



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

13° E 14° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022
21-28 FEBBRAIO 2022

VERSIONE PER ALLENATORI, DIRIGENTI, GENITORI



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

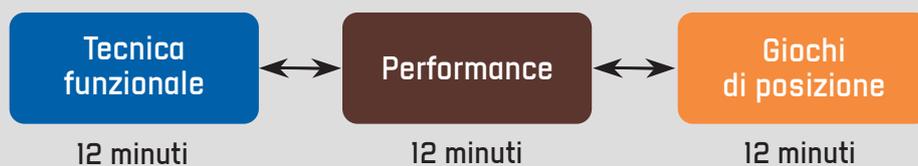
21 Febbraio U13
28 Febbraio U14/U15

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

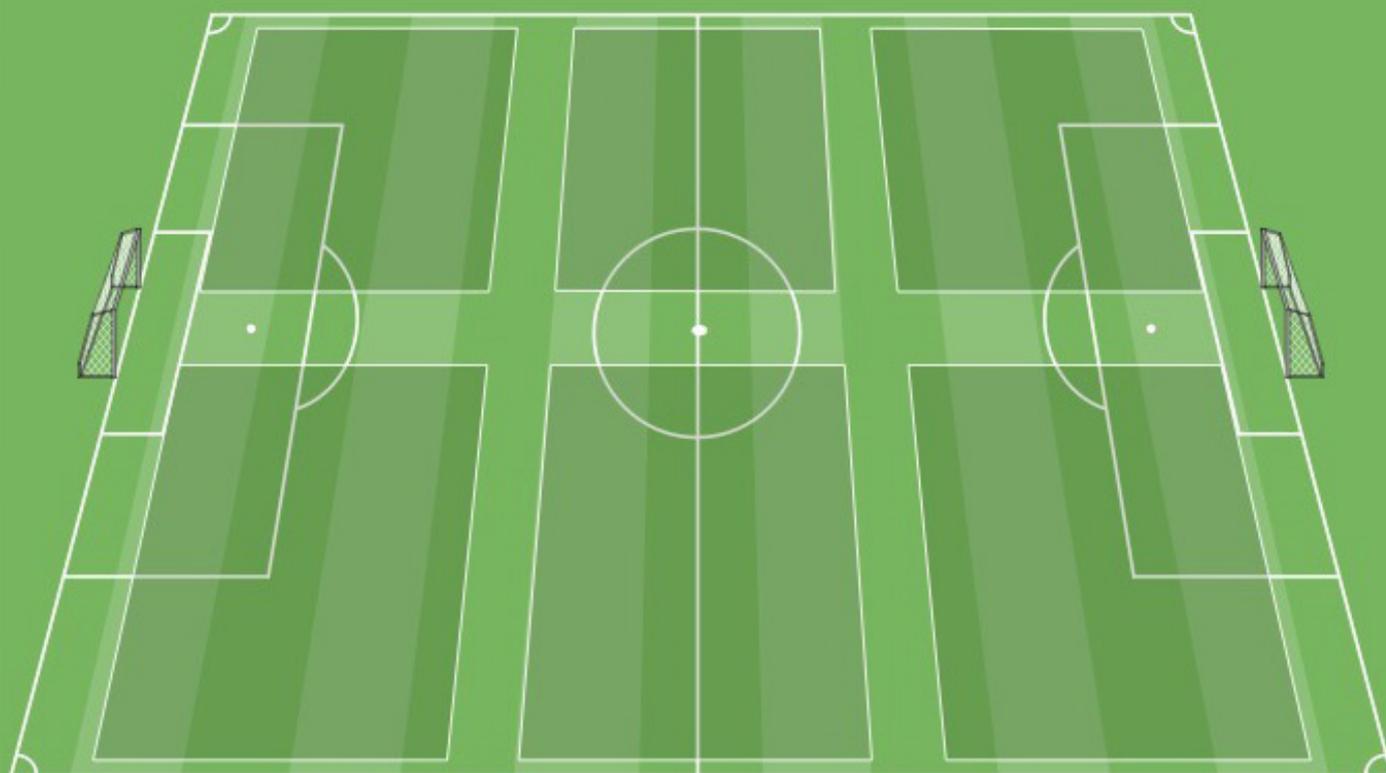
Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: “Il PDF dell’allenamento rivolto ai giocatori”

I giocatori arrivano al campo conoscendo già le proposte di allenamento da svolgere? Cos’ha portato questa novità? Come possiamo farla “funzionare” meglio? I giocatori la vedono come un’imposizione o un’opportunità? Quali soluzioni pratiche possiamo suggerire per migliorare l’accessibilità a questo strumento?



FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



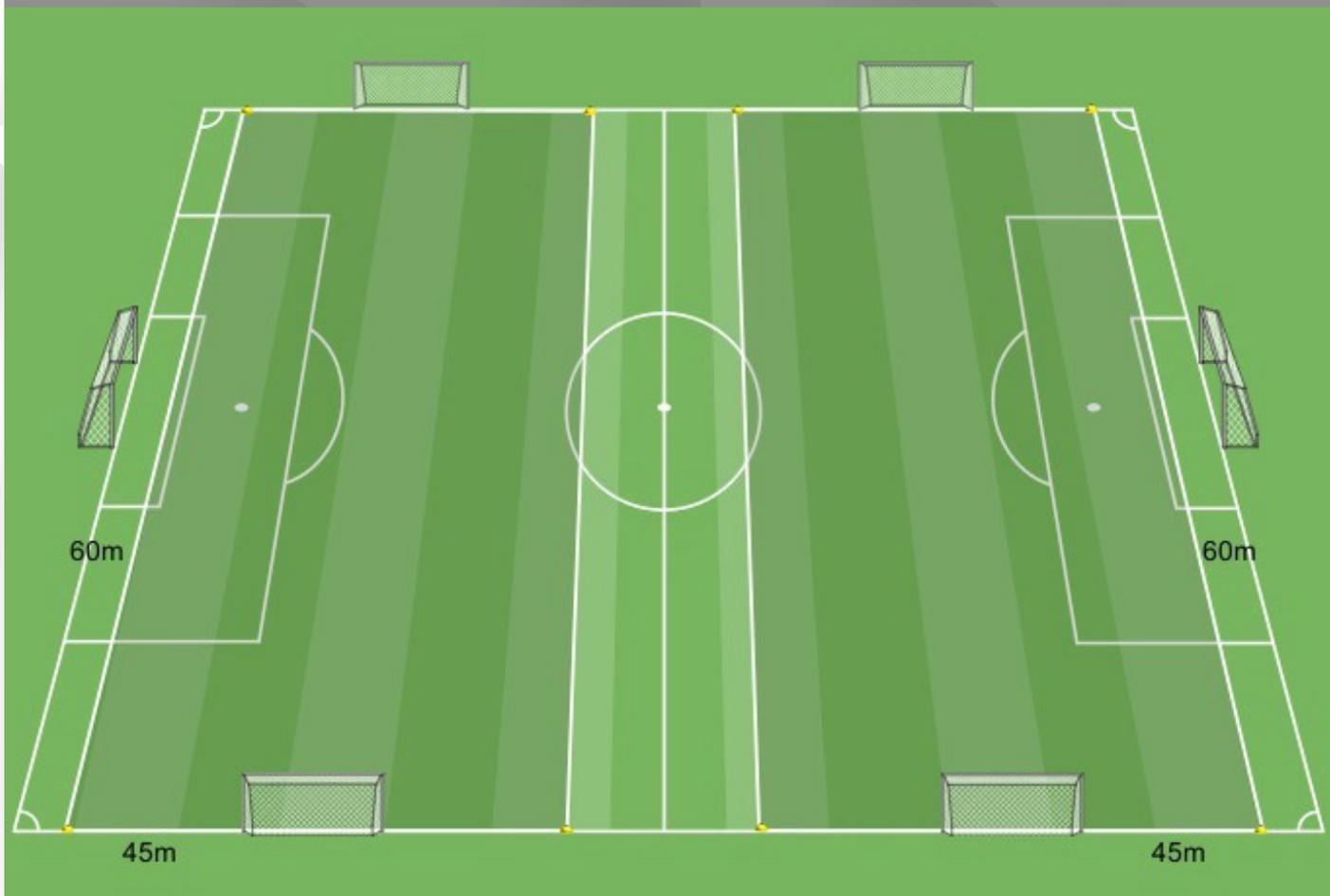
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Tecnica funzionale	20×30 metri
2 Campi di gioco	Performance	20×20 metri
2 Campi di gioco	Gioco di posizione	non definito

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



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

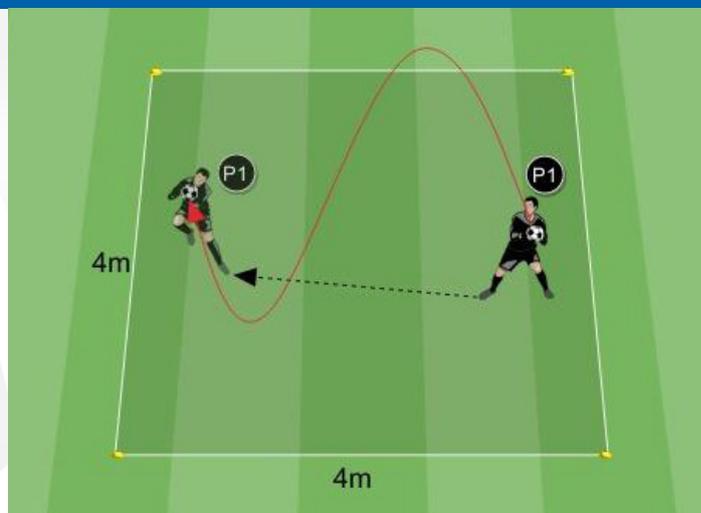
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Delimitare un quadrato di lato 4m. I portieri si muovono liberamente all'interno del quadrato tenendo un pallone in mano. L'esercizio consiste in un'attività di lancio e presa pallone.

Regole

- I portieri lanciano una palla per aria e dopo un rimbalzo a terra la intercettano quando arriva all'altezza del viso effettuando un saltello. La palla viene lanciata in aria con le mani.



Comportamenti privilegiati

- Abbinare l'azione motoria di salto con la corretta lettura dei tempi di rimbalzo della palla.
- Imprimere alla palla una traiettoria tale che il rimbalzo della stessa rimanga a disposizione del portiere che lo effettua e ad un'altezza che permetta la presa all'altezza prevista.

Seconda proposta

8 minuti

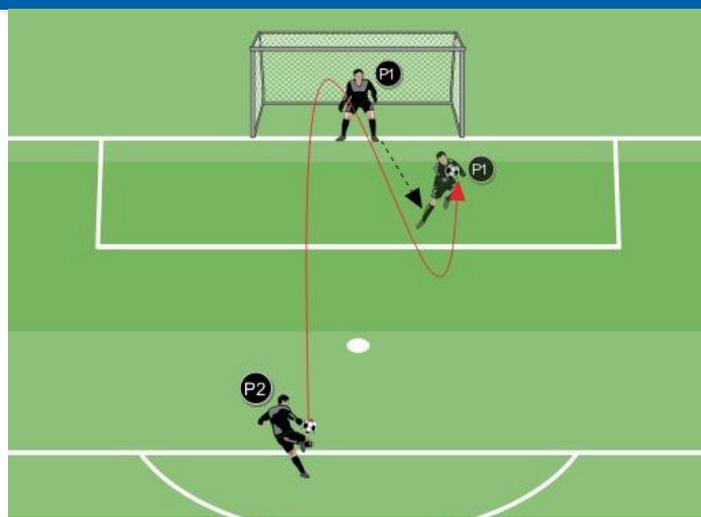
2 - Analitico

Descrizione

Un portiere si posiziona al centro della porta regolamentare ed uno al limite dell'area grande con una palla in mano. Si svolge un'attività di lancio e presa della palla.

Regole

- Il portiere al limite dell'area calcia la palla a parabola verso il compagno posizionato in porta, quest'ultimo deve intervenire in presa in seguito ad un rimbalzo. La palla deve essere intercettata dopo un rimbalzo e prima che superi l'altezza del viso. Il portiere in uscita chiama sempre la palla.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare entrambi i piedi con efficacia.
- Effettuare uno spostamento rapido, avere un'ottima lettura della traiettoria e del rimbalzo della palla così da intercettarla all'altezza del viso.



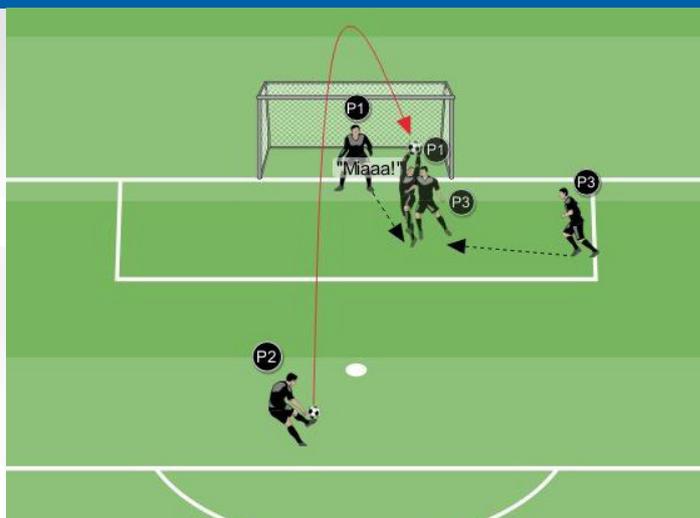
3 - Situazionale

Descrizione

Si svolge un'attività di lancio e presa della palla tra due giocatori che avviene con il disturbo di un terzo compagno. Si utilizza un pallone per ogni terna di giocatori. P1 si posiziona con la palla all'interno dell'area di rigore, P2 comincia l'attività al centro della porta mentre P3 sceglie autonomamente la sua posizione di partenza.

Regole

- P2 calcia la palla a palombella verso la porta.
- P1 esce dalla porta cercando una presa alta mentre P3 va ad ostacolarlo cercando di saltare di testa.
- Dopo ogni azione di lancio e tentativo di presa, vengono ruotati i ruoli di gioco.
- La palla va sempre chiamata da P1 durante l'azione di presa.



Comportamenti privilegiati

- P2 rimane in possesso della palla anche in caso di un eventuale contrasto con P3.
- P2 chiama la palla con tono sicuro nel momento in cui questa viene calciata da P1 evitando di ritardare la chiamata al momento in cui sta per prendere il pallone.

ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO



12 minuti



20×30 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Troviamo i tempi per inserirci/andare a finalizzare, senza interrompere la nostra corsa!



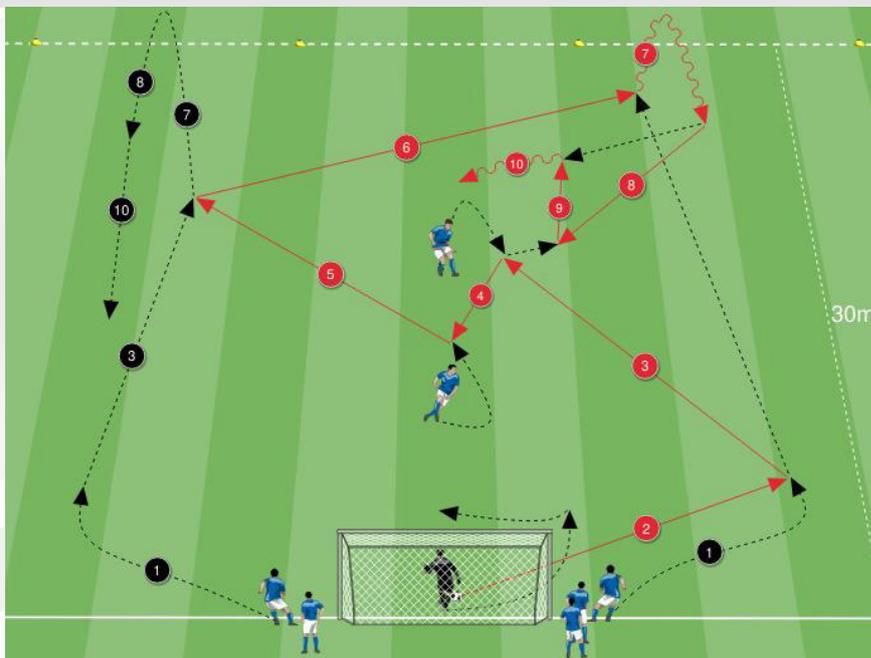
Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Si gioca utilizzando una porta (6×2 metri) ed una linea definita a 30 metri dalla stessa. I giocatori si schierano inizialmente come da figura: 1 portiere; 2 giocatori all'interno del campo (uno più vicino alla linea ed uno più vicino alla porta); gli altri 5 divisi su 2 file ai lati della porta. L'obiettivo della proposta è quello di sviluppare una serie di 2 azioni di gioco, una conseguente all'altra: la prima volta all'attacco di una linea; la seconda a finalizzare verso la porta difesa dal portiere.

Regole

- Ogni gruppo di 5 giocatori che prende parte allo sviluppo previsto svolge 2 azioni successive, una di attacco alla linea e l'altra di finalizzazione.
- L'azione di **attacco alla linea** si svolge seguendo le presenti indicazioni:
 - Il portiere dà il via all'azione trasmettendo palla ad uno dei 2 giocatori che, partendo dai lati della porta, si allargano per ricevere il suo passaggio correndo in ampiezza.
 - In seguito all'avvio dell'azione non sono previsti altri passaggi predeterminati, ogni gruppo può realizzare lo sviluppo che ritiene più opportuno ed efficace per portare uno dei 5 giocatori a superare in conduzione palla la linea.
 - Almeno 2 dei 5 giocatori coinvolti nell'azione di attacco alla linea devono effettuare una corsa di inserimento dando soluzioni di passaggio al portatore di palla che esegue l'ultima trasmissione dell'azione.
 - La linea deve essere superata in conduzione palla, l'ultimo passaggio prima della conduzione andrà quindi dosato in base alla posizione del compagno del quale si desidera premiare l'inserimento.
- Una volta superata la linea in conduzione palla, il giocatore in possesso del pallone cambia senso di conduzione e dà avvio all'**azione di finalizzazione**:
 - L'azione è continua e non vi sono pause per il ri-posizionamento dei giocatori in campo.
 - Indicativamente, i 2 giocatori centrali si scambiano il ruolo in campo (l'alto con il basso e viceversa).
 - Non è indicato un giocatore che deve andare a concludere l'azione verso la porta.
 - Il portiere funge da unico avversario che ha come obiettivo evitare il gol da parte dei 4 giocatori in possesso di palla.
- La sequenza di trasmissioni segue, in linea di principio, un indirizzo di efficacia che cerca di rispettare le seguenti indicazioni:
 - La postura di ricezione del ricevente ("chiusa", effettua un passaggio di scarico; "aperta", posso scegliere l'appoggio o il sostegno).
 - L'altezza del compagno rispetto all'obiettivo da raggiungere premiando quello ubicato meglio.
 - L'angolo fornito rispetto alla palla (evitando passaggi in verticale o orizzontale).
- Le rotazioni al termine di ogni coppia di azioni seguono le presenti indicazioni:
 - I 2 giocatori "esterni" corrono al centro del campo (come da disposizione iniziale) per partecipare ad un'altra coppia di azioni di gioco.
 - I 2 giocatori "interni" escono velocemente dal campo andando a collocarsi dietro ai giocatori in attesa ai lati della porta.
 - I 2 giocatori in attesa ai lati della porta partecipano in qualità di "esterni" alle 2 azioni successive.
 - Il portiere rimane in porta.



Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività le azioni si susseguono senza interruzioni.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere il momento nel quale il compagno sta per effettuare il passaggio sulla propria corsa di inserimento, rallentando o accelerando il movimento per agevolare una ricezione palla in movimento e con un angolo che permetta una conduzione palla o un tiro subito efficaci.
- Fornire soluzioni di gioco diverse da quelle proposte dai propri compagni, su altezze di campo differenti e con posture orientate ad un rapido sviluppo dell'azione di gioco.



**RIMETTO IN GIOCO
E MI SMARCO**



Lancio, accelerazione, decelerazione, scivolamento



12 minuti



20×20 metri

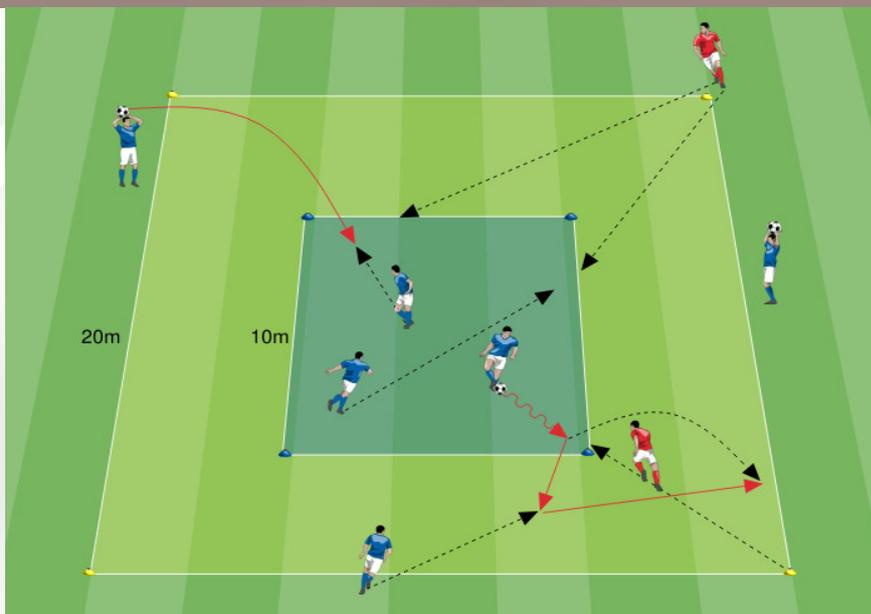


8 giocatori

Descrizione

Tre giocatori si dispongono all'interno del quadrato blu, tre all'esterno del quadrato giallo e due a piacere sugli angoli del quadrato giallo. L'obiettivo dei giocatori all'esterno del quadrato è di effettuare una rimessa laterale efficace verso uno dei giocatori all'interno del quadrato blu e di muoversi a sostegno. Il giocatore ricevente può muoversi liberamente solo all'interno del quadrato blu. Una volta ricevuta la palla, il calciatore deve portarla al di fuori del quadrato giallo attraverso una conduzione o con un uno-due effettuato con il compagno di rimessa. I due giocatori posti sugli angoli devono impedire al giocatore ricevente di portare fuori la palla attraverso un contrasto o un intercetto.

Terminata l'azione, i calciatori riprendono il gioco con gli stessi compiti con la possibilità, per quelli all'interno del quadrato blu, di andare a ricercare un nuovo compagno di rimessa laterale e per quelli sugli angoli di andare a insidiare un'altra coppia. Il gioco è diviso in 4 blocchi da 1 minuto, in cui i giocatori cambiano compito ad ogni blocco.



Regole

- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SUL LANCIARE**
 - I giocatori si dispongono a coppie ed eseguono per un minuto ognuna delle seguenti proposte. Ogni minuto le coppie cambiano. Modificare la distanza tra i giocatori costantemente.
 1. Rimessa laterale e controllo di piede.
 2. Lancio dal petto e controllo di petto.
 3. Lancio mano dx e mano sx alternata.
 4. Lancio dorsale e presa al volo.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

Comportamenti privilegiati

- Coordinare i segmenti corporei per un lancio più efficace.
- Abbinare l'azione degli appoggi a terra e quella dei segmenti del corpo per una gittata più lunga.



Chiavi della conduzione

Come difendiamo lo spazio centrale?



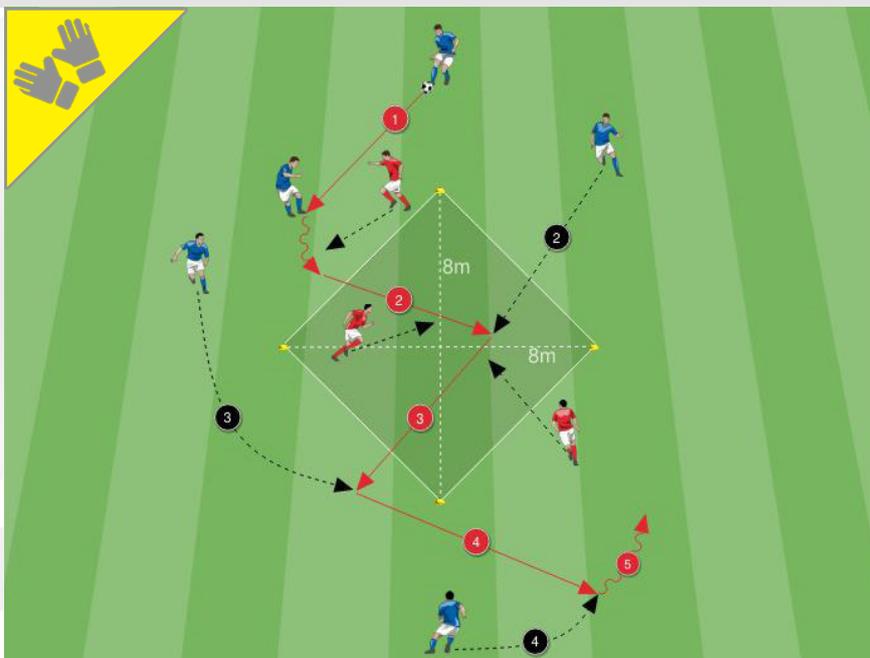
Orientamento utile

Descrizione

I giocatori si dividono in 2 squadre di 3 giocatori ciascuna, altri 2 giocatori ricoprono il ruolo di vertici collocandosi all'esterno rispetto all'area di gioco (uno in direzione opposta rispetto all'altro). Al centro del campo viene delimitato un rombo (diagonali di 8 metri). L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3 nel quale, per totalizzare un punto, la palla deve essere portata da un vertice all'altro passando all'interno della figura che definisce il centro del campo di gioco.

Regole

- La squadra in possesso di palla realizza un punto se, nel far pervenire il pallone da un vertice a quello opposto, riesce a sviluppare una delle 2 seguenti situazioni:
 - Trasmettere palla ad un giocatore all'interno del rombo che a sua volta la passa ad un esterno prima di farla arrivare al vertice opposto.
 - Condurre palla dall'esterno all'interno del rombo, trasmetterla nuovamente all'esterno dello stesso e farla infine pervenire al vertice opposto.
- Qualora un'azione di gioco si sviluppi da un vertice all'altro senza che avvenga una delle 2 situazioni appena presentate, il possesso di palla rimane alla squadra che lo sta gestendo senza tuttavia modificare il punteggio di gioco. Il cambio di possesso della palla tra le 2 squadre avviene solo qualora questa venga riconquistata dagli avversari in modo chiaro (non attraverso un semplice tocco).
- Il campo non ha delimitazioni esterne tuttavia, qualora durante lo svolgimento del gioco la palla termini troppo lontano dal campo stesso, i vertici possono decidere di interrompere l'azione in corso di svolgimento cominciandone autonomamente un'altra (si consiglia di predisporre alcuni palloni nei pressi dell'area di gioco, a disponibilità dei vertici, senza che questi intralcino la loro azione di gioco).
- Alcune indicazioni di gioco rivolte ai vertici:
 - Possono muoversi liberamente in campo rimanendo tuttavia sempre "oltre" l'ultimo giocatore delle 2 squadre coinvolte nel Gioco di Posizione.
 - Seguono lo sviluppo dell'azione accorciando o dilatando gli spazi di gioco in base alle dinamiche dello stesso.
 - Possono trasmettersi la palla tra di loro, senza tuttavia totalizzare alcun punto per la squadra in possesso del pallone.
 - Ogni 3 minuti si cambiano i ruoli di gioco sostituendo i 2 vertici con un giocatore per squadra.



Comportamenti privilegiati

- Mentre il compagno fornisce una soluzione all'interno del rombo centrale si effettua già un movimento a ricerca dell'ampiezza che conceda linee di trasmissione pulite in direzione del vertice di arrivo dell'azione.
- In fase di non possesso rimanere aggressivi sul portatore palla portando una pressione che indirizzi lo stesso verso l'esterno del campo.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Ricevere palla all'interno del rombo già orientato verso il possibile sviluppo dell'azione.
- Capire il momento più opportuno per trasmettere palla "dentro", riconoscere le opportunità di filtrante e quando il posizionamento degli avversari non permettono sconsigliano di forzare la giocata interna.



Ambito
GARAContenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come/Quando attacchiamo/difendiamo la profondità?



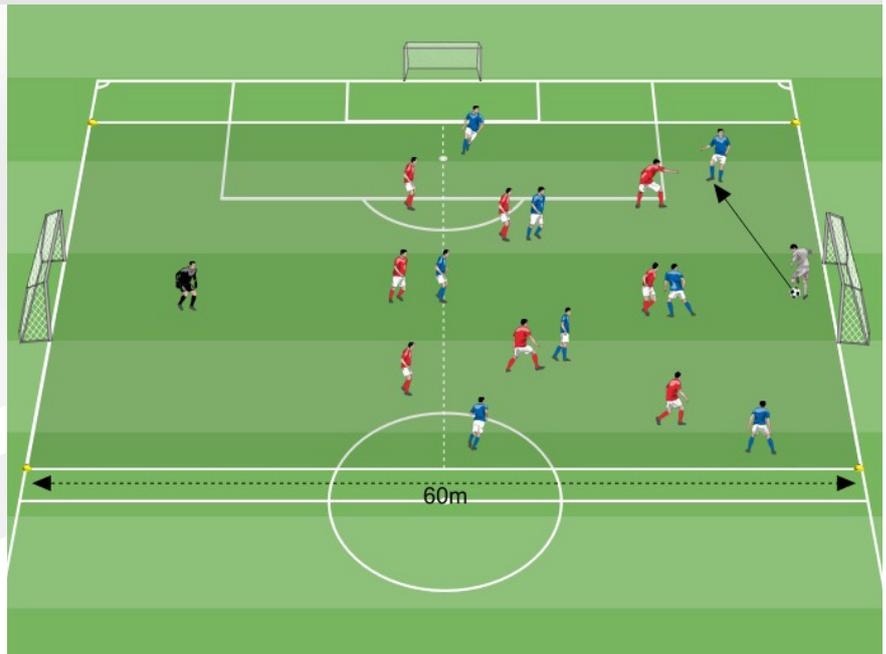
Atteggiamento propositivo

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 difendenti si predispongono con postura antero-posteriore a difendere la profondità riconoscendo il momento in cui scappare o accorciare a seconda dei movimenti e dei tempi di inserimento dell'attaccante.
- La squadra in possesso palla riconosce lo spazio dietro alla linea difensiva avversaria ed il posizionamento del portiere, capendo quando è sufficiente per poterlo attaccare in modo diretto oppure se risulta più efficace un attacco manovrato.

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

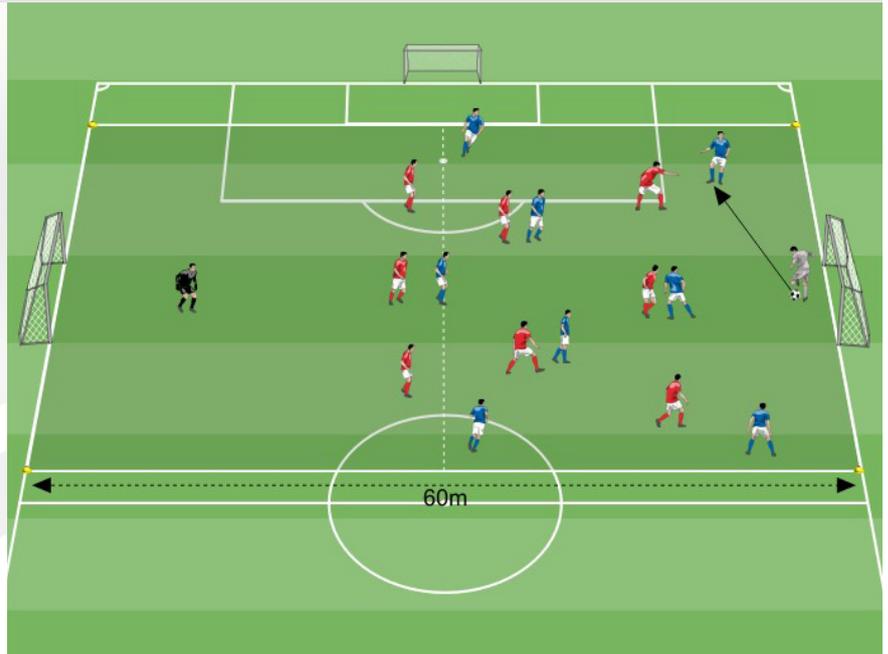


Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

Regole

- Il tema della partita viene scelto autonomamente dagli staff tecnici dei CFT in base all'osservazione dei comportamenti dei giocatori avvenuti durante le partite CFT, la Fase 1 della seduta oppure le osservazioni effettuate durante i precedenti allenamenti CFT.
- 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

Nome della proposta:

Regole:



Ambito
GARAContenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come/Quando attacchiamo/difendiamo la profondità?



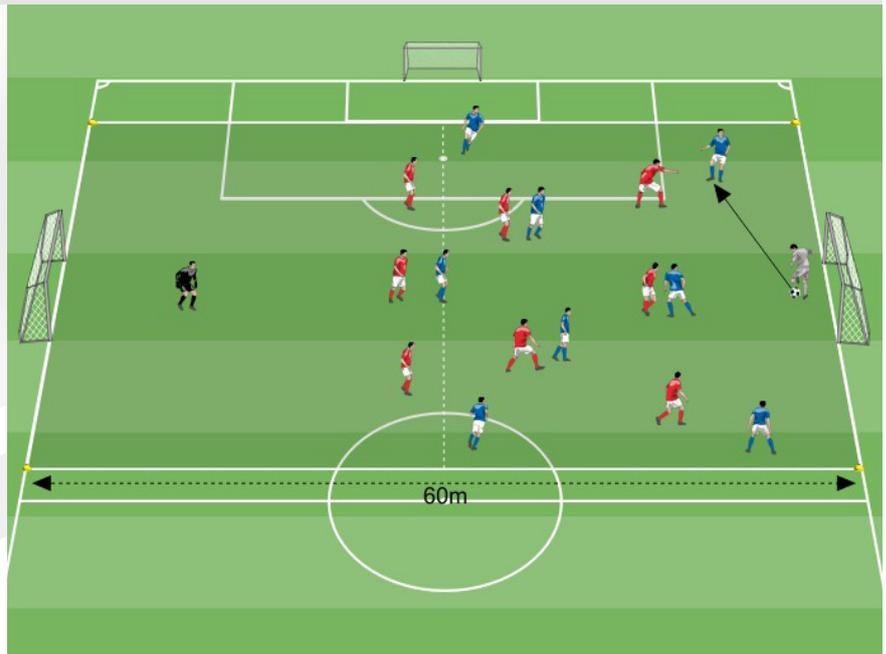
Atteggiamento propositivo

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 difendenti si predispongono con postura antero-posteriore a difendere la profondità riconoscendo il momento in cui scappare o accorciare a seconda dei movimenti e dei tempi di inserimento dell'attaccante.
- La squadra in possesso palla riconosce lo spazio dietro alla linea difensiva avversaria ed il posizionamento del portiere, capendo quando è sufficiente per poterlo attaccare in modo diretto oppure se risulta più efficace un attacco manovrato.

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

