



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

8° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
21 NOVEMBRE 2022

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

90 Minuti

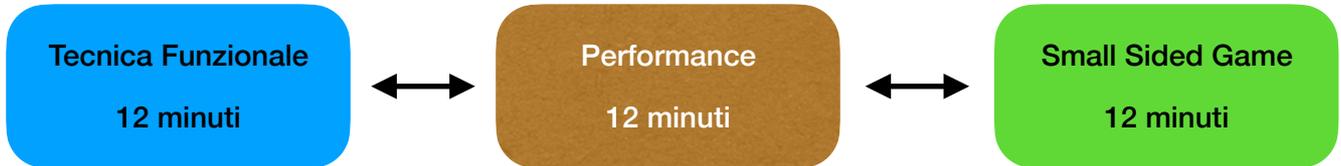
60 giocatori

21 Novembre 2022
U13/U14

Pre-allenamento

Attivazione Tecnica portieri 24 minuti

FASE 1: Stazioni 1, 2, 3



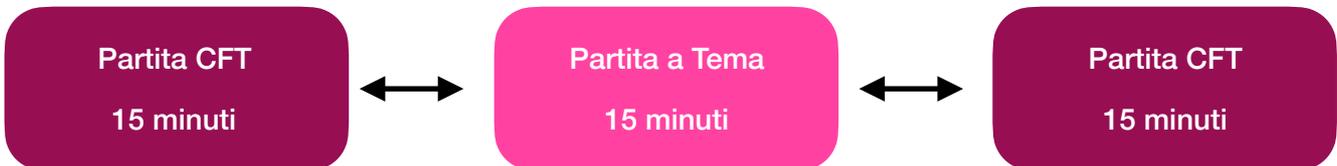
Stazione 1 12 minuti

Stazione 2 12 minuti

Stazione 3 12 minuti

Pausa 4 minuti

FASE 2: Stazioni 4, 5, 6



Stazione 4 15 minuti

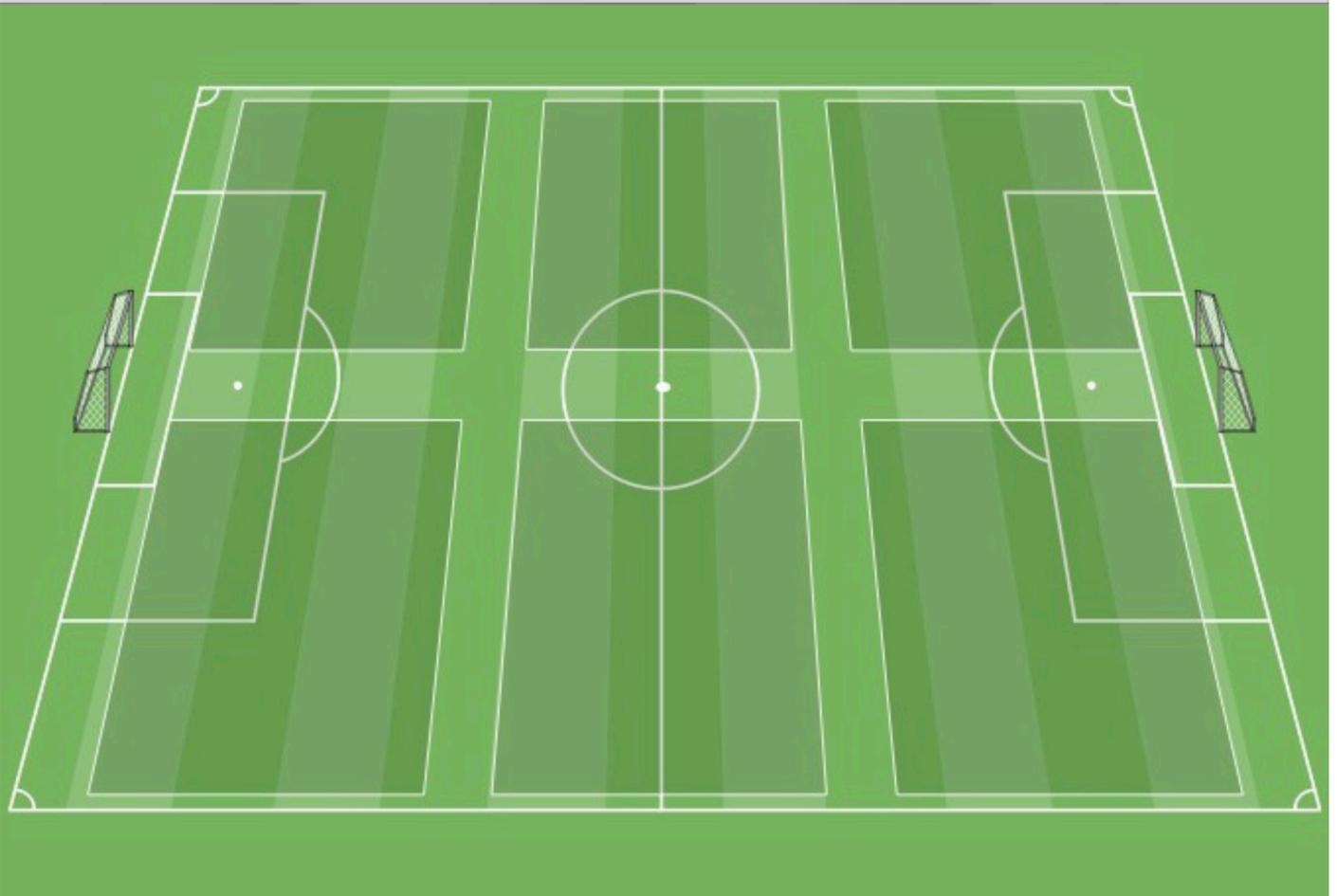
Stazione 5 15 minuti

Stazione 6 15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento:

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



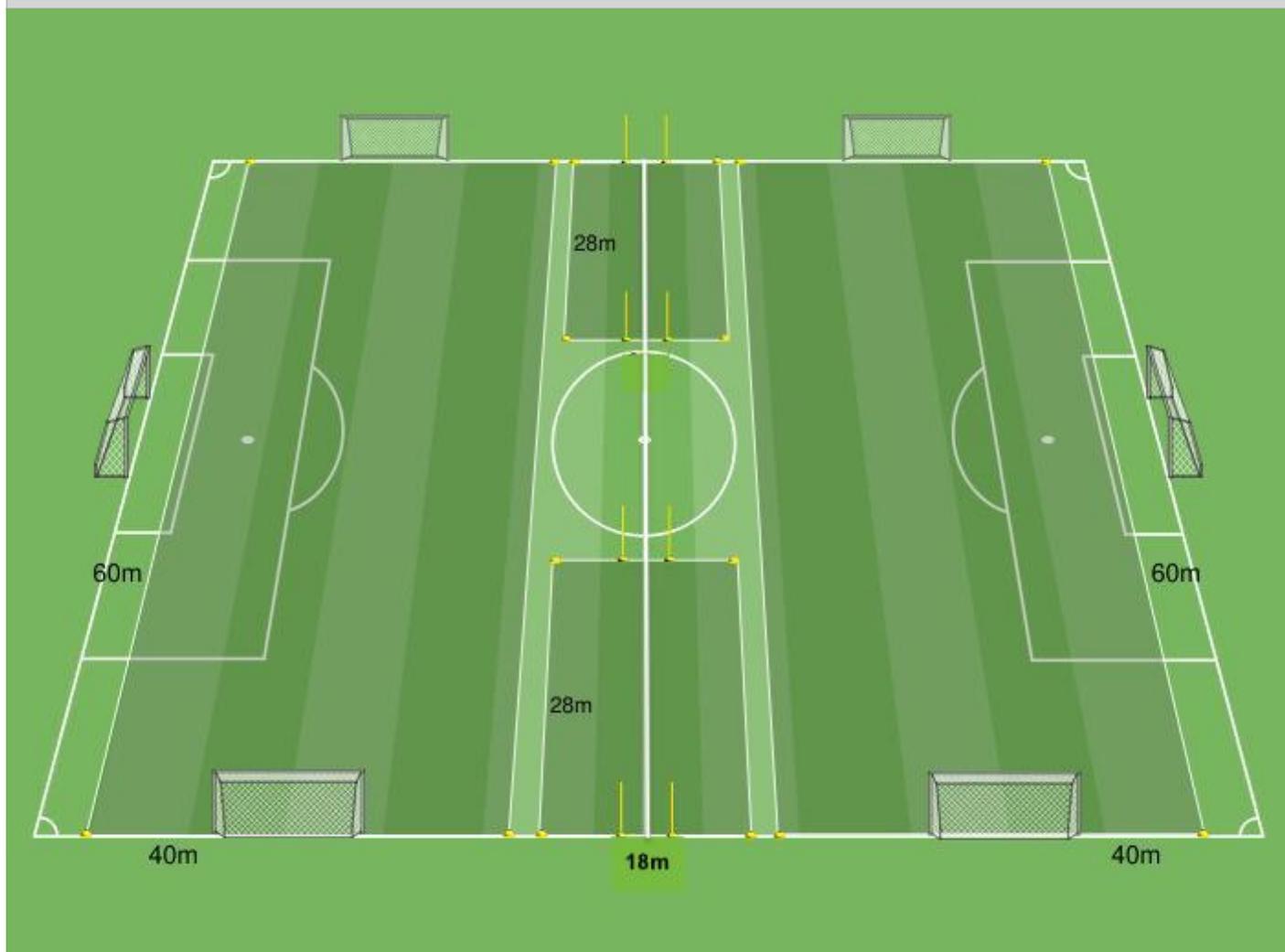
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	20 x 12 metri
2 Campi di gioco	Performance	20 x 20 metri
2 Campi di gioco	Small Sided Game	16 x 12 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	
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>
--------------------------------	---

ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:
Tecnica podalica



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

1 - Globale/esplorativo

Descrizione

2 giocatori, P1 e P2, si muovono liberamente con una palla in mano ed una tra i piedi. Si esegue un'attività coordinativa che prevede l'impiego contemporaneo di 2 palloni.

Regole

- P1 e P2 conducono una palla con i piedi e fanno ruotare l'altra attorno al bacino in senso orario ed anti-orario.
- Al comando dell'allenatore si effettua uno scambio del pallone condotto con i piedi con il proprio compagno senza interrompere la rotazione dell'altra palla attorno al corpo.
- Dopo 4 minuti si cambia la palla da trasmettere: invece che passare il pallone con i piedi, si lancia la palla con le mani.



Comportamenti privilegiati

- Mantenere il controllo della palla durante la conduzione anche nel momento del lancio.
- Differenziare con naturalezza il movimento degli arti superiori e di quelli inferiori svolgendo azioni tecniche e motorio fluide.
- Mostrare abilità nel condurre con entrambi i piedi.
- Alternare il senso di rotazione con ugual efficacia.

Seconda proposta

8 minuti

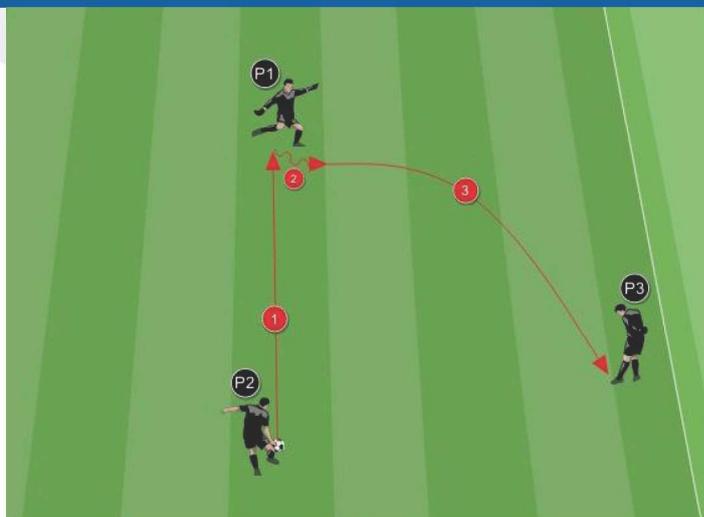
2 - Analitico

Descrizione

P1 e P2 si posizionano uno di fronte all'altro ad una distanza di 5/6 metri. P3 si posiziona lateralmente alla coppia di compagni, come da figura. La terna di giocatori effettua l'attività utilizzando un pallone.

Regole

- P2 effettua un retropassaggio a P1 che, in seguito ad un controllo orientato ad aprire, trasmette palla a P3.
- La trasmissione da P1 a P3 deve essere effettuata con traiettoria a parabola.
- Il controllo e la trasmissione da parte di P1 devono essere effettuati utilizzando lo stesso piede.
- Dopo ogni minuto si effettua un cambio di ruolo tra i 3 portieri coinvolti nell'attività.
- Dopo 4 minuti, eseguire l'esercitazione dal lato opposto.



Comportamenti privilegiati

- P2 riesce ad indirizzare il passaggio sul piede previsto per l'azione tecnica di P1.
- P1 effettua l'azione di controllo e trasmissione utilizzando un tempo di gioco molto breve.



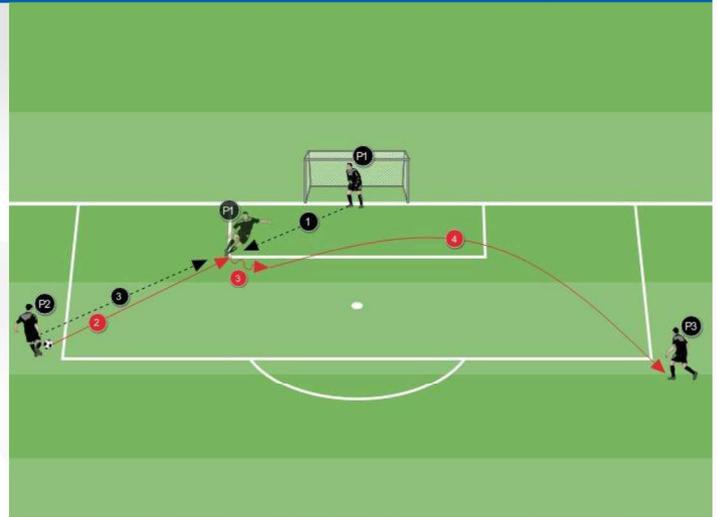
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta. P2 e P3 si collocano al limite dell'area di rigore, in diagonale rispetto alla porta, come da figura. Si gioca con un pallone. Si esegue un'attività di ricezione e cambio di gioco con palla calciata attraverso traiettoria a palombella.

Regole

- P1 si sposta fuori dallo specchio della porta a sostegno del giocatore che è in possesso del pallone.
- P2 effettua un retro-passaggio rasoterra forte a P1 e prosegue la corsa per dargli pressione.
- P1 effettua un controllo orientato e calcia la palla con traiettoria a palombella verso P2.
- Dopo ogni esecuzione si ruotano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti si cambia il lato di esecuzione dell'attività.



Comportamenti privilegiati

- P1, nello spostamento fuori dallo specchio della porta, chiama al compagno in possesso di palla la trasmissione della stessa a sostegno.
- P1 calibra il passaggio a palombella su P2 riuscendo a dosare la trasmissione palla in modo corretto.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



16x12 metri



2 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Dimostriamo di voler vincere questa partita!

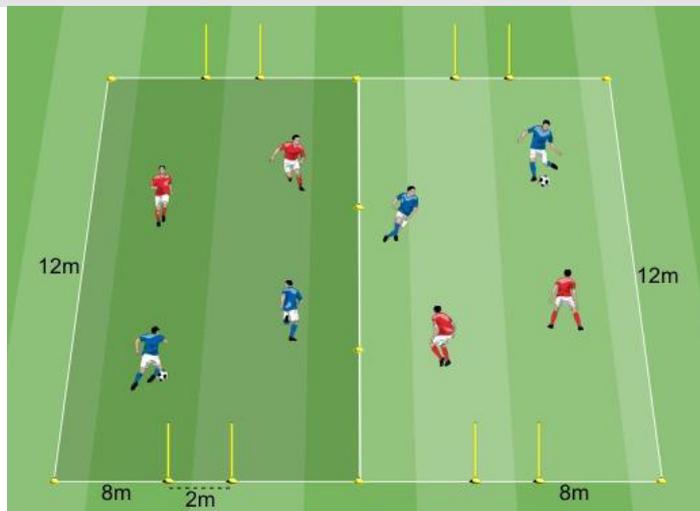
SSG 2 contro 2 realizzazione rapida

Descrizione

Sui due campi delimitati si giocano 2 partite 2 contro 2.

Regole

- Vince il turno di gioco la prima squadra delle 4 che realizza 2 reti. Le squadre cambiano dopo ogni turno dando immediatamente inizio ad una nuova partita. I 2 giocatori che vincono il turno totalizzano 1 punto (l'allenatore registrerà il punteggio accumulato da tutti i giocatori che effettuano la stazione), quelli che perdono, non accumulano nessun punto.
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
 - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- In questa partita non è previsto l'uso di casacche per identificare le squadre.
- **Nota:** nel caso in cui il tempo impiegato per raggiungere i 2 gol previsti, risulti troppo breve (inferiore ai 30/40 secondi), il limite per interrompere il turno di gioco può essere portato a 3 marcature.



Comportamenti privilegiati

- Organizzare rapidamente la partita: comunicando con il compagno; prendendo velocemente la palla; iniziando l'azione di gioco.
- Ricercare la rapida realizzazione di un gol: recuperando velocemente la palla quando esce dal campo; pressando il portatore palla avversario; trovando rapide soluzioni di gioco in avanti; calciando in porta con coraggio quando c'è la possibilità di farlo.



Chiavi della conduzione

Riconosciamo l'ubicazione dei compagni a cui stiamo trasmettendo palla!

Azioni a soluzioni multiple

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Le azioni si svolgono alternando una serie di trasmissioni fra più giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo di ogni azione è quello di far pervenire la palla al vertice alto, partendo da un vertice basso.

Il giocatore "A" inizia la sequenza con il pallone e comincia l'azione in conduzione dello stesso verso lo spazio centrale (20x12 m) delimitato davanti a sé. "A" può scegliere se relazionarsi tecnicamente con i giocatori posizionati all'interno del rettangolo centrale prima di far arrivare il pallone al giocatore "E" (vertice alto). Lo sviluppo dell'azione 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;
 - 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;

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 nel rettangolo delimitato al centro del campo.

L'azione successiva, che si svolge nella direzione contraria a quella precedente, non ha il vertice alto. I principi di svolgimento di questa combinazione sono gli stessi di quella descritta in precedenza solo che l'ultima azione tecnica verrà realizzata con l'intenzione di conquistare uno spazio invece che passare il pallone ad un vertice. Le alternative per concludere la sequenza saranno quindi:

- condurre palla oltre il rettangolo centrale;
- trasmettere il pallone ad un compagno per l'inserimento nello spazio.

Note generali:

- non c'è una sequenza predefinita di trasmissioni per arrivare da un vertice all'altro: i passaggi si alternano in funzione delle scelte dei giocatori rispetto alle loro posture di ricezione;
- al fine di determinare i corretti tempi di movimento dei compagni, la palla può anche essere condotta;
- i 4 giocatori al centro possono scegliere a quale azione partecipare: ci possono essere azioni che coinvolgono tutti e quattro i giocatori centrali, oppure azioni che ne vedono coinvolto uno, oppure nessuno.

La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco una volta che il vertice alto o lo spazio libero sono stati raggiunti. Il giocatore E che ha ricevuto l'ultimo passaggio dell'azione precedente, oppure il giocatore che ha attaccato lo spazio nelle azioni prive del vertice, riprende la combinazione dalla parte opposta.

Comportamenti privilegiati

- Chi è in possesso della palla riconosce l'ubicazione del compagno (postura e posizione nello spazio) individuando così sia il giocatore a cui risulta più conveniente trasmettere palla che e l'azione motoria ideale da svolgere dopo il passaggio: prendersi lo spazio per l'eventuale scarico, inserirsi nello spazio, temporeggiare in attesa delle scelte del compagno.
- Dare soluzioni al portatore di palla con modalità diverse (ampio, lungo, contro-movimento, incontro) e modificare la propria posizione nello spazio centrale mettendosi a disposizione di entrambe le azioni.

Nota

Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base:

- al numero di compagni che stanno partecipando all'azione di gioco; alla postura del compagno che riceve;
- alla posizione dei giocatori all'interno dello spazio;
- al tipo di movimento del vertice alto che conclude l'azione.



Ambito MOTORIO

Contenitore PERFORMANCE

TI MARCO FORTE

STANCE, SCIVOLAMENTO, ROTAZIONE E CAMBIO DI DIREZIONE



Capacità coordinative



12 minuti



20×20 metri

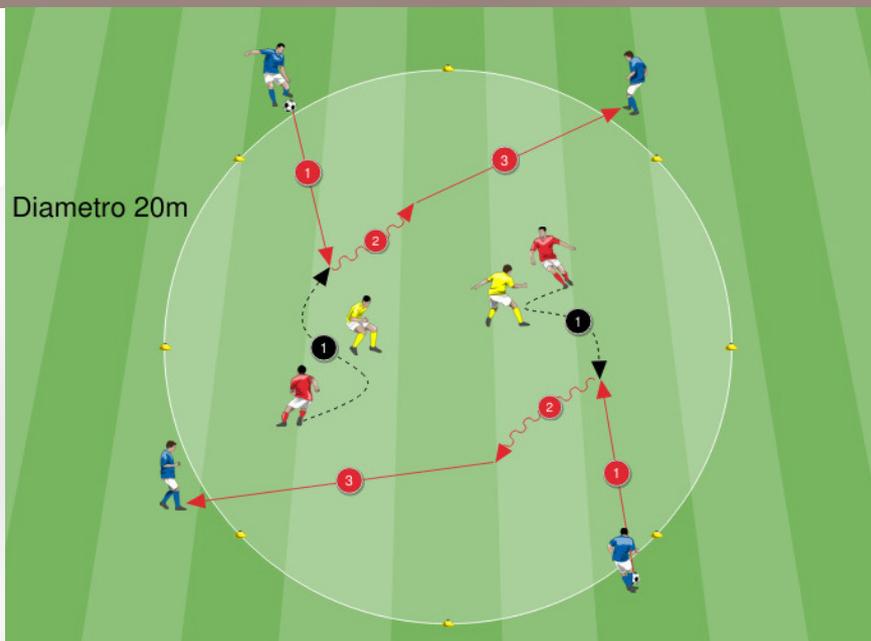


8 giocatori

Descrizione

4 giocatori blu con 2 palloni si disporranno all'esterno di un cerchio di 20 metri di diametro. Rossi e gialli sono disposti a coppie in modalità 1 contro 1 all'interno del cerchio. I giocatori rossi avranno come obiettivo quello di smarcarsi dal diretto avversario giallo, ricevere palla da un blu, mantenere la palla per almeno 2 secondi e passarla ad un altro blu. Effettuato il passaggio, dovranno uscire e rientrare nel cerchio per ricominciare l'esercizio. I giocatori gialli dovranno marcare forte il diretto avversario rosso per tutta la durata dell'esercizio, cercando di intercettare il pallone. Ad ogni minuto cambiano i compiti (alla fine del primo minuto gialli e rossi si scambiano compito; alla fine del secondo minuto gialli e rossi escono e si scambiano il compito con i blu). Vince la coppia di giocatori che riesce ad intercettare più palloni.

Diametro 20m



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 4 proposte, avendo cura di mantenere la muscolatura degli arti inferiori attiva, un buon equilibrio dinamico sugli appoggi a terra ed il busto eretto.
 1. Da appoggio bipodalico effettuare in modo alternato squat, rotazioni e flessioni laterali del tronco.
 2. Da appoggio sfalsato antero posteriore (30 secondi per lato) effettuare delle rotazioni e flessioni laterali del tronco.
 3. Affondi multidirezionali.
 4. Da appoggio bipodalico ed in mezzo squat, un giocatore di fronte all'altro si spingono mani contro mani cercando di sbilanciarsi.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

Comportamenti privilegiati

- Il baricentro deve essere abbassato, con arti inferiori in preattivazione durante le azioni di marcatura.
- Il busto va mantenuto eretto e comunque in controllo per non perdere l'equilibrio.
- L'azione rapida degli appoggi permette una maggiore dinamicità ed un migliore adattamento alle situazioni difensive.



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.

SMALL SIDED GAME: 2 CONTRO 2 FINALIZZAZIONE RAPIDA

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un jolly che può giocare una sola azione con una delle 4 squadre (scelta a proprio piacimento). L'azione termina: con un gol; con l'uscita della palla dal campo; a causa di un fallo o scorrettezza. Al termine di ogni azione di gioco il jolly deve cambiare squadra con la quale gioca. Il jolly può entrare in un'azione di gioco anche durante il suo svolgimento.

Variante per 10 giocatori: In uno dei 2 campi si gioca un 3 contro 3. In questo caso si suggerisce di aumentare leggermente la lunghezza dei 2 campi (almeno un paio di metri) ed allargare il campo 3 contro 3 (almeno 4 metri).

TECNICA FUNZIONALE: AZIONI A SOLUZIONI MULTIPLE

Variante per 9 giocatori: viene aggiunto un giocatore dietro ad una delle 4 file.

Variante per 10 giocatori: viene aggiunto un altro giocatore dietro ad una delle 4 file mantenendo invariato il numero dei giocatori all'interno del campo.

PERFORMANCE: TI MARCO FORTE

Variante per 9 giocatori: viene aggiunto un giocatore blu all'esterno del cerchio inserendolo nelle rotazioni così da permettere un equilibrio nello svolgimento delle 2 fasi di gioco: duello interno al cerchio ed attesa della palla all'esterno dello stesso.

Variante per 10 giocatori: viene aggiunta una coppia di giocatori: uno giallo ed uno rosso all'interno del cerchio.

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!



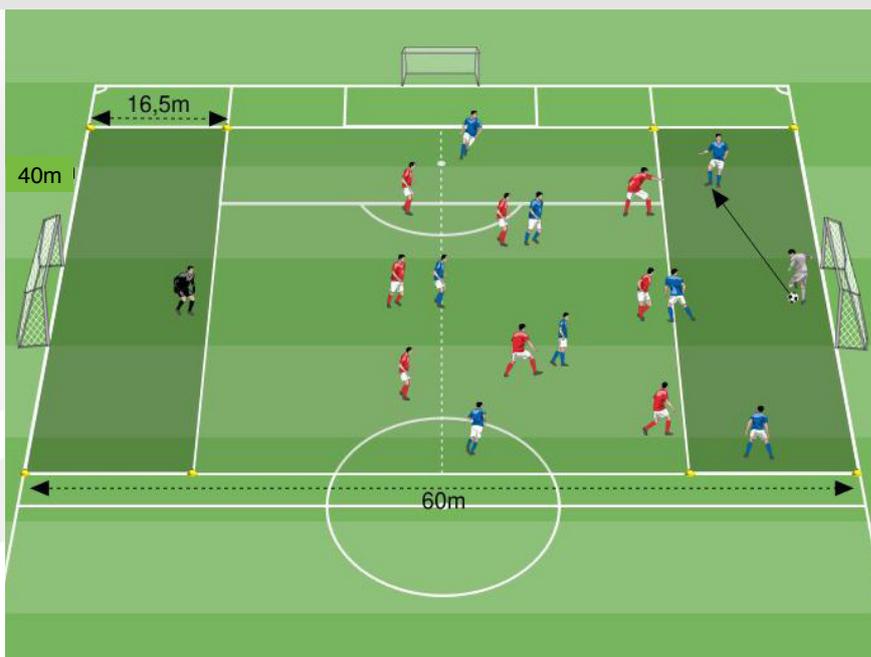
Portiere uomo in più

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



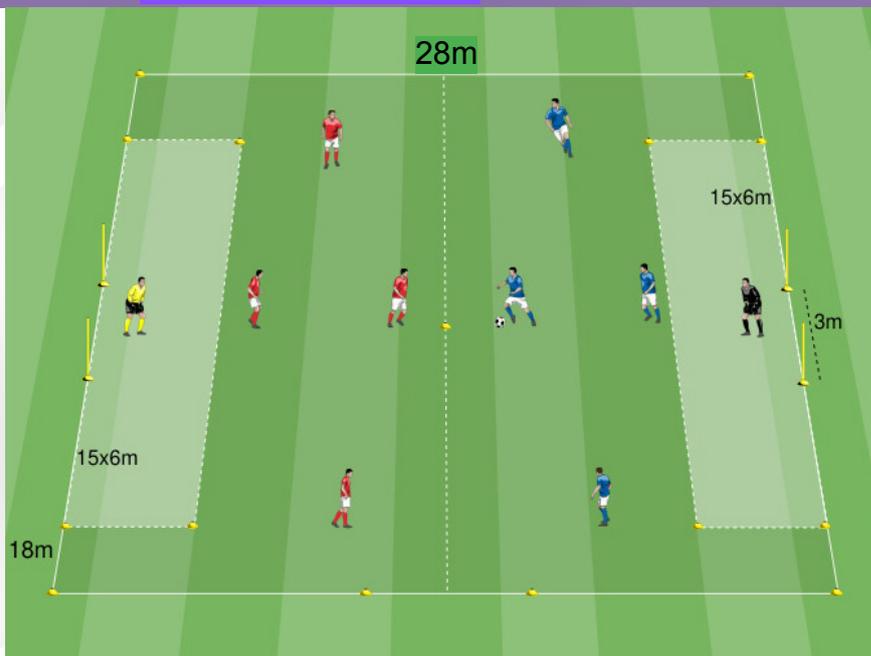
10 giocatori

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



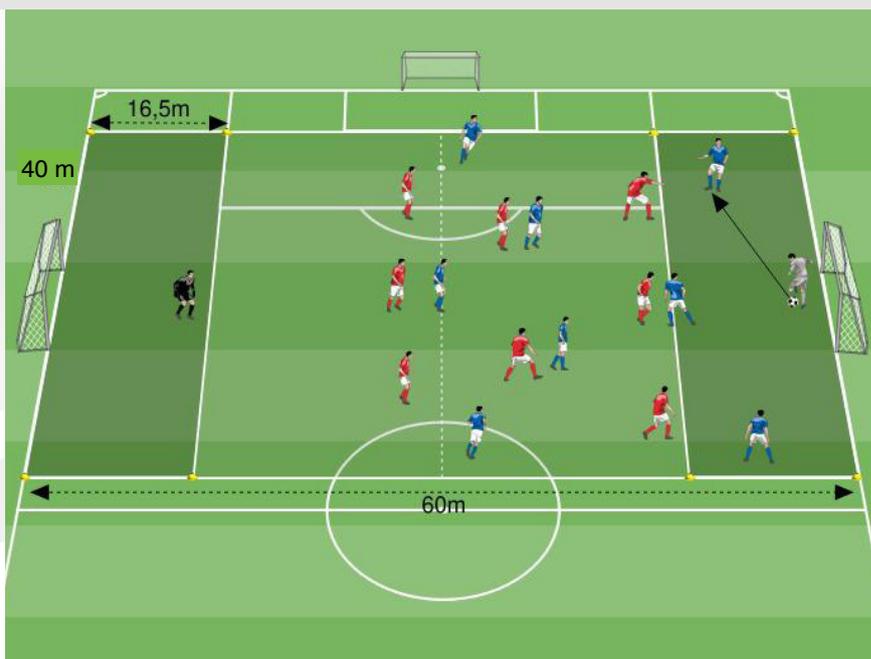
Descrizione

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