



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

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI



# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

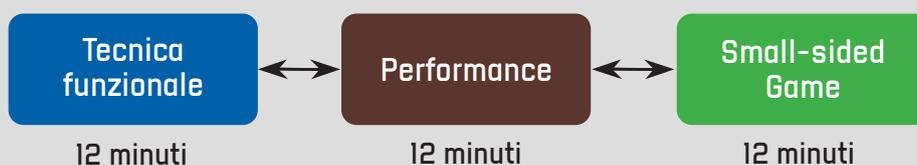
11 Aprile U14/U15  
2 Maggio U13

Pre-allenamento

Attivazione portieri

24 minuti

## FASE 1: STAZIONI 1, 2, 3



Nella **fase 1** si svolgono **3 stazioni** con gruppi da 8 giocatori ciascuna.

Pausa 4 minuti

## FASE 2: STAZIONI 4, 5, 6



La sequenza delle 3 partite si svolge in modalità random

Nella **fase 2** si svolgono **3 partite 9 contro 9** della durata di 15 minuti ciascuna.

**Attivazione portieri:** 3 stazioni da 8 minuti ciascuna durante lo svolgimento del pre-allenamento.



# ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



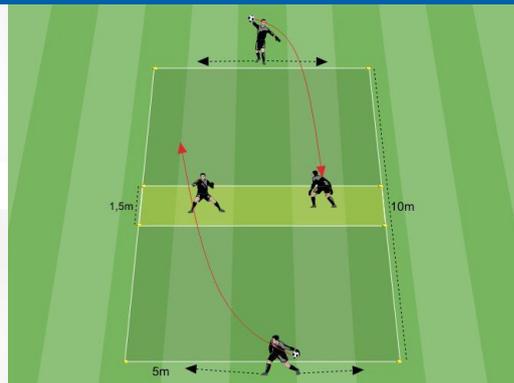
Obiettivo: Tecnica di uscita alta



24 minuti

## Prima proposta - "Il gioco in 1, 2, 3"

1. Si svolge un'attività in cui i portieri cercano di colpire con un pallone i propri compagni che, invece, devono evitarlo.
2. 2 portieri si posizionano all'esterno di uno spazio e tirano la palla con le mani, gli altri 2 si collocano all'interno del settore centrale del campo.
3. I ruoli si invertono quando un portiere colpisce il proprio compagno.



### Cosa posso imparare

1. Utilizzare entrambi gli arti superiori per lanciare il pallone
2. Adoperare abilità acrobatiche e rapidità di reazione nell'evitare la palla lanciata dai compagni
3. \_\_\_\_\_

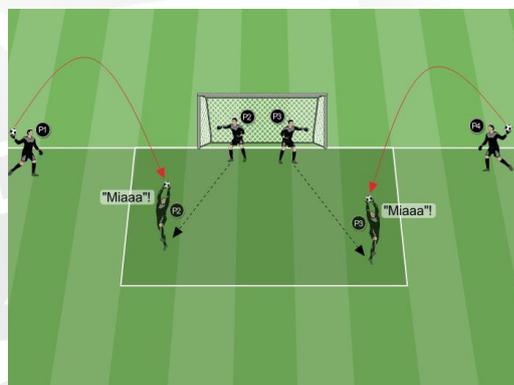
### Caratteristica

SICURO

CREATIVO

## Seconda proposta - "Il gioco in 1, 2, 3"

1. 4 giocatori coinvolti: P2 e P3 in porta. P1 e P4 fuori dallo specchio, sulla linea di fondo, con un pallone in mano.
2. Si svolge un'attività di lancio e presa della palla.
3. La sequenza prevede il lancio di P1 e P4, l'uscita alta di P2 e P3 e il cambio di ruolo.



### Cosa posso imparare

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

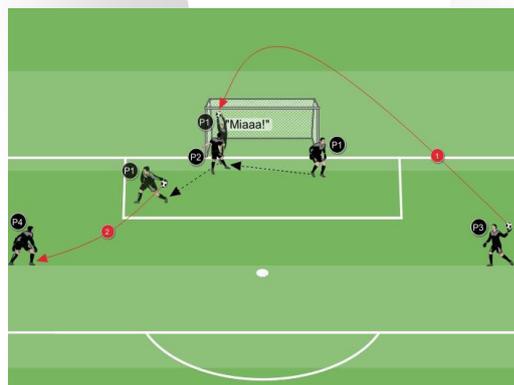
### Caratteristica

INTENSO

COMPETENTE

## Terza proposta - "Il gioco in 1, 2, 3"

1. Si svolge un'attività di uscita alta in recupero porta e successiva trasmissione palla.
2. 4 giocatori coinvolti: P1 in porta, P3 e P4 in diagonale rispetto a P1, P2 nei pressi di P1.
3. P1 effettua un'uscita alta su lancio di P3 e trasmette palla a P4. P2 svolge azione di disturbo. I ruoli ruotano dopo ogni azione.



### Cosa posso imparare

1. Chiamare la palla con un tono autorevole quando si decide di uscire in presa della palla
2. Spostarsi mantenendo gli appoggi radenti al terreno
3. \_\_\_\_\_

### Caratteristica

SICURO

COMPETENTE



## RICERCA DEL TERZO



Ridurre tempi tecnici



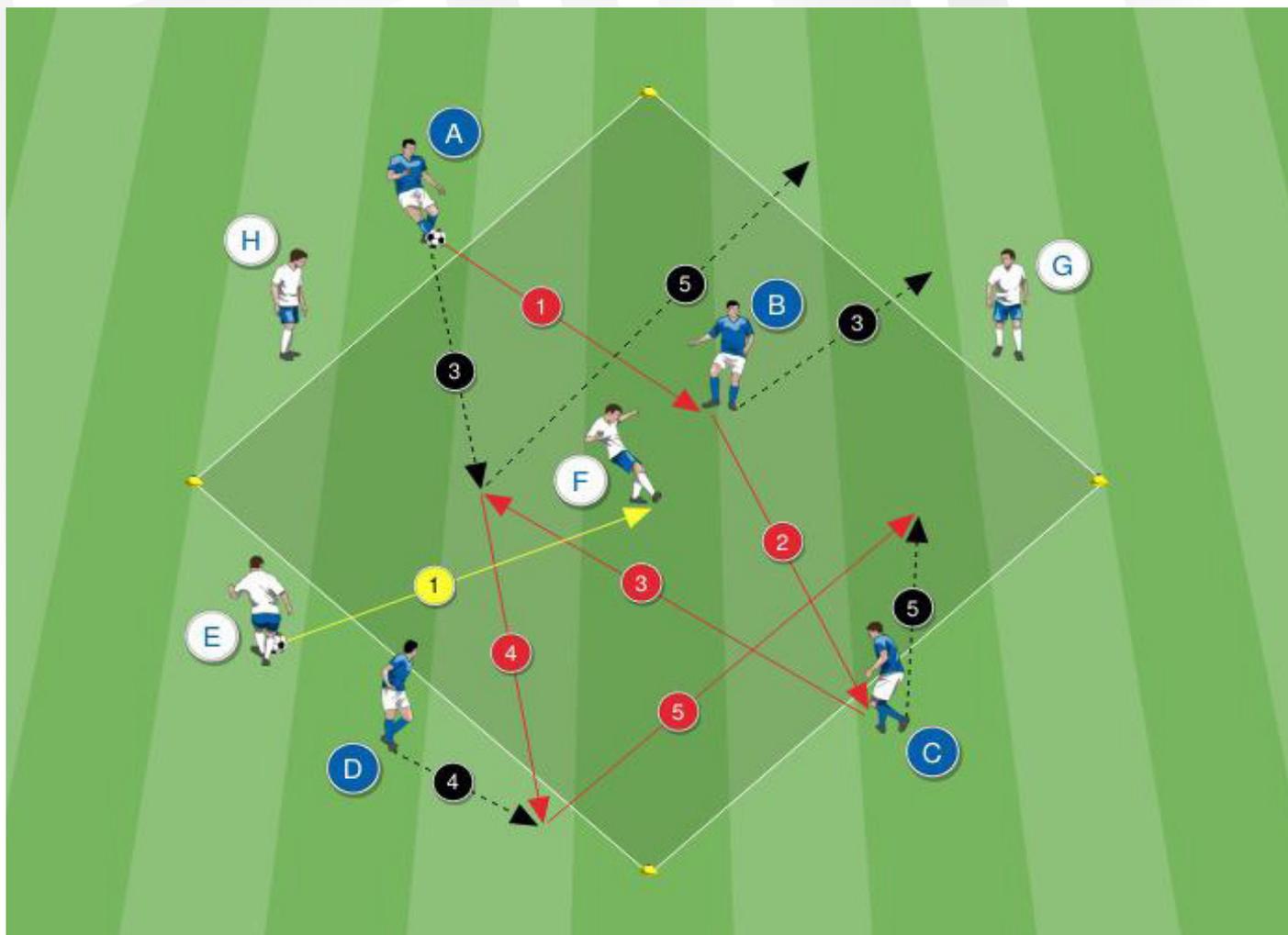
12 minuti



8 giocatori

### “Il gioco in 1, 2, 3”

1. Si gioca utilizzando uno **spazio a forma di rombo** sul quale agiscono 2 squadre da 4 giocatori ciascuna (3 sui lati ed uno all'interno del campo). Ogni gruppo svolge l'attività prevista in forma autonoma rispetto all'altro ed utilizzando un pallone.
2. Si svolge una sequenza di trasmissioni predeterminata tra i 4 giocatori di ogni squadra:
  - L'esterno “A” trasmette a “B” che ricerca (nel modo più efficace possibile) il passaggio ad un compagno esterno “C”.
  - “B”, dopo aver passato palla all'esterno, esce dal campo su di un altro lato del rombo.
  - “C” trasmette ad “A” che nel frattempo è entrato nel rombo orientandosi con il corpo per il passaggio ad un altro compagno esterno.
3. La **sequenza di trasmissioni della palla continua** per tutta la durata dell'attività attraverso le modalità presentate.



### Cosa ci può servire

1. Ricevere il pallone sapendo già a quale compagno effettuare il passaggio successivo
2. Riconoscere quale postura di ricezione della palla permette un minor numero di tocchi per indirizzarla nella direzione desiderata
3. Mantenere alta la concentrazione durante tutto il tempo di svolgimento della stazione prevista
4. \_\_\_\_\_

### Caratteristica

INTENSO

COMPETENTE

CORRETTO



## SSG PRESSIONE ALTA



Ricerca punto superiorità



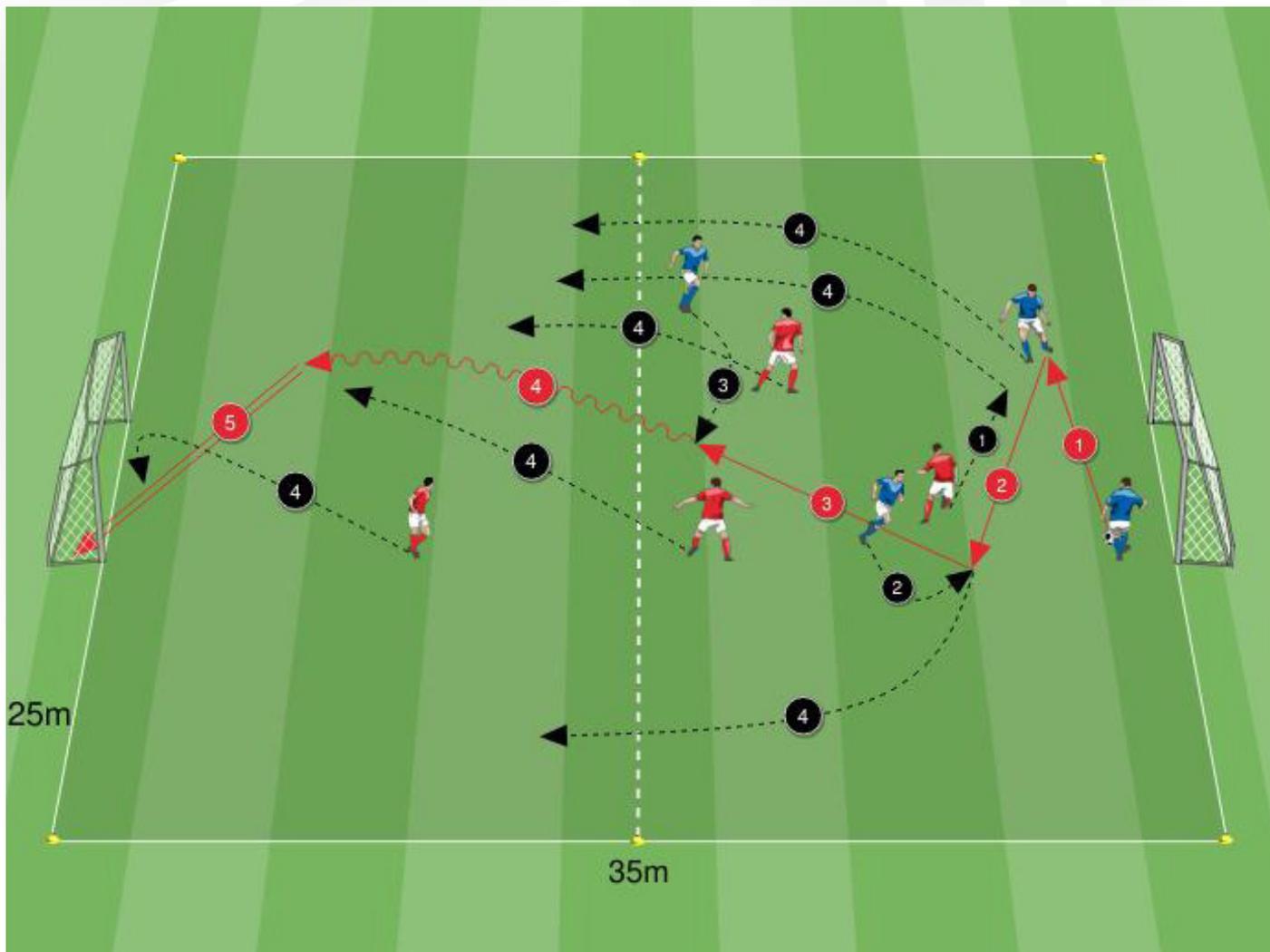
12 minuti



8 giocatori

### “Il gioco in 1, 2, 3”

1. Si gioca una partita 4 contro 4 con i portieri. Il campo è diviso in 2 metà da una linea. Il calcio d'inizio della partita e la ripresa del gioco dopo un gol avvengono con una rimessa da fondo-campo.
2. Quando 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).
3. Per poter sviluppare un'azione di finalizzazione, un giocatore 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 e i compiti delle 2 squadre.



### Cosa ci può servire

1. Cercare la zona luce con movimenti di smarcamento diversi: fuori-linea; tagli; inserimenti; corse “incontro”
2. Cercare la conquista del pallone in avanti, pressando il portatore di palla ed i suoi appoggi con intensità e decisione
3. Incitare ed incoraggiare i compagni parlando “in positivo”, evidenziando soluzioni e non sottolineando solo gli errori o le cose che “non avrebbero dovuto fare”
4. \_\_\_\_\_

### Caratteristica

CREATIVO

INTENSO

CORRETTO



**MI RIALZO E CONQUISTO  
PALLA**



Schemi motori di base



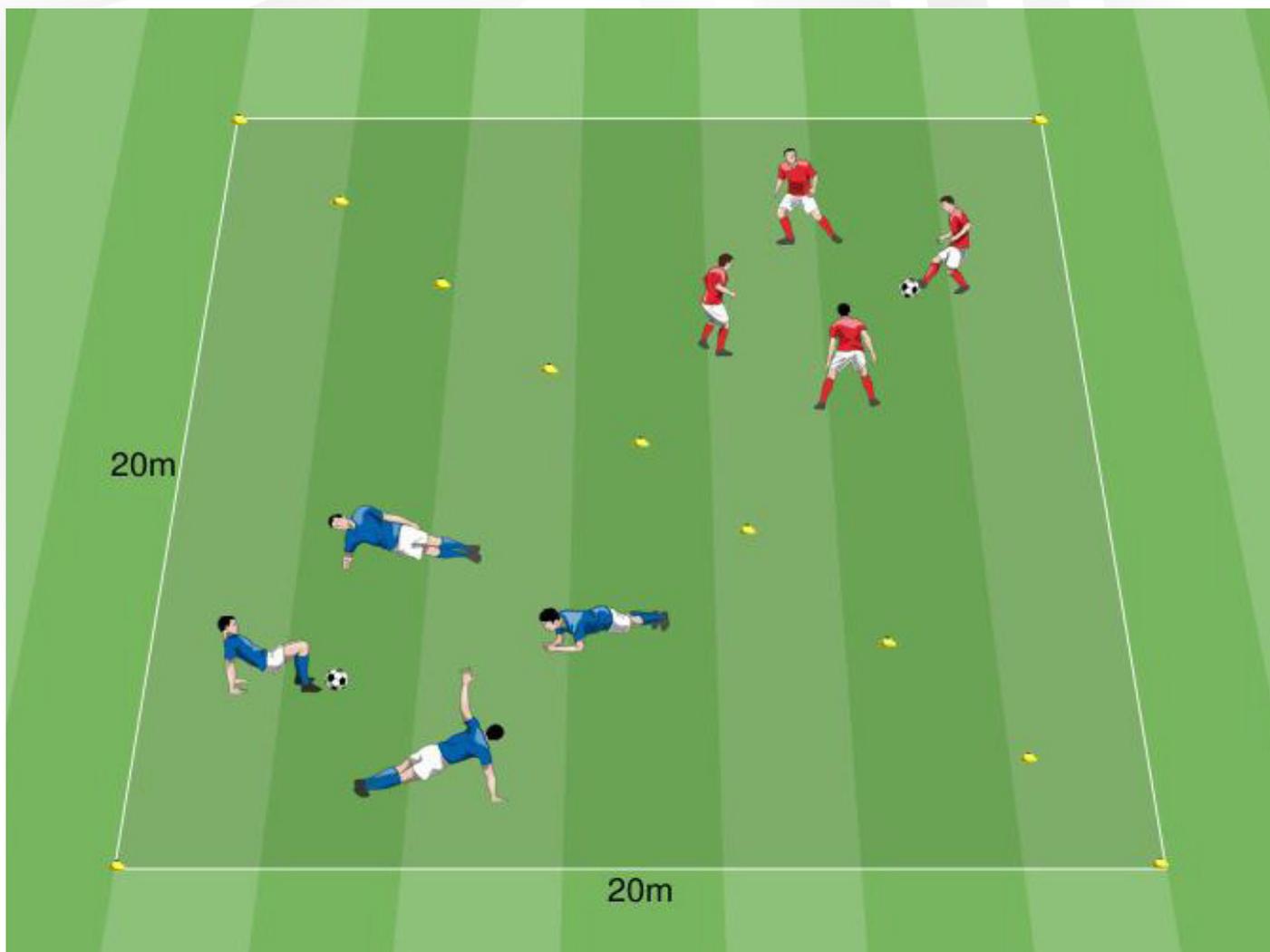
12 minuti



8 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. **2 gruppi da 4 giocatori** si dispongono sulle 2 metà del campo. Ciascun gruppo ha un pallone e forma un cerchio.
2. **I giocatori dei 2 gruppi si passano la palla attraverso modalità diverse:** uno utilizzando i piedi con 4 tocchi obbligatori per giocatore; l'altro partendo da posizione di *core stability* (senza toccare palla con le mani). **Dopo 10 secondi** di passaggi il gruppo che mantiene le posizioni di *core* cerca la conquista della palla al gruppo nell'altra metà campo. 4 ripetizioni per ogni gruppo, alternando poi i ruoli di gioco.
3. La **fase didattica** prevede 4 proposte di passaggio a coppie della palla abbinata ad azioni motorie da eseguire su indicazione visiva da parte dell'allenatore (un minuto ciascuna).



**Cosa posso imparare**

1. Svolgere azioni tecniche con una frequenza di movimenti elevata
2. Alzarsi da terra in modo rapido ed efficace
3. Organizzare i tempi di lavoro e ri-posizionamento in campo così da permettere un maggior numero di ripetizioni ed aumentare il numero di prove
4. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

INTENSO

COMPETENTE

CORRETTO



**PARTITA CFT**



Ricerca zona luce



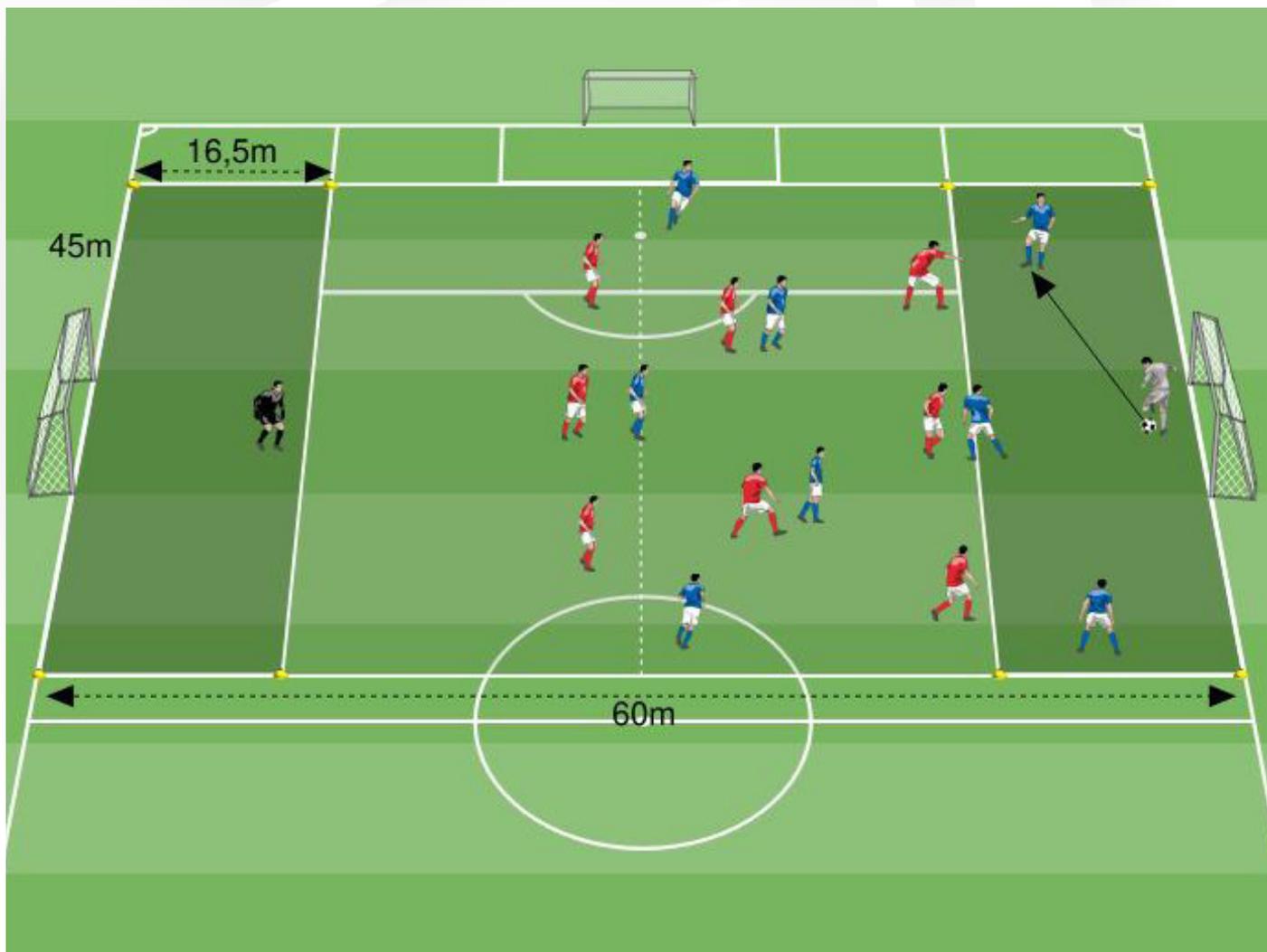
15 minuti



18 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. Partita **9 contro 9** con il portiere.
2. Le squadre si schierano con il modulo **1-3-2-3**. In presenza di un numero inferiore rispetto a 18 giocatori le squadre si schierano comunque con un modulo a specchio che esalta i duelli individuali in ogni zona di campo. La regola del fuorigioco si applica come da regolamento del gioco del calcio a 11.
3. La Partita CFT 9 contro 9 si ripete **2 volte**, una condotta da un solo allenatore, l'altra da un allenatore per squadra.



**Scrivi alcuni aspetti ai quali prestare attenzione durante la partita**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**PARTITA A TEMA  
SCELTA AUTONOMA**



Ricerca zona luce



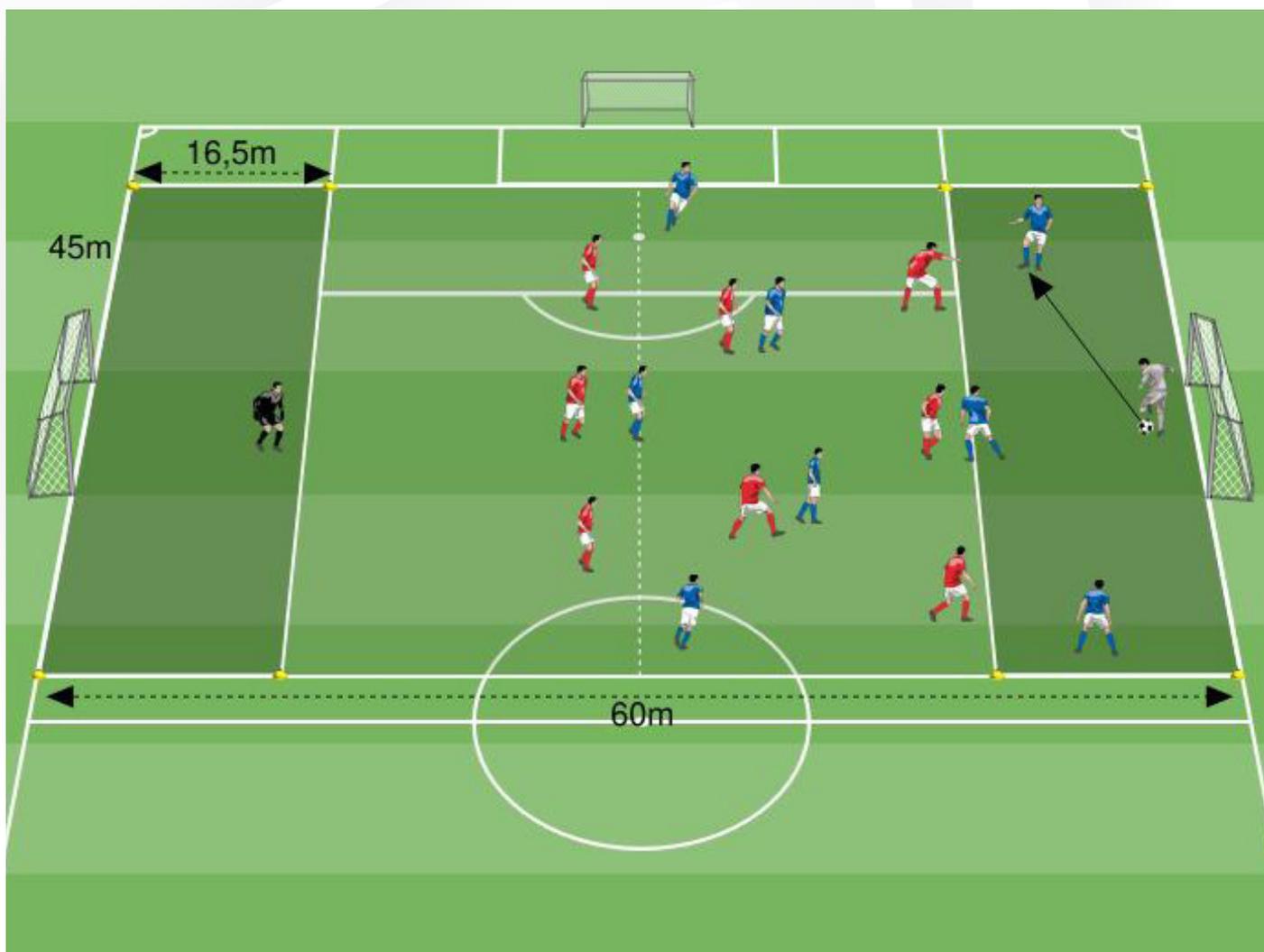
15 minuti



18 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. Partita **9 contro 9** con il portiere.
2. La partita ha un **tema predefinito dallo staff tecnico del tuo Centro Federale Territoriale** in base alle caratteristiche ed alle necessità che vengono riscontrate nel gruppo di giocatori. Interpreta il tema della partita cercando di trovare soluzioni e comportamenti per risultare il più efficace possibile.
3. La partita a tema si svolge **una sola volta**.



**Scrivi il tema della partita scelta dagli allenatori e cos'hai imparato svolgendola**

TEMA: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



# GIOCARE FUORI CAMPO



## PRIMA DELL'ALLENAMENTO

- **Un'attività pratica da svolgere:** Osservo una partita nel fine settimana cercando di focalizzarmi su alcune dinamiche di gioco: fase difensiva; modalità di contro-attacco; forza di trasmissione della palla; collaborazione tra giocatori. Poi:
  - Riconosco in quelle dinamiche dei concetti tecnico-tattici appresi durante questi mesi al CFT.
  - Il lunedì ne parlo con i mister del CFT.



## DOPO L'ALLENAMENTO

- **Un comportamento che porto anche alla mia squadra:** Faccio attenzione ad un “comportamento privilegiato” che viene fatto notare dai mister del CFT durante la conduzione delle attività pratiche e cerco di portarlo tutta la settimana nella mia squadra. Ad esempio: se mi trovo in possesso del pallone ed ho spazio a disposizione, non esito ad occuparlo conducendo la palla.



Ambito	Contenitore		
TITOLO:			

“Il gioco in 1, 2, 3”

---



---



---



---



---



---

Cosa posso imparare	Caratteristica
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____
4. _____	_____





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

