



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

20° E 21° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022
11 APRILE - 2 MAGGIO 2022

VERSIONE PER ALLENATORI, DIRIGENTI, GENITORI



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

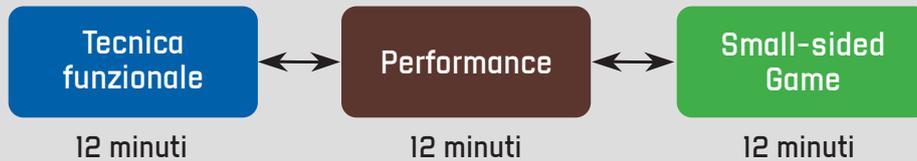
11 Aprile U14/U15
2 Maggio U13

Pre-allenamento

Attivazione 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



La sequenza delle 3 partite si svolge in modalità random

Stazione 4 15 minuti

Stazione 5 15 minuti

Stazione 6 15 minuti

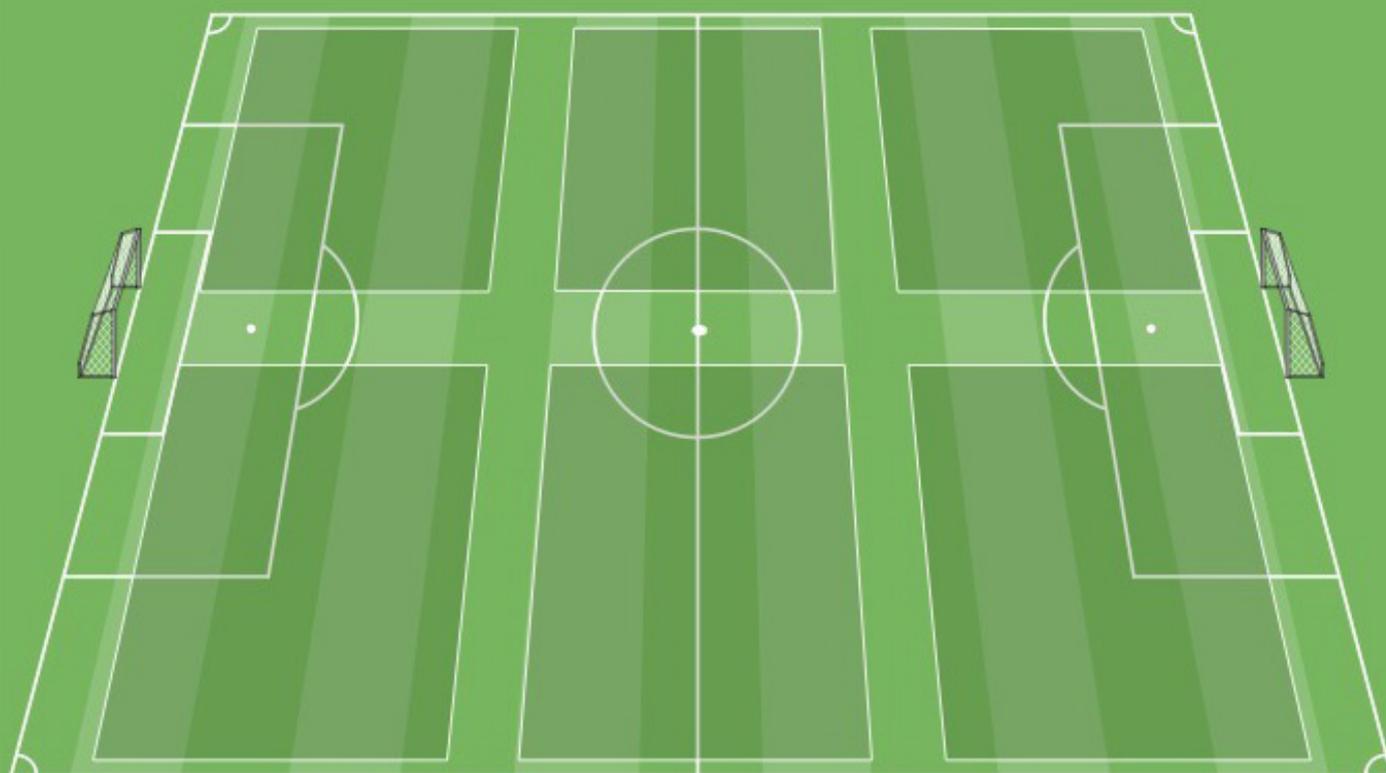
Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: “La continuità di gioco”

Come alleniamo una delle caratteristiche del giocatore del 2030? Come possiamo descriverla? Quali azioni mettiamo in atto durante l'allenamento per promuoverla? Quali sono i comportamenti privilegiati che ne definiscono l'acquisizione? Quali sono i giocatori (e gli allenatori) più continui?



FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

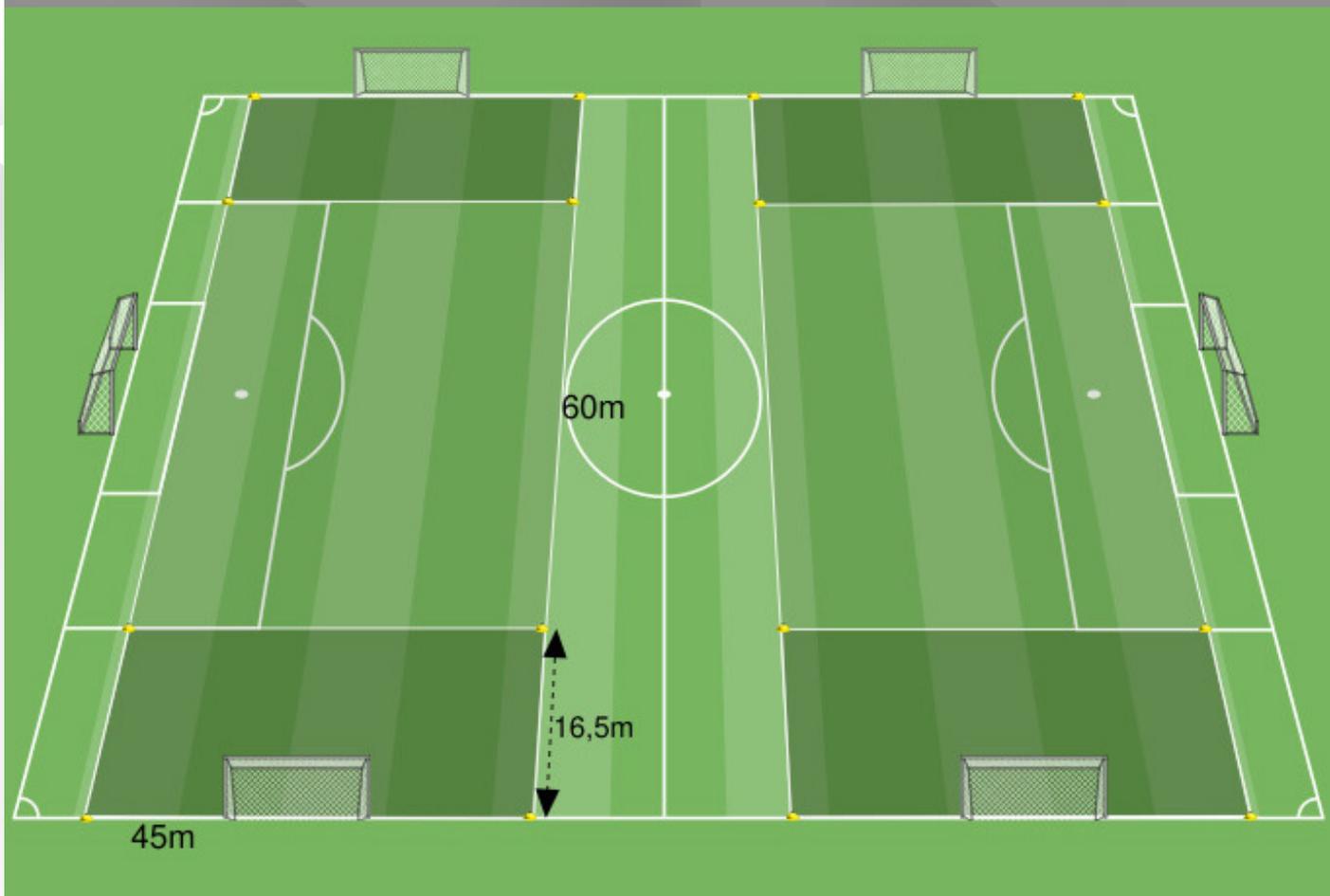
GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Tecnica funzionale	Circa 20×20 metri
2 Campi di gioco	Performance	20×20 metri
2 Campi di gioco	Small-sided Game	25×35 metri

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

Giocatori per singolo campo	8
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	45×60 metri
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Giocatori per singolo campo	24	
Durata singola stazione	15 minuti	
Modalità di gioco	9 contro 9	



ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:
Tecnica di uscita alta



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

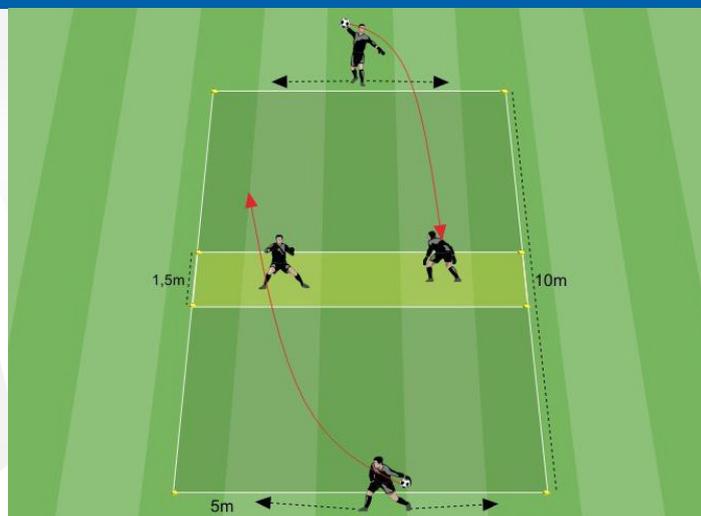
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

All'interno di un rettangolo viene delimitata una corsia nella quale si posizionano due giocatori. Altri due portieri si collocano al di fuori dello spazio di gioco con un pallone. Il rettangolo è di 10x5 metri. La corsia interna è profonda 1,5 metri.

Regole

- I 2 giocatori esterni al rettangolo devono cercare di colpire i giocatori posizionati nella corsia centrale lanciando la palla con le mani.
- Se un giocatore esterno colpisce il compagno all'interno del rettangolo, si invertono rapidamente i ruoli di gioco.
- I due portieri che lanciano la palla non possono entrare all'interno dello spazio delimitato.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare entrambi gli arti superiori per lanciare il pallone.
- I giocatori al centro del rettangolo dimostrano abilità acrobatiche e rapidità di reazione nell'evitare la palla lanciata dai compagni.

Seconda proposta

8 minuti

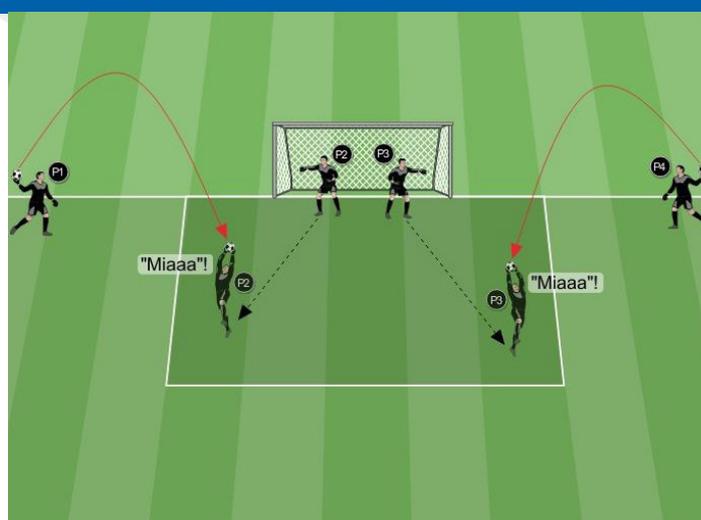
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona lungo la linea di fondo campo con una palla in mano mentre P2 si posiziona in prossimità del centro della porta. Si avvale un esercizio di lancio e presa della palla.

Regole

- P2 deve effettuare un'uscita alta in prossimità del vertice dell'area piccola su una palla lanciata con le mani dal P1. Se il numero dei portieri lo consente, l'attività viene svolta su entrambi i lati della porta.
- Eseguire l'attività per 4 minuti e poi cambiare lato.
- Dopo ogni uscita i portieri ruotano nei loro ruoli.
- La palla va chiamata con decisione e presa nel punto più alto possibile eseguendo un balzo verso l'alto.
- Intercettare la palla in prossimità del vertice dell'area piccola.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare la corsa in avvicinamento alla palla con passi brevi e rapidi.
- Atterrare dopo aver afferrato la palla su un arto con il corpo direzionato verso il centro del campo.



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: "Miaa!".
- 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.

RICERCA DEL TERZO


12 minuti


20×20 metri


8 giocatori

Chiavi della conduzione

A chi voglio trasmettere palla?



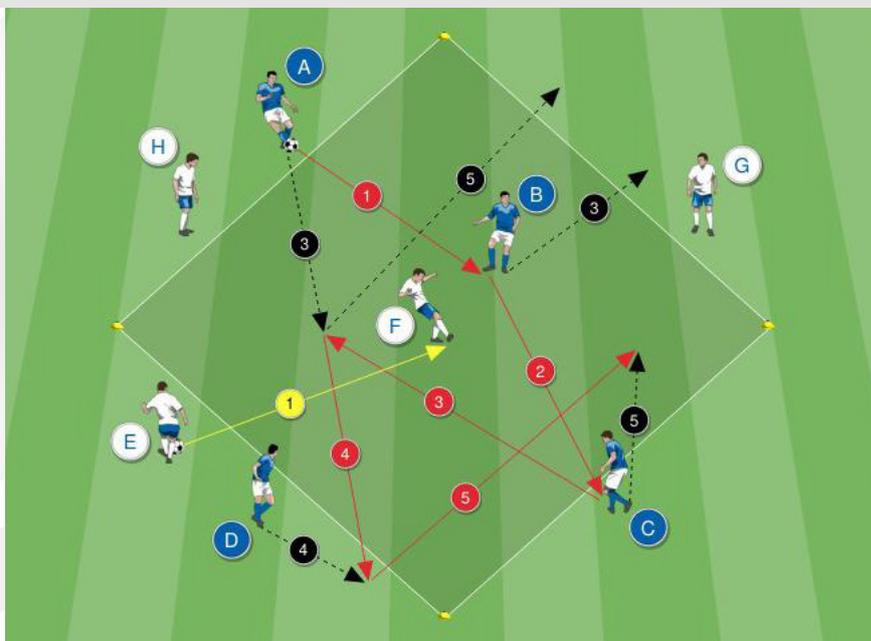
Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Viene definito uno spazio a forma di rombo sul quale interagiscono 2 gruppi da 4 giocatori ciascuno (ognuno dei quali gioca per conto proprio). I giocatori si dispongono inizialmente come da figura: 3 sui lati del rombo ed uno all'interno dello stesso. Ogni gruppo utilizza un solo pallone, dato inizialmente ad uno dei 3 giocatori posizionati all'esterno del rombo. Si svolge una ripetizione ciclica di gestualità tecniche con l'obiettivo di ricercare la postura di ricezione e trasmissione palla più efficace verso l'esterno dello spazio di gioco.

Regole

- **La combinazione di gestualità tecniche si svolge attraverso la seguente sequenza di azioni:**
 - Il giocatore "A", in possesso di palla, effettua un passaggio verso il compagno "B" all'interno del rombo.
 - "B" ha il compito di trasmettere il pallone (nel modo più efficiente possibile) ad uno dei 2 compagni all'esterno dello spazio di gioco, definito giocatore "C".
 - "A", una volta trasmessa palla ed atteso il completamento dell'azione tecnica prevista da "B", entra in campo per ricevere palla da "C" e dare così continuità all'azione di gioco.
- Il giocatore che riceve palla all'interno del campo non ha obblighi di trasmissione della stessa ad un compagno codificato ma deve realizzare l'azione tecnica prevista seguendo una serie di indicazioni:
 - Eseguirla in modo rapido (senza tuttavia imporre un numero di tocchi del pallone o un tempo predefinito di possesso della palla).
 - Ricercare lo sviluppo di una combinazione semplice e fluida ("do palla dove vedo" non costituisce un obbligo ma solo un suggerimento).
- **Per quanto riguarda gli altri giocatori coinvolti nella combinazione:**
 - Sono auspicabili movimenti senza palla da parte dei compagni all'esterno dello spazio di gioco con la finalità di favorire la "diagonalità" delle linee di passaggio tra interno ed esterno della figura.
 - Chi entra nel rombo dopo aver trasmesso la palla segue una linea di corsa che gli permette di avere angoli di trasmissione aperti che favoriscano un passaggio rapido ed efficace (con meno tocchi possibili) nella direzione desiderata.
- **Riguardo le rotazioni dei giocatori:**
 - Il giocatore che trasmette palla all'esterno del campo effettua una corsa orientata (mantenendo quindi lo sguardo sempre rivolto verso la palla) uscendo da un lato qualsiasi del rombo (che tuttavia non sia quello verso il quale ha effettuato il passaggio).
 - Fuori dallo stesso lato del rombo possono quindi trovarsi anche 2 giocatori della stessa squadra.



Note

- Le combinazioni di passaggi tra i giocatori dei 2 gruppi coinvolti nello spazio di gioco delimitato avvengono in contemporanea: una complessità realizzativa dell'attività proposta è rappresentata dall'interferenza data dai giocatori dell'altro gruppo.

Comportamenti privilegiati

- Durante la sua corsa d'ingresso il giocatore che entra nel rombo guarda anche il posizionamento del compagno al quale vuole trasmettere la palla ricercando un posizionamento immediatamente utile ad una trasmissione efficace.
- Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo effettua, qualora necessario, un controllo orientato o una conduzione che permettano al compagno all'interno del rombo di avere il tempo per prendere la posizione desiderata rispetto al giocatore al quale ha scelto di effettuare il passaggio successivo.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Essere in grado di ricevere con postura aperta orientando il gioco dalla parte opposta rispetto alla direzione di provenienza della palla.
- Riconoscere e correggere eventuali errori di postura nella ricezione del pallone da parte dei compagni aiutando una maggiore comprensione dell'attività da parte dei giocatori.



MI RIALZO E CONQUISTO PALLA



Schemi motori di base



12 minuti



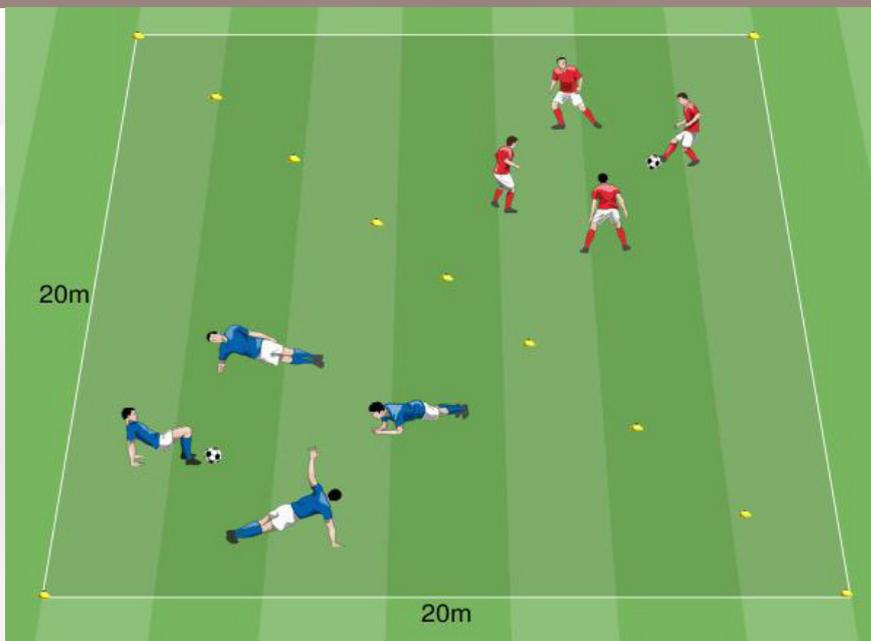
20×20 metri



8 giocatori

Descrizione

2 gruppi da 4 giocatori si dispongono sulle due metà campo, ciascuno con un pallone e formando un cerchio. Uno dei due gruppi muove la palla velocemente utilizzando 4 tocchi obbligatori, mentre l'altro da diverse posizioni di core stability, muove a tocchi liberi senza usare le mani. Dopo 10 secondi di passaggi, l'obiettivo del gruppo che mantiene le posizioni di core stability è quello di rialzarsi velocemente e andare a conquistare la palla nell'altra metà campo. L'altro gruppo gestisce il pallone sotto pressione. Il gioco si interrompe non appena la palla viene conquistata o dopo 15 secondi qualora il possesso palla venga mantenuto dalla squadra. Il gioco riprende con le stesse modalità ma cambiando la posizioni di core stability, il tutto per 4 volte. Terminata la rotazione, i due gruppi invertono i compiti.



Regole

- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SUL RIALZARSI, SALTARE, CONTRASTARE E ATERRARE**
 - I giocatori si dispongono a coppie trasmettendosi un pallone, ed eseguono le seguenti proposte per un minuto ad ogni segnale visuale dell'istruttore.
 1. Rotolamento a terra in varie modalità e veloce rialzata abbinata a conquista della palla.
 2. Contrasto in volo spalla contro spalla e conquista della palla.
 3. Contrasto in volo spalla contro spalla, rotolamento a terra e veloce rialzata per conquista della palla.
 Al termine della prima proposta le coppie cambiano e si riprende la trasmissione del pallone.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

Comportamenti privilegiati

- La palla deve essere mossa velocemente per stimolare una maggiore attenzione e frequenza di movimenti.
- L'azione di rialzata deve avvenire il più velocemente possibile.
- L'utilizzo degli arti superiori nel contrasto e a terra facilita le varie azioni.

SSG PRESSIONE ALTA



12 minuti



25x35 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come creiamo gli spazi per attaccare la linea?



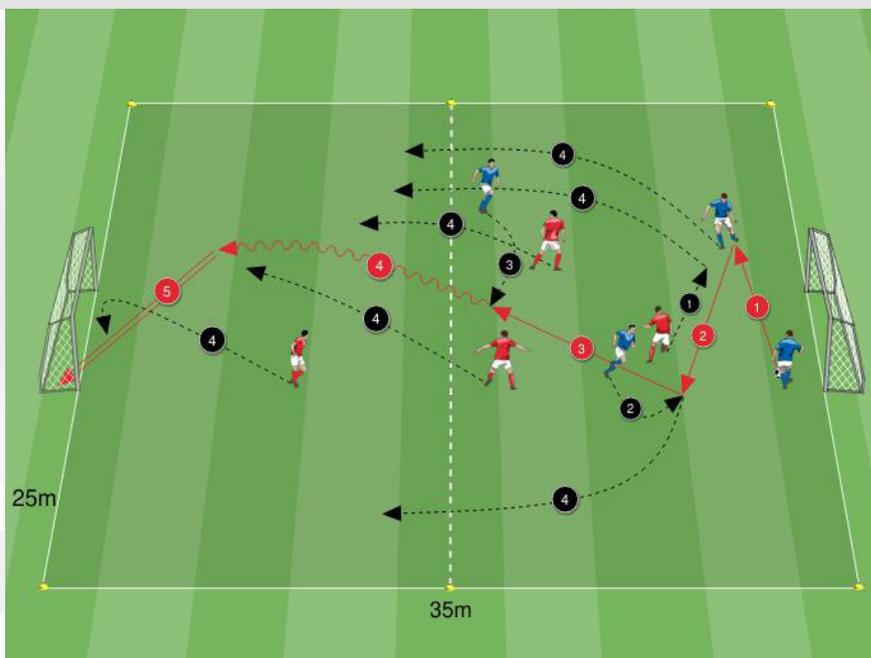
Ricerca punto superiorità

Descrizione

Il campo, predisposto per una partita a numero ridotto di giocatori, è diviso in 2 metà da una linea. Il gioco inizia con tutti i componenti delle 2 squadre collocati in una metà campo (tranne il portiere della squadra in fase offensiva che può rimanere a difesa della propria porta). Si svolge una partita dove la squadra in fase difensiva, prima di sviluppare un'azione di finalizzazione, deve superare in conduzione di palla la linea di metà campo.

Regole

- Il calcio d'inizio della partita e la ripresa del gioco dopo un gol avvengono attraverso una rimessa da fondo-campo.
- Ogni volta che il gioco riprende da fondo-campo tutti i giocatori delle 2 squadre devono obbligatoriamente stare all'interno di quella metà campo (tranne il portiere della squadra in fase offensiva che può rimanere a difesa della propria porta).
- Per poter sviluppare un'azione di finalizzazione, uno dei giocatori della squadra che si trova in fase difensiva deve prima superare la linea di centrocampo in conduzione di palla ribaltando così il fronte di gioco (ed i compiti delle 2 squadre). In seguito al superamento della linea di centrocampo tutti i giocatori delle 2 squadre devono cambiare velocemente metà campo (tranne il portiere della squadra in possesso di palla).
- Il ribaltamento del fronte di gioco si attua anche in caso di retro-passaggio al portiere rimasto nella propria metà campo. Anche in questo caso, al fine di poter andare a finalizzare verso la porta avversaria, la squadra in possesso di palla deve superare la linea di centrocampo attraverso le modalità già presentate.
- **Ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo:**
 - In seguito ad un gol l'azione riparte dal portiere con una rimessa dal fondo che può essere effettuata sia con le mani che con i piedi.
 - Le rimesse laterali si possono battere sia con le mani che con i piedi (in conduzione palla autonoma o attraverso un passaggio).
 - I calci d'angolo vengono regolarmente battuti.
- **Dimensione delle porte:**
 - Nel caso in cui il gioco preveda la presenza di portieri di ruolo le porte hanno una dimensione di 5x2 metri.
 - Nel caso in cui non siano presenti portieri di ruolo ma solo giocatori di movimento che ricoprono il ruolo di portiere, le porte hanno una dimensione di 3x2 metri.



Comportamenti privilegiati

- Conquistare la palla in avanti, pressando il portatore di palla avversario ed i suoi appoggi con intensità e decisione.
- Ricercare la zona luce con movimenti di smarcamento diversi: fuorilinea; tagli; inserimenti; corse "incontro".

Ambito
GARAContenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come togliamo soluzioni di gioco agli avversari?



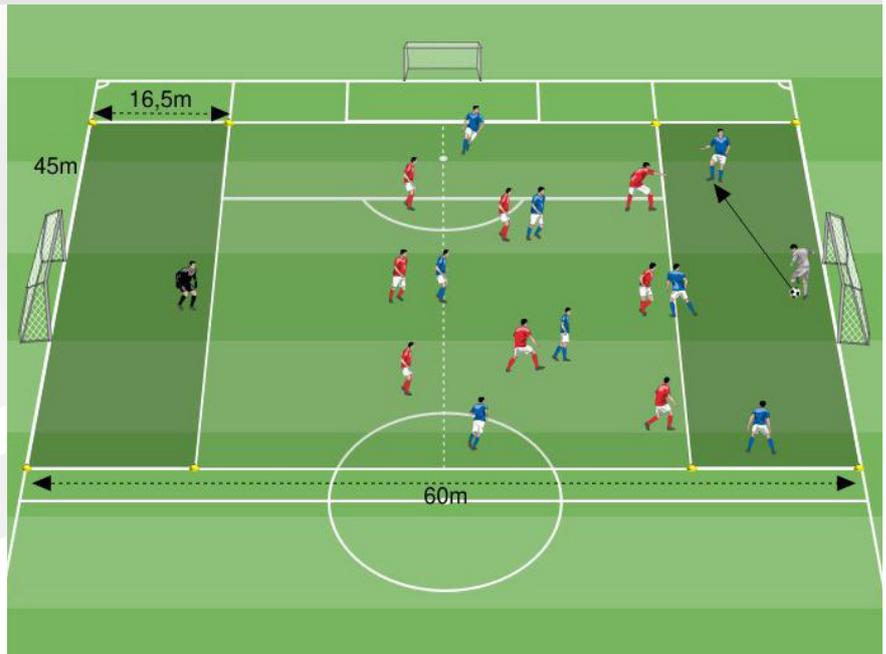
Ricerca zona luce

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 giuoco 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

- I giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.
- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori della squadra in possesso palla effettuano movimenti alla ricerca di un posizionamento che permetta loro di essere raggiungibili dal compagno con il pallone e funzionali allo sviluppo dell'azione.

**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



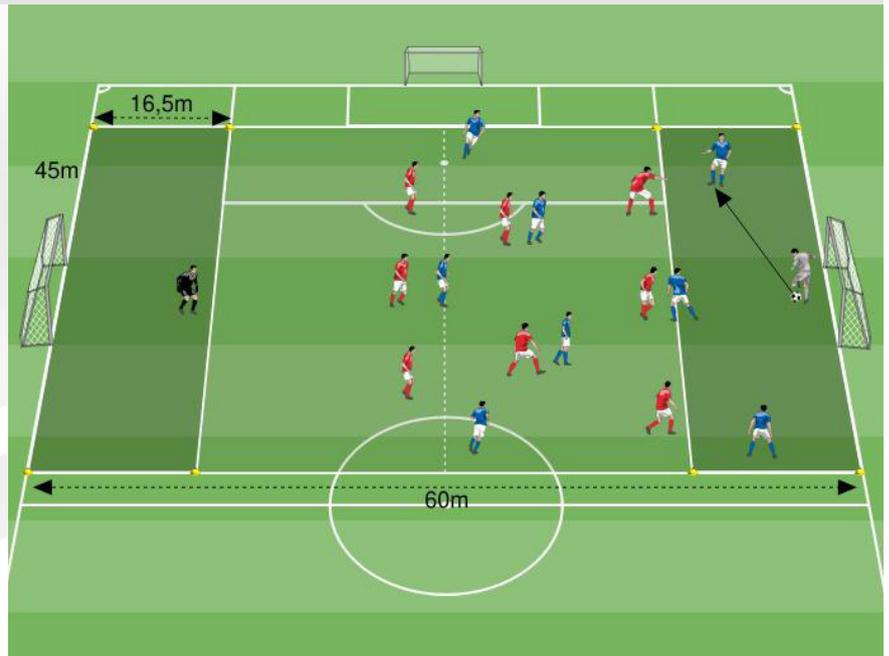
Descrizione

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:



Ambito
GARAContenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45×60 metri



6×2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come togliamo soluzioni di gioco agli avversari?



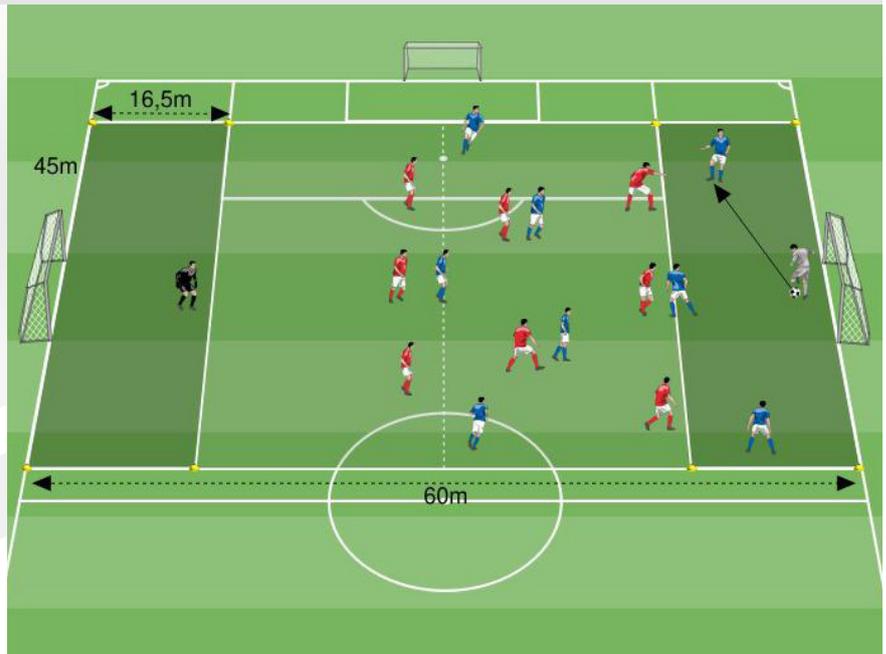
Ricerca zona luce

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

- I giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendoli opportunità di gioco.
- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori della squadra in possesso palla effettuano movimenti alla ricerca di un posizionamento che permetta loro di essere raggiungibili dal compagno con il pallone e funzionali allo sviluppo dell'azione.

Il presente allenamento viene svolto due volte in settimane successive così da permettere ad entrambi i gruppi convocati presso il CFT (Under 13 e Under 14/15) di svolgere le stesse attività.

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- 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 3 partite 9 contro 9 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 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.

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 8 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 8 giocatori tuttavia, nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore ad 8, 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 48 partecipanti all'allenamento vengono divisi in 4 squadre da 12 giocatori ciascuna e svolgono 3 partite distinte da 15 minuti.
- In ognuno dei 2 campi si svolgono 3 partite 9 contro 9. Le 2 partite si svolgono in contemporanea su entrambi i campi di gioco. La sequenza attraverso la quale vengono proposte le partite è casuale.
- La Partita a Tema viene scelta autonomamente dallo Staff tecnico dei CFT in base alle osservazioni fatte durante le partite CFT o la prima fase di allenamento. La tipologia di partita può essere scelta tra quelle proposte nell'apposito documento di riepilogo 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, divieto dell'utilizzo delle mani nel retro-passaggio al portiere, assenza della zona di no pressing in occasione dell'inizio dell'azione da rimessa dal fondo. Rispetto alle indicazioni del C.U. N°1 viene applicata la regola del fuorigioco così come previsto nel calcio 11 contro 11.



- Indicazioni per i giocatori in panchina: mentre i 9 giocatori di ogni squadra sono impegnati nello svolgimento della partita, i 3 eccedenti 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 12 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

- Il gruppo di giocatori Under 13 svolge l'attività prevista con giocatori pari età; Under 15 e Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza × 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

