

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

**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 del campo (esempio 24x18m).

### **TECNICA FUNZIONALE: AMPIO, DENTRO, SOPRA**

**Variante per 9 giocatori:** viene aggiunto un giocatore all'interno del campo, in questo modo i giocatori che partendo dal quadrato danno soluzioni al compagno in possesso di palla sono 4.

**Variante per 10 giocatori:** viene aggiunto un giocatore all'interno del campo ed uno dietro ad una fila di giocatori in attesa del loro turno.

### **PERFORMANCE: CORSA A RITROSO**

**Variante per 9 giocatori:** viene aggiunto un giocatore.

**Variante per 10 giocatori:** vengono aggiunti 2 giocatori ed un pallone.

Ambito  
GARAContenitore  
PARTITA 9 CONTRO 9

## PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



40x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

## Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!



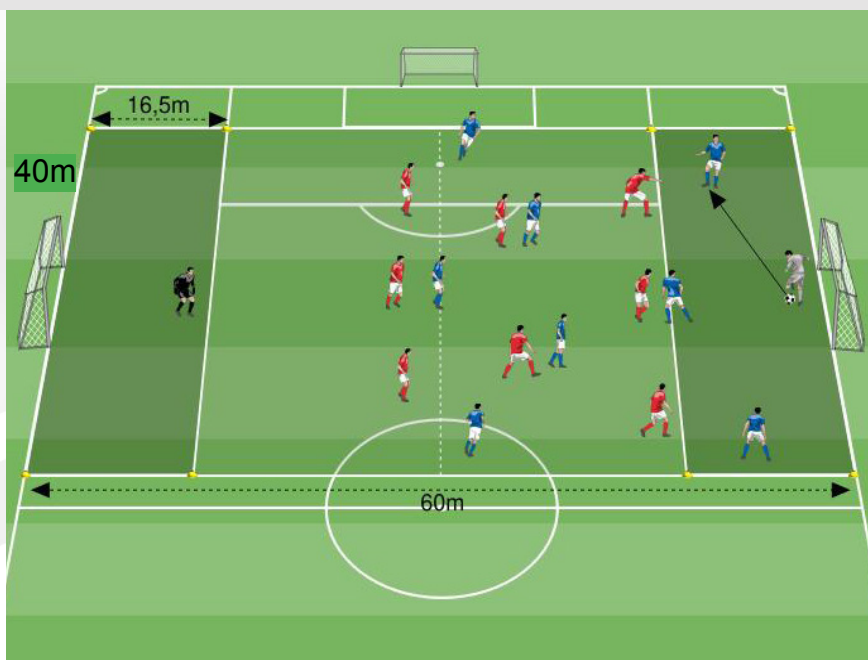
Portiere uomo in più

## 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.

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

15 minuti



18x28 metri



3x2 metri



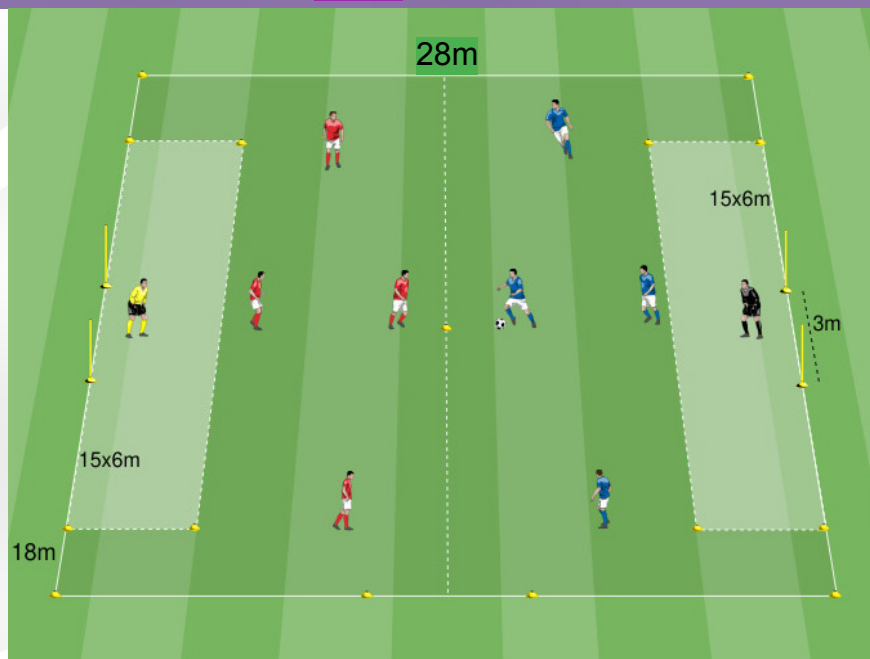
10 giocatori

**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.



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

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

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

  
15 minuti

  
40x60 metri

  
6x2 metri

  
18 giocatori

**Chiavi della conduzione**



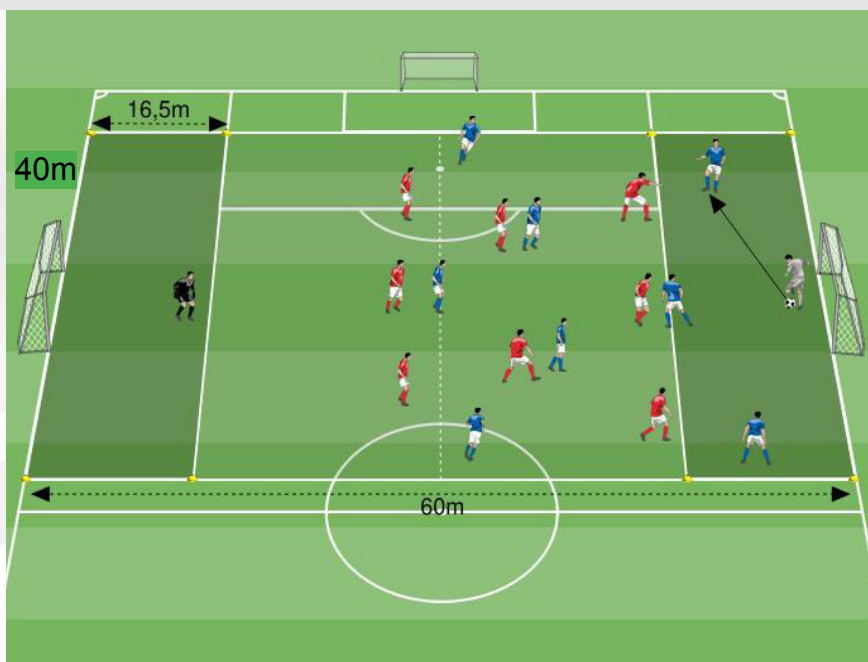
**Descrizione**

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:**

---



---



---



---



## 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.

\*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**

Via Po, 36 - 00198 - ROMA