



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

23° E 24° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022
16-23 MAGGIO 2022

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

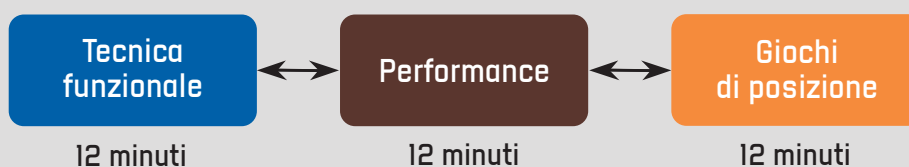
16 Maggio U13
23 Maggio U14/U15

Pre-allenamento

Attivazione portieri

24 minuti

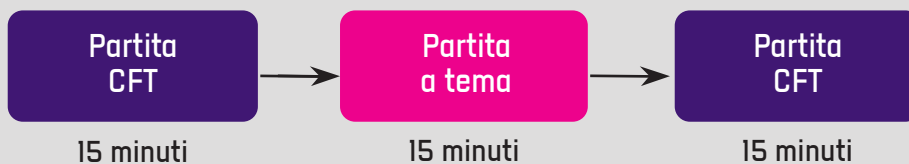
FASE 1: STAZIONI 1, 2, 3



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



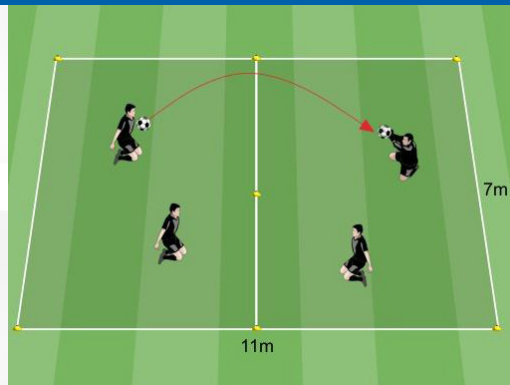
Obiettivo: Tecnica di patata



24 minuti

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

1. In uno spazio diviso in due metà, si posizionano, in ginocchio, 4 portieri (2 per ogni metà).
2. Si svolge un'attività di lancio e presa di un pallone nella quale i portieri si possono spostare solamente sulle ginocchia.
3. Il pallone viene lanciato con entrambe le mani, con l'obiettivo di farlo cadere nel campo avversario.



Cosa posso imparare

1. Trovare spazi avversari dove lanciare la palla e fare punto
2. Prendere la palla in ogni modo possibile prima che quest'ultima tocchi terra
3. _____

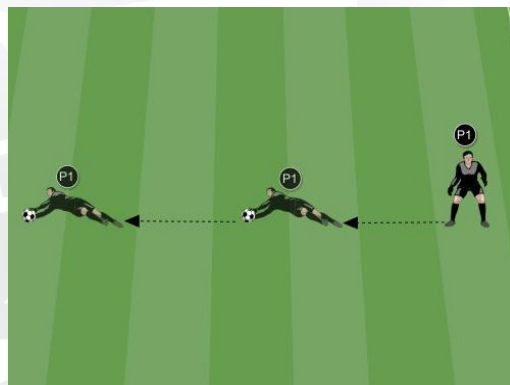
Caratteristica

EFFICACE

CREATIVO

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

1. Si svolge un'attività in cui il portiere deve effettuare una doppia parata.
2. Di fianco al portiere si posizionano 2 palloni a distanza variabile. Si effettuano: una parata in tuffo, una rialzata e un'altra parata in tuffo.
3. Ogni doppio intervento si cambia il portiere coinvolto. Ogni 4 minuti si modifica il lato del tuffo.



Cosa posso imparare

1. Eseguire un tuffo radente al suolo evitando di creare "l'effetto ponte"
2. Modulare la forza di spinta della gamba di attacco a seconda della distanza del pallone
3. _____

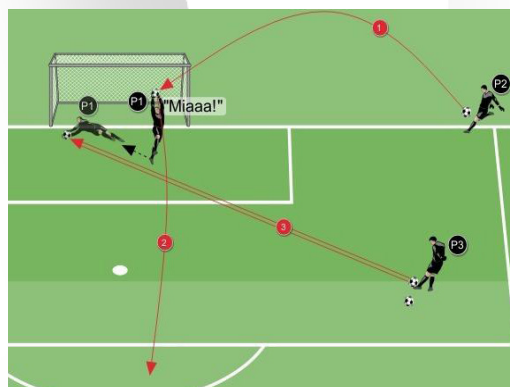
Caratteristica

EFFICACE

SICURO

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

1. 3 giocatori coinvolti: P1 in porta; P2 con un pallone sulla linea di fondo campo; P3 in diagonale rispetto a P1.
2. Si svolge un'attività di uscita alta con respinta di pugni e successivo tiro in porta.
3. La sequenza prevede il calcio a parabola di P2, l'uscita di pugni di P1 e il tiro in porta di P3.



Cosa posso imparare

1. P1, sul rilancio di P2, colpisce la palla nel punto più alto possibile e anticipa l'intervento chiamandolo con un segnale verbale: "Miaa!"
2. P1 ritrova subito il corretto posizionamento in porta in seguito all'uscita alta
3. _____

Caratteristica

SICURO

AUTONOMO



VICINO, VICINO, LONTANO



Ridurre tempi tecnici



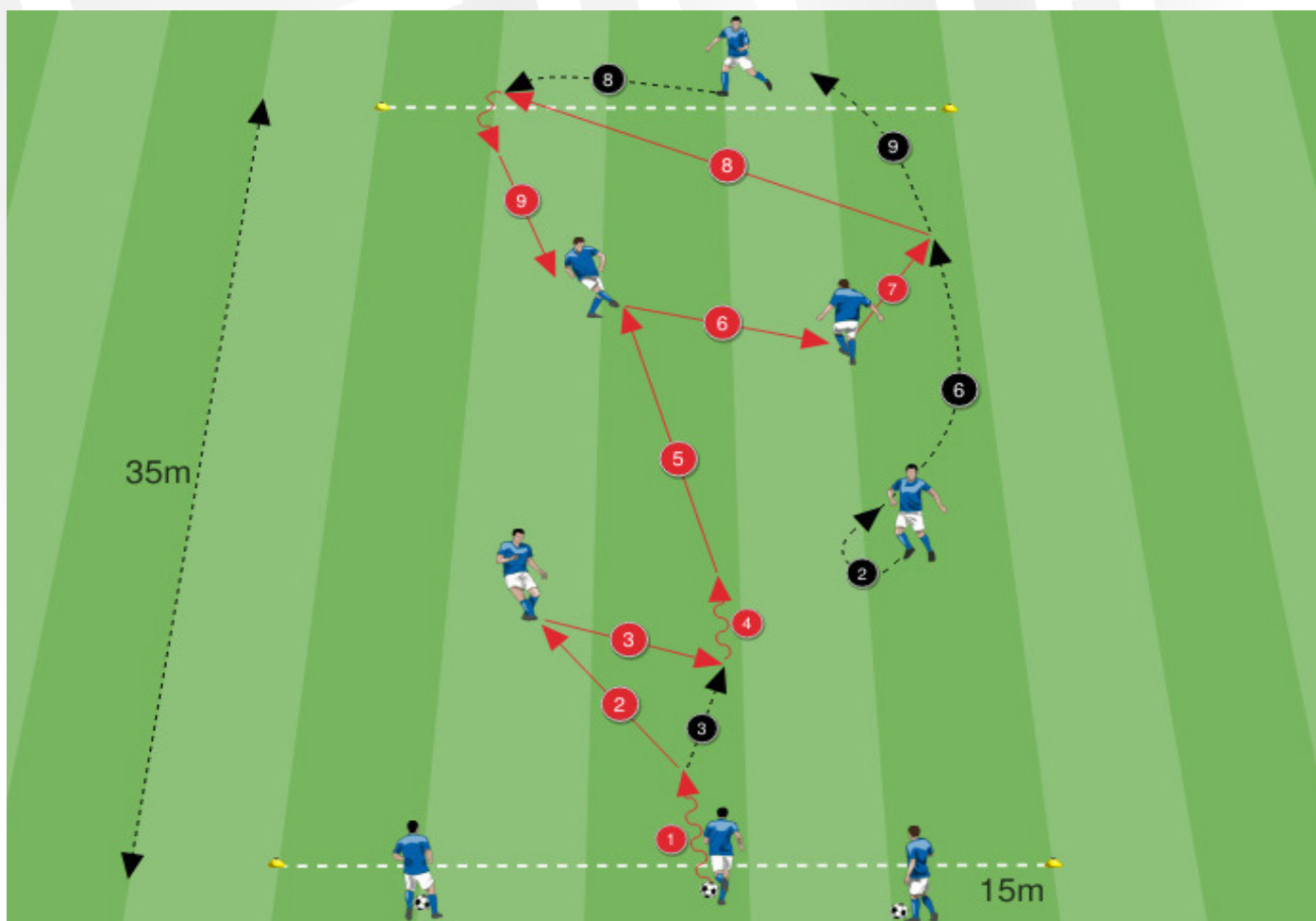
12 minuti



8 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. 2 linee delimitano il campo di gioco. Si svolgono delle azioni attraverso una serie di passaggi vincolati, “vicini” e “lontani” rispetto al giocatore in possesso di palla. In una direzione l'azione si sviluppa ricercando il passaggio ad un vertice, nell'altra la conduzione di palla oltre la linea che delimita il campo.
2. La sequenza di passaggi predeterminati prevede 2 passaggi “vicini” (effettuati ad un compagno vicino al portatore palla) che precedono un passaggio “lontano” (realizzato ad un compagno che non si trova nell'immediata prossimità di chi ha il pallone). In seguito al passaggio lontano, la sequenza riprende con 2 passaggi vicini ed uno lontano fino al raggiungimento dell'obiettivo dell'azione.
3. **Rotazione dei ruoli di gioco:** chi trasmette palla al vertice esce dall'azione successiva ed attende oltre la linea, il vertice inizia l'azione di gioco di attacco alla linea che, una volta conclusa, vede uscire dalla combinazione successiva chi ha condotto palla. L'azione successiva viene iniziata da uno dei giocatori in possesso di palla in attesa all'esterno della linea.



Cosa ci può servire

1. Riconoscere le soluzioni di gioco fornite dagli altri compagni cercando di assumere una posizione che permetta al portatore di palla di avere più opportunità di scelta
2. Trovare delle posizioni di campo che non servano per ricevere direttamente la palla ma per liberare opportunità di gioco ai compagni
3. Chiamare al compagno opzioni di gioco: pronunciare ad alta voce il tipo di passaggio da effettuare; suggerire giocate efficaci; spronare e velocizzare la ripresa di una nuova azione; ecc.

4. _____

Caratteristica

COMPETENTE

CREATIVO

SICURO



**ATTACCO LO SPAZIO
O RINCORRO**



Schemi motori di base



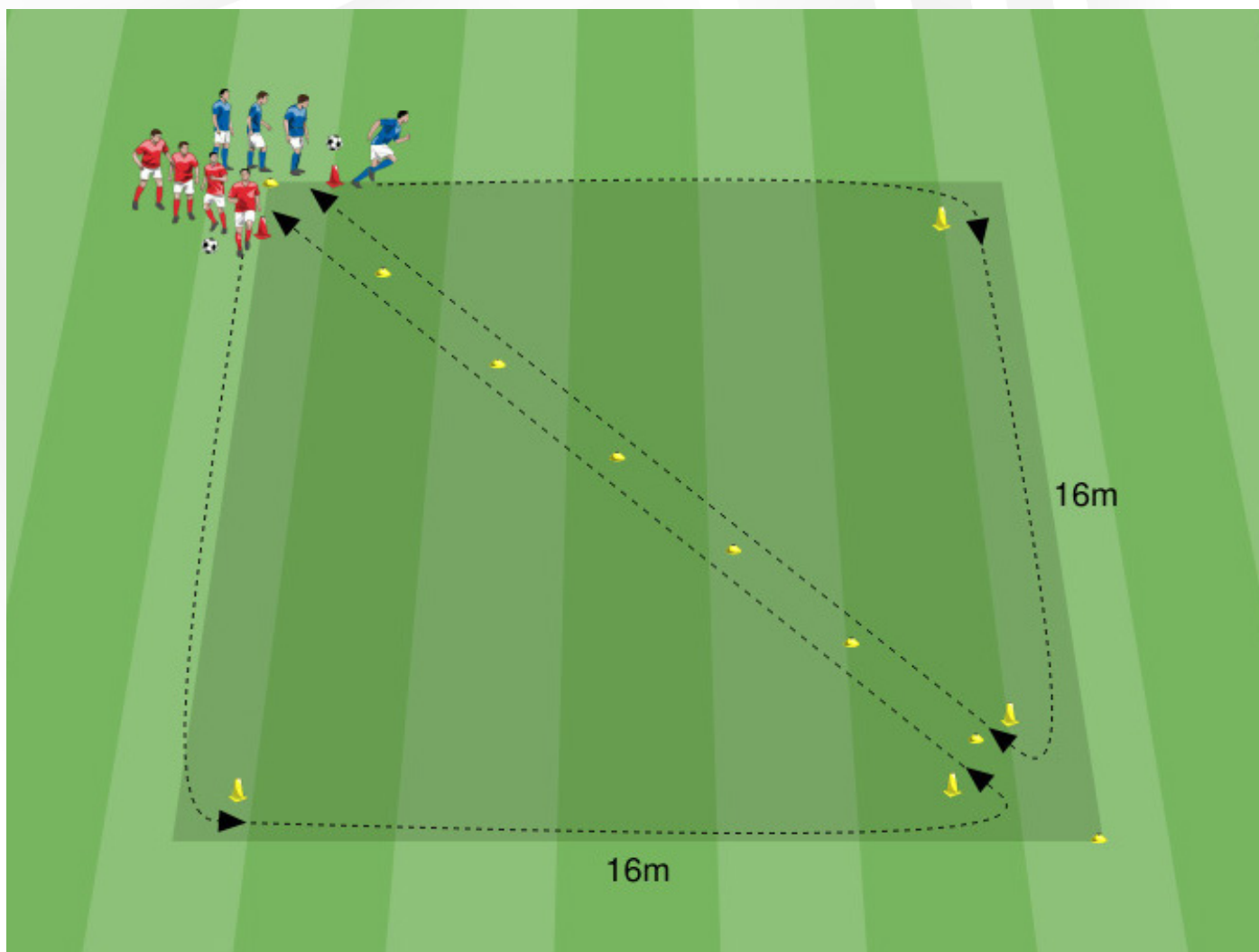
12 minuti



8 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. Gara a staffetta tra 2 gruppi di giocatori, vince la squadra che conclude per prima il percorso e si abbraccia. Ogni frazionista parte e arriva da un punto di partenza correndo all'esterno del campo delimitato dando il “cinque” al compagno che lo segue in fila.
2. Sono previste più **sfide con 3 modalità diverse di corsa**, eseguite una di seguito all'altra: senza palla; orientati sempre verso il punto di partenza; con palla al piede.
3. La fase didattica prevede 4 diverse modalità di accelerazione eseguite su di una distanza di 20 metri.



Cosa posso imparare

1. Alcune soluzioni per migliorare la mia capacità accelerare
2. Correre in modo orientato senza mai perdere di vista un punto di riferimento
3. Osservare i comportamenti e le azioni motorie dei compagni in modo da capire quali possono essere errori comuni o punti di forza della loro azione motoria
4. _____

Caratteristica

COMPETENTE

CONTINUO

CORRETTO



4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO



Continuità di gioco



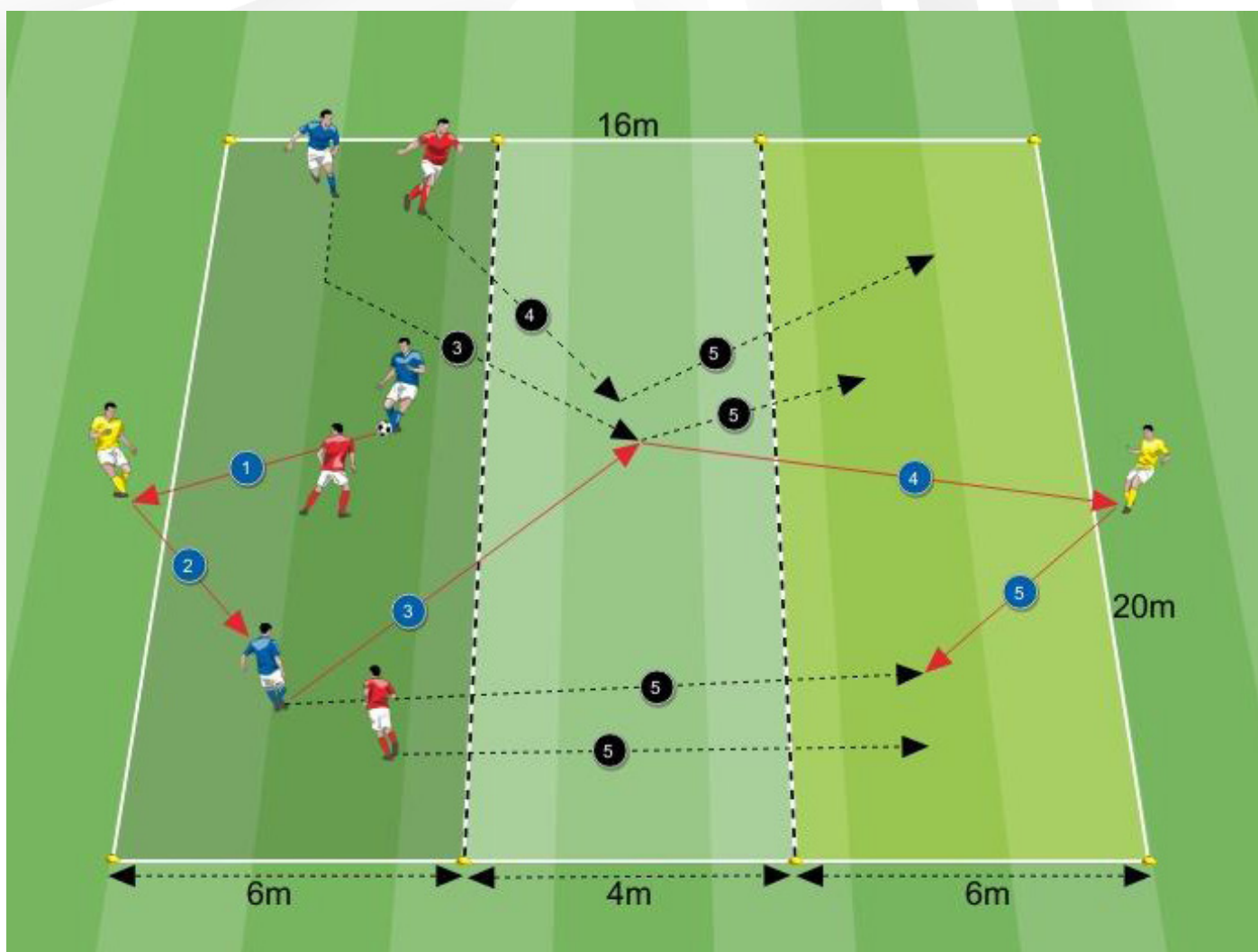
12 minuti



8 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. All'interno dello spazio delimitato si gioca un **3 contro 3** con l'aiuto di un jolly “a sostegno” dell'azione (posizionato all'esterno del campo) e con l'obiettivo di **superare la linea di fuorigioco avversaria** prima di trasmettere la palla ad un secondo jolly “vertice” (posizionato oltre l'altro lato lungo del campo).
2. Dopo aver raggiunto il proprio obiettivo (superare il fuorigioco avversario) il jolly vertice diventa sostegno e la squadra in possesso di palla **ribalta l'azione di gioco** nella direzione opposta.
3. All'interno del campo di gioco sono **definite 2 linee**, ognuna delle quali rappresenta il punto dal quale inizia il fuorigioco quando si gioca con il jolly di parte a sostegno.



Cosa ci può servire

1. Sperimentare e capire i corretti tempi di inserimento e passaggio per eludere il fuorigioco da parte degli avversari
2. Riconoscere l'altezza del fuorigioco rispetto alla posizione dell'ultimo giocatore della squadra avversaria
3. Alzare la linea del fuorigioco con coraggio e determinazione ricercando la conquista della palla in avanti
4. _____

Caratteristica

COMPETENTE

CONTINUO

SICURO



PARTITA CFT



Portiere uomo in più



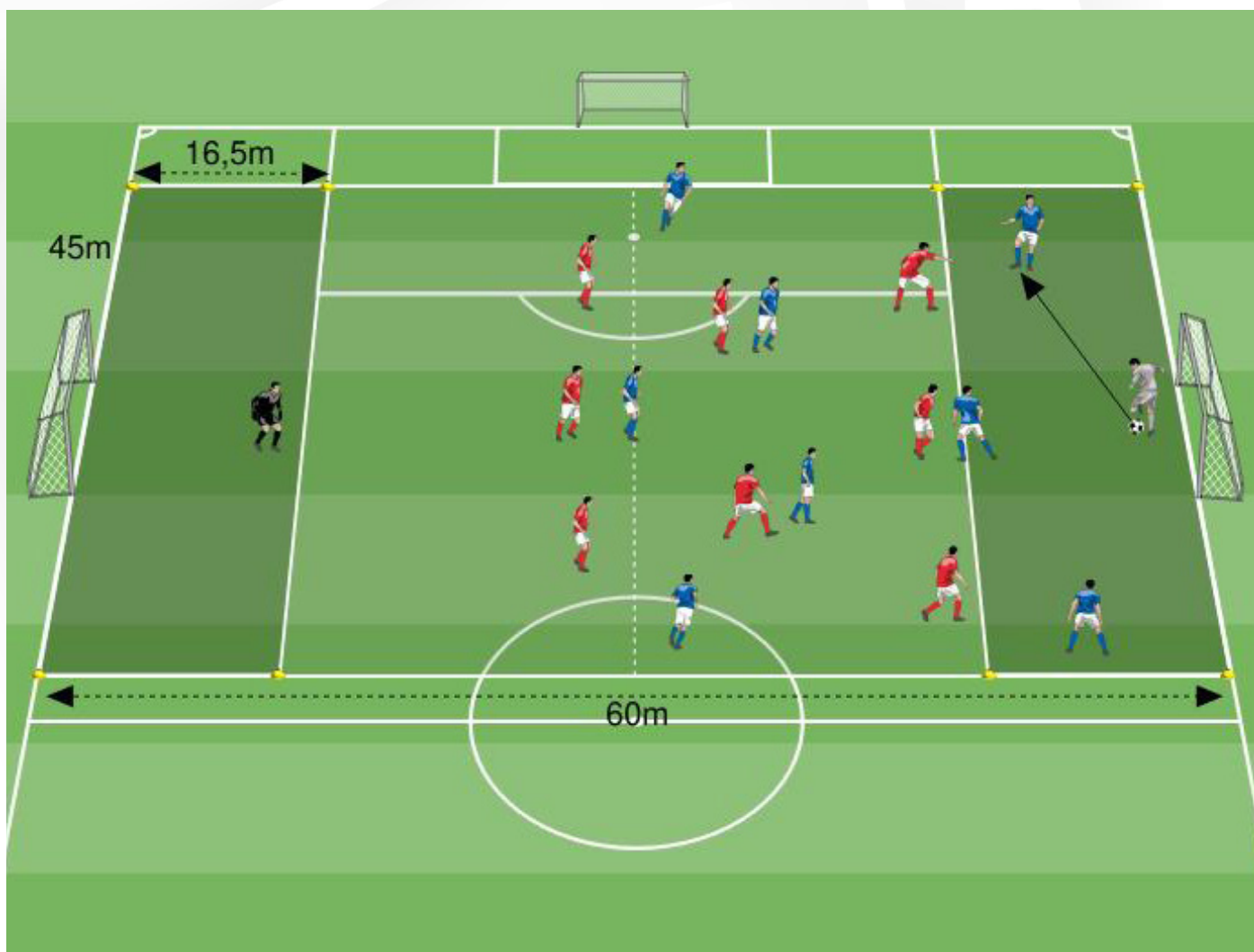
15 minuti



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. _____



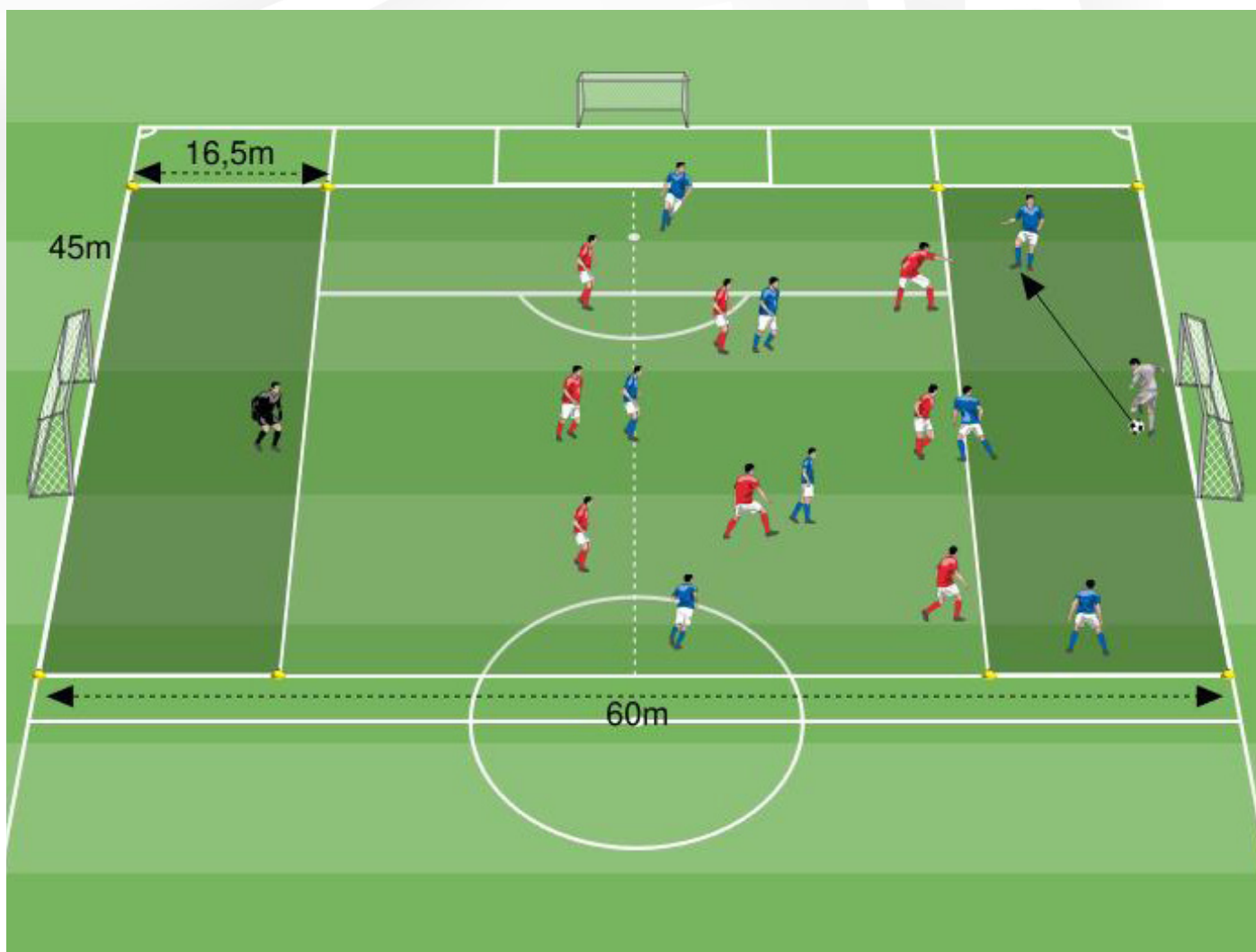
**PARTITA A TEMA
SCELTA AUTONOMA**

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: Core stability:** svolgo alcuni esercizi per il "core" e per la parte superiore del corpo che potranno consentirmi di avere un maggior equilibrio ed una maggior stabilità nelle mie azioni di gioco. Dedico 15 minuti totali a questi esercizi ogni 2 giorni. Gli esercizi li chiedo al preparatore atletico del mio CFT.



DOPO L'ALLENAMENTO

- **Un comportamento che porto anche alla mia squadra:** Aiuto il gruppo squadra (allenatori, compagni, accompagnatori) a recuperare il materiale utilizzato per l'allenamento avendo cura di riporlo al suo posto, in ordine. Inoltre, chiedo dove vanno posizionati palloni, casacche, delimitatori e il resto del materiale da campo così da saperlo riporre in modo autonomo.



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

