



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

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

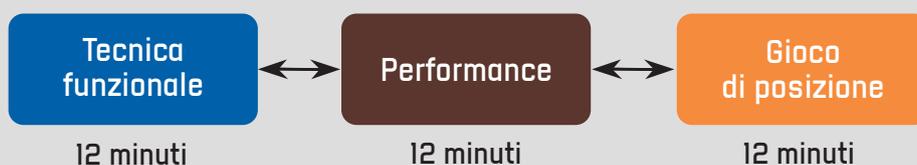
21 Febbraio U13
28 Febbraio U14/U15

Pre-allenamento

Attivazione portieri

24 minuti

FASE 1: STAZIONI 1, 2, 3



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



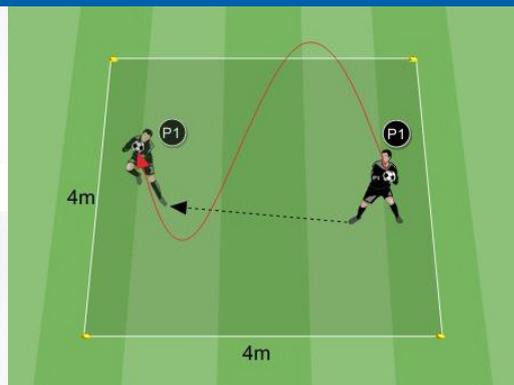
Obiettivo: Tecnica di uscita



24 minuti

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

1. Ci si **muove all'interno di un quadrato** tenendo una palla in mano.
2. L'esercizio consiste in un'attività di **lancio e presa della palla**. Dopo che il pallone è rimbalzato a terra lo si riprende all'altezza del volto.
3. La palla viene lanciata con le mani, **l'azione di presa avviene effettuando un saltello**.



Cosa posso imparare

1. Trovare i tempi corretti per coordinare salto e presa della palla
2. Trovare la forza di lancio che permetta alla palla di rimbalzare fino all'altezza del volto senza indicazioni da parte dell'allenatore
3. _____

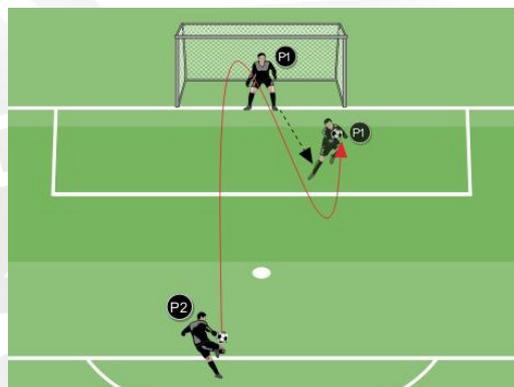
Caratteristica

COMPETENTE

AUTONOMO

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

1. **2 portieri**, uno al centro della porta, l'altro al limite dell'area grande (quest'ultimo ha una palla in mano).
2. Il **giocatore al limite dell'area di rigore calcia** a parabola verso il compagno posizionato in porta che interviene in presa.
3. La **presa deve essere realizzata**: dopo il rimbalzo della palla a terra, all'altezza del viso; chiamando ad alta voce la propria uscita "Mia!".



Cosa posso imparare

1. Attendere il lancio della palla con una postura che mi permetta una rapida reazione ad un eventuale spostamento
2. Svolgere l'azione molte volte e senza pause
3. _____

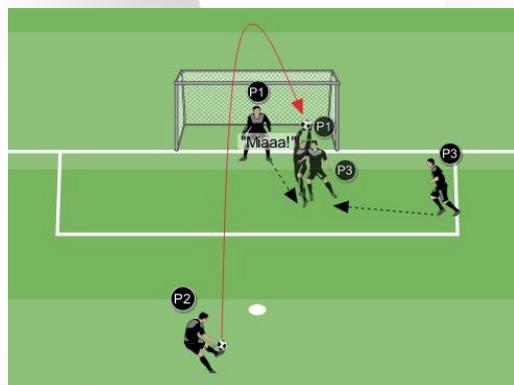
Caratteristica

COMPETENTE

INTENSO

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

1. **Attività di lancio e presa della palla** tra 2 portieri con il disturbo di un terzo compagno. Si usa un pallone per ogni terna di giocatori.
2. La palla va **lanciata** a "palombella". La **presa** alta va effettuata in modo libero, senza rimbalzo obbligatorio. Il **disturbo** del compagno avviene come questo fosse un giocatore di movimento.
3. Dopo ogni lancio si **ruotano i ruoli della terna**.



Cosa posso imparare

1. Saper affrontare il contrasto dell'avversario mantenendo il possesso della palla.
2. Chiamare la palla con un tono alto che permetta a tutti di sentirmi
3. _____

Caratteristica

INTENSO

SICURO



ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO



Ridurre tempi tecnici



12 minuti



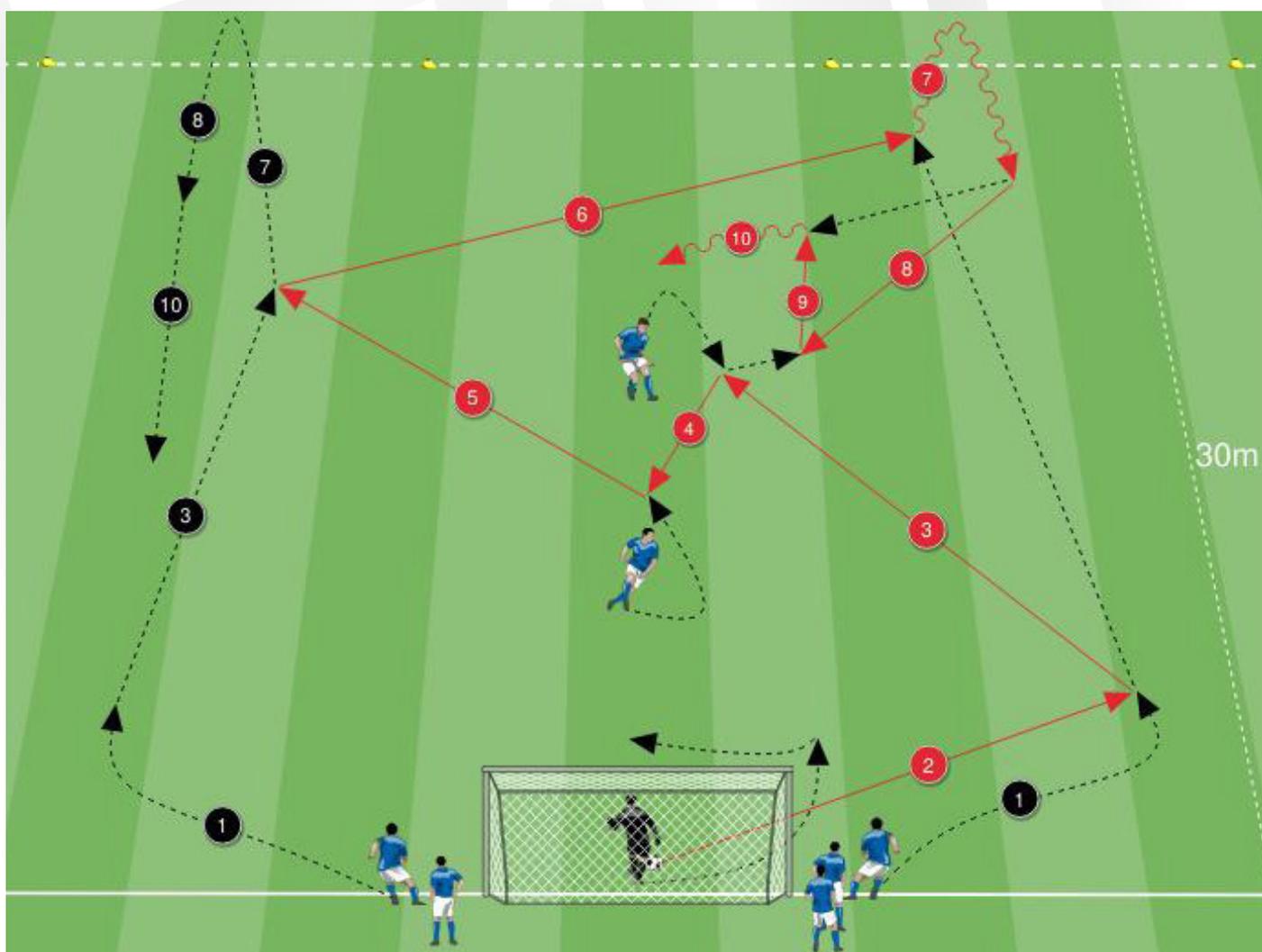
20x30 metri



8 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. Si svolgono **2 azioni** (realizzate senza pausa, una di seguito all'altra) **che coinvolgono 5 giocatori contemporaneamente**: 4 di movimento (2 centrali e 2 esterni) ed un portiere. Ad un'azione di attacco alla linea segue immediatamente un'azione di tiro in porta (contrastata dal portiere).
2. Il portiere avvia la **prima azione di gioco passando la palla ad uno dei 2 esterni** che si allargano partendo di fianco alla porta, la serie di trasmissioni si sviluppa a piacimento dei giocatori, cercando di rispettare la giocata suggerita dalla loro postura di ricezione (chiusa o aperta); dall'altezza in campo rispetto all'obiettivo; dall'angolo di passaggio (possibilmente non piatto).
3. In seguito ad ogni coppia di azioni, **i giocatori ruotano come segue**: i 2 centrali escono velocemente dal campo; i 2 esterni vanno al posto dei centrali; il primo di ogni fila a fianco della porta agisce da esterno.



Cosa ci può servire

1. Riconoscere la postura di ricezione della palla rispetto alla direzione dell'azione
2. Comunicare con i compagni cercando di far realizzare loro soluzioni diverse così da avere più opzioni di scelta: palla in profondità, in ampiezza, dentro al campo
3. Riuscire ad imprimere ritmo all'azione di gioco: trasmettendo palla forte; fornendo soluzioni con corse rapide; chiamando palla; manifestando il desiderio di ricevere il passaggio anche sull'attacco alla linea
4. _____

Caratteristica

COMPETENTE

SICURO

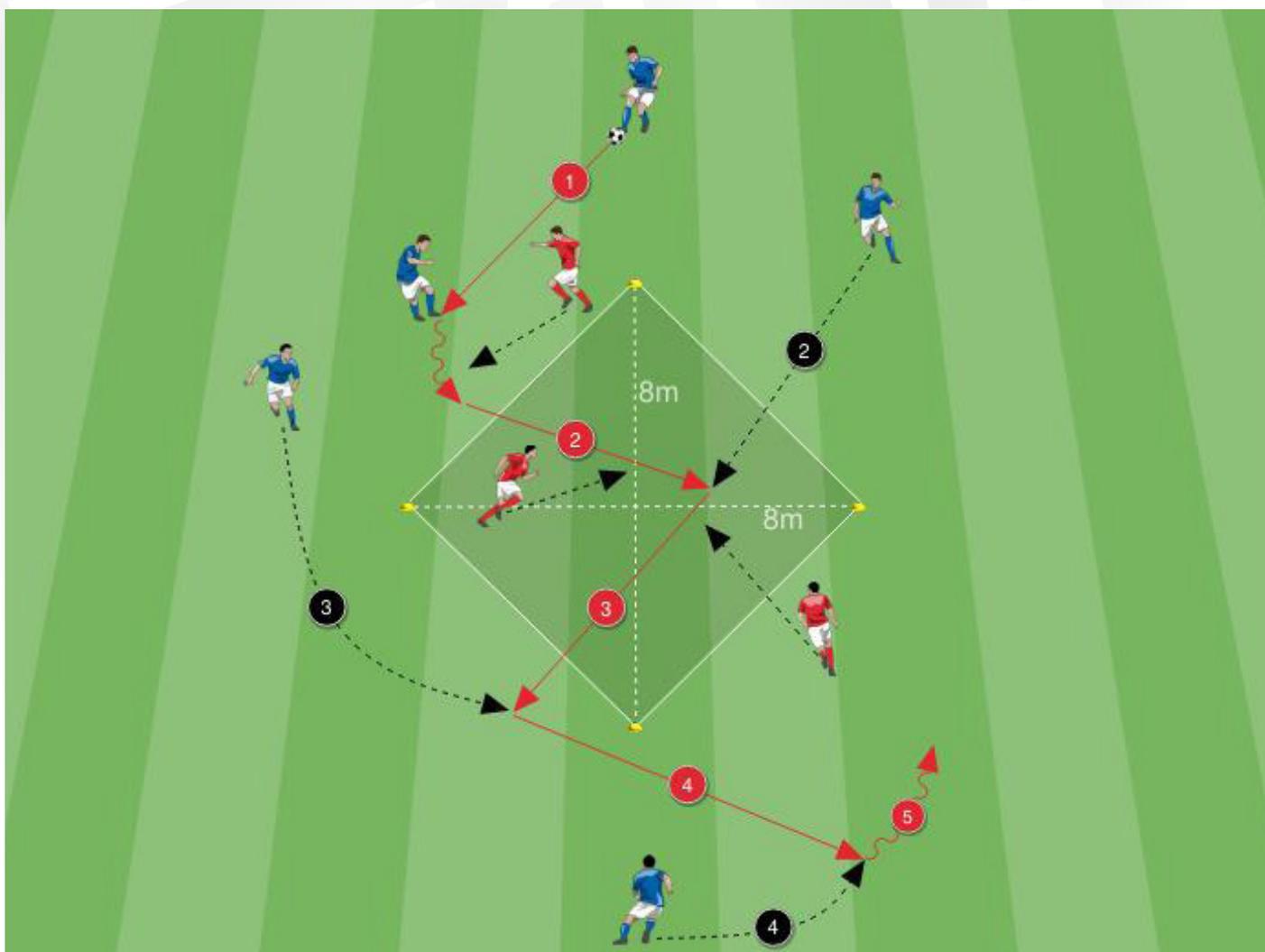
INTENSO





“Il gioco in 1, 2, 3”

1. **2 squadre da 3 giocatori** ciascuna svolgono un Gioco di Posizione con l'obiettivo di **mantenere il possesso della palla sfruttando l'aiuto di 2 vertici** che devono obbligatoriamente rimanere al di fuori dello sviluppo del gioco: uno “sopra” e l'altro “sotto” all'azione di gioco.
2. La squadra in possesso palla totalizza **un punto quando**, nell'azione di passaggio da un vertice all'altro, **riesce a far entrare e poi uscire il pallone attraverso il rombo** disegnato al centro del campo, questa azione può avvenire in 2 modalità diverse:
 - Una conduzione palla all'interno del rombo con successivo passaggio al vertice
 - Un passaggio ad un compagno all'interno del rombo che poi riesce a trasmetterlo fuori dallo stesso. .
3. **Il campo non ha limiti laterali** tuttavia, quando la palla termina troppo lontana dall'azione, i vertici possono autonomamente decidere di immetterne in campo un'altra avviando così una nuova azione di gioco. I vertici vengono cambiati ogni 3 minuti.



Cosa posso imparare

1. Difendo le linee di passaggio che ricercano la parte interna del campo
2. Fornire soluzioni di gioco anticipando lo svolgimento dell'azione: mentre il mio compagno effettua un passaggio all'interno del rombo io fornisco una soluzione esterna allo sviluppo dell'azione
3. In fase difensiva rimango aggressivo “mettendo il piede” nel contrasto con l'intenzione di andare a recuperare palla e non solo temporeggiare
4. _____

Caratteristica

COMPETENTE

CONTINUO

INTENSO



**RIMETTO IN GIOCO
E MI SMARCO**



Atteggiamento propositivo



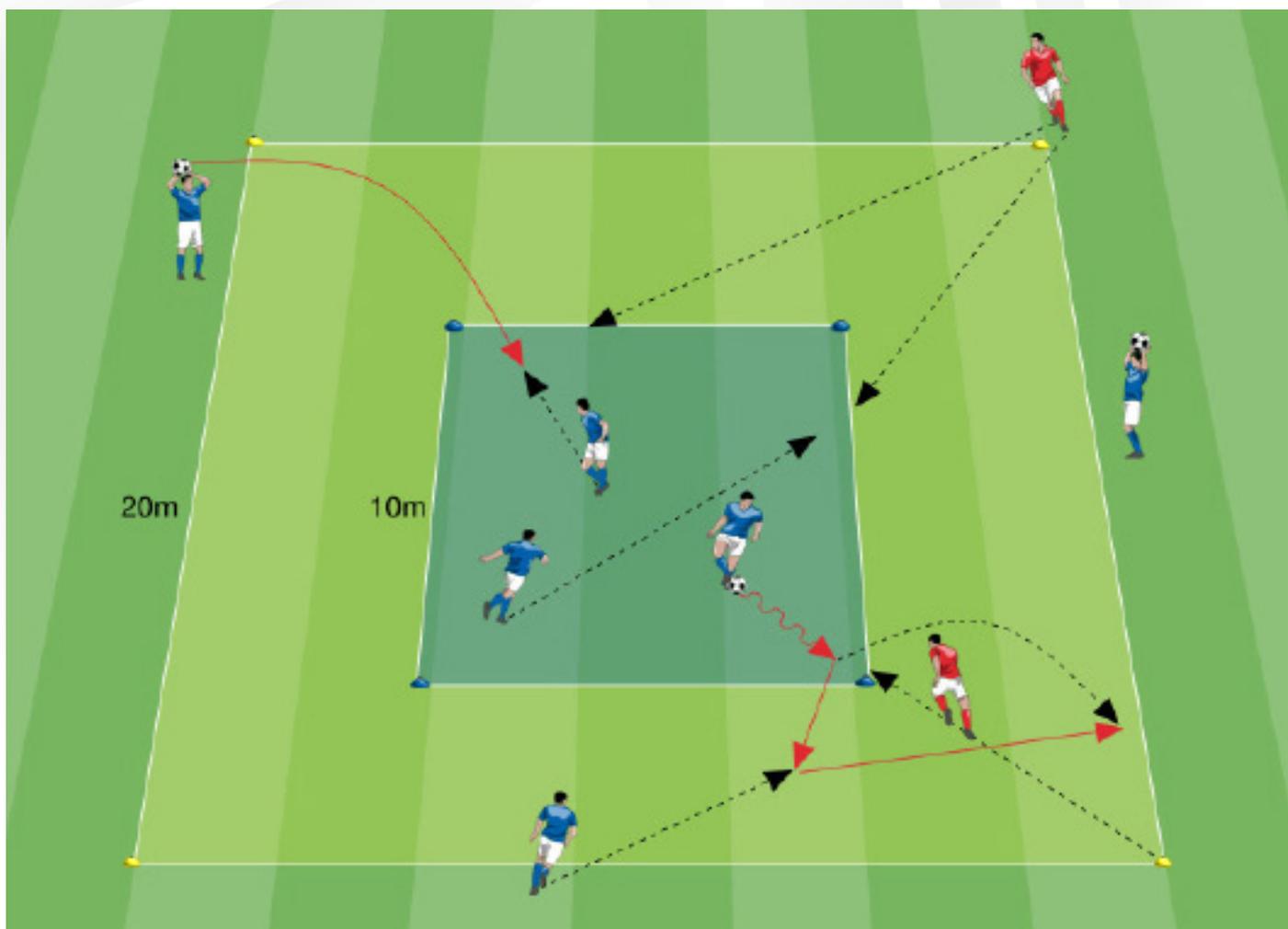
12 minuti



8 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. **3 giocatori all'interno** del quadrato piccolo, **3 fuori** dal quadrato grande, **2 su 2 angoli a scelta** del quadrato grande (questi ultimi giocano da avversari degli altri 6). 2 palloni, in possesso dei giocatori all'esterno dell'area di gioco.
2. Chi sta fuori dal quadrato grande deve effettuare una **rimessa laterale verso un compagno** all'interno del quadrato piccolo, con l'obiettivo di condurla poi fuori dal quadrato esterno utilizzando una conduzione palla o un "1-2" ed **evitando l'intervento degli avversari**.
3. L'attività si svolge in 3 fasi di 4 minuti ciascuna, nella prima e nella terza viene svolta l'attività descritta, nella seconda vengono proposte **delle azioni a coppie che prevedono l'esecuzione di rimesse laterali, lanci e ricezioni di palla** eseguite con modalità diverse.



Cosa ci può servire

1. Dimostrare attenzione alle indicazioni del preparatore atletico modificando rapidamente l'esecuzione della propria azione motoria
2. Realizzare diverse dinamiche di lancio della palla a seconda di dove la si desidera far pervenire al compagno (esempio: petto, testa, piede)
3. Abbinare l'azione degli appoggi a terra e quella dei segmenti del corpo per una gittata più lunga della palla
4. _____

Caratteristica

AUTONOMO

COMPETENTE

SICURO



PARTITA CFT



Atteggimento propositivo



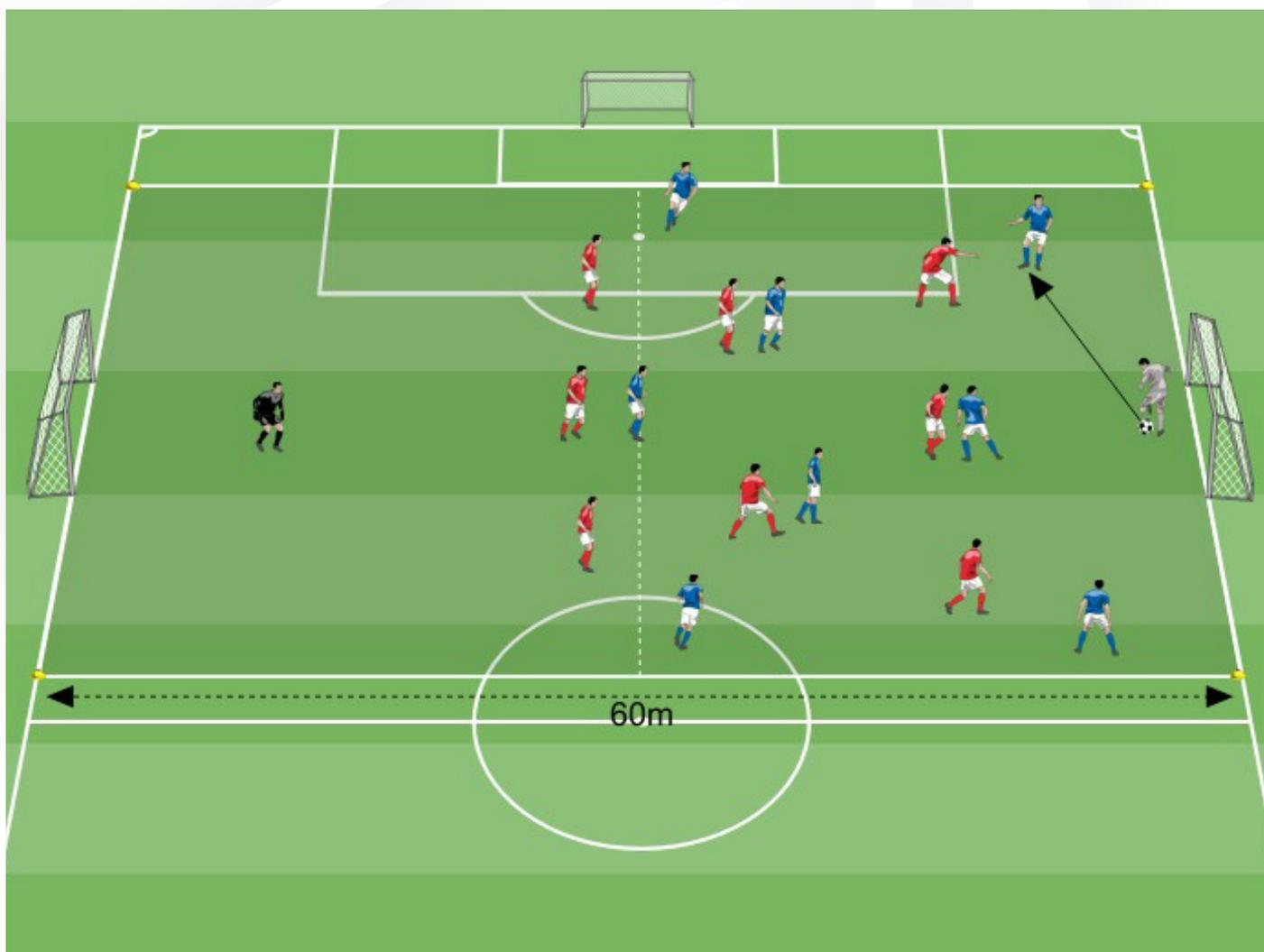
15 minuti



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



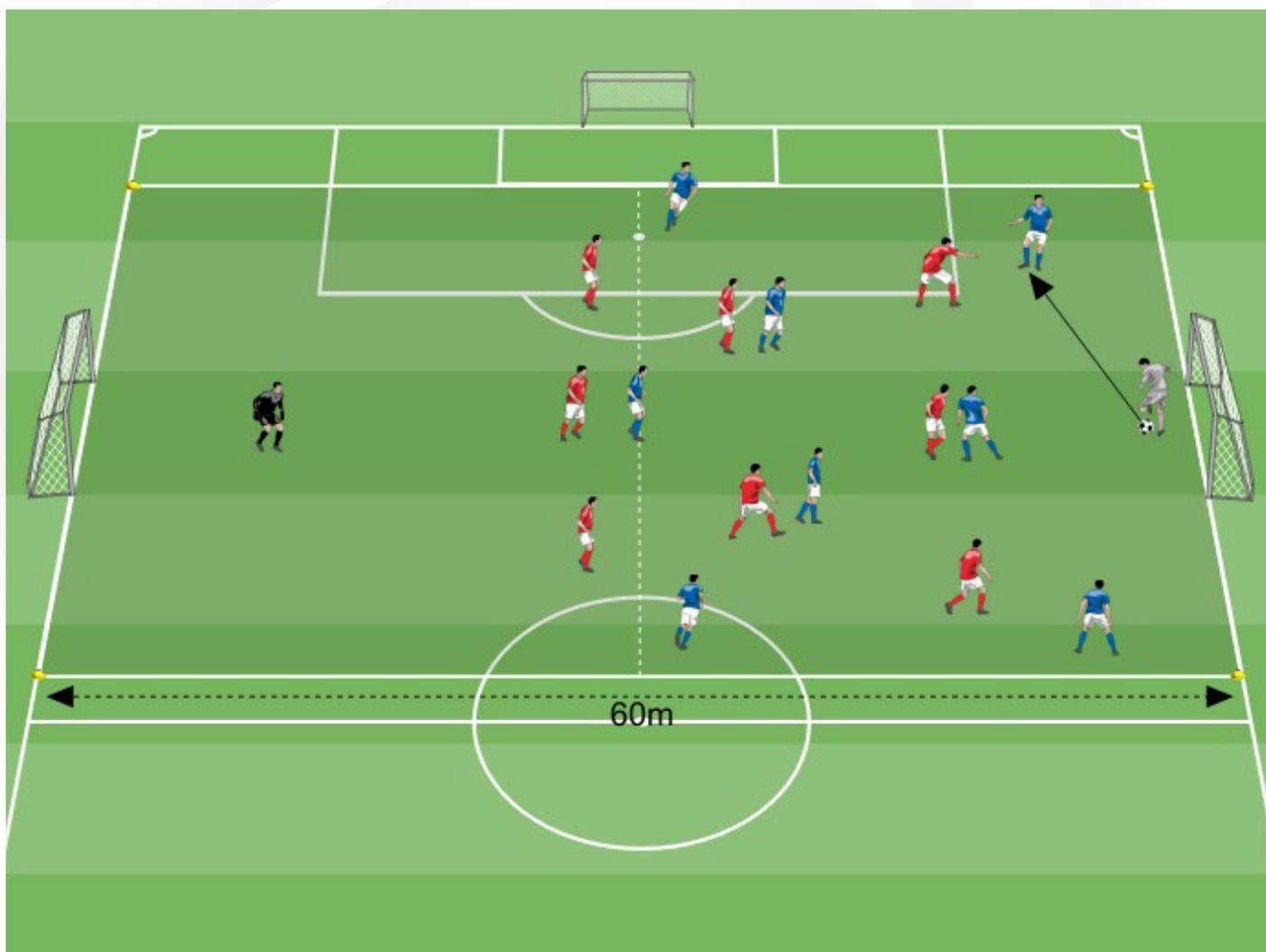
15 minuti



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'azione da fare:** “Cerco di organizzare al meglio la mia settimana (scuola, svago, altri impegni) per permettermi di fare tutti gli allenamenti in programma: sia quello del CFT che quelli della mia squadra”.



DOPO L'ALLENAMENTO

- **Un comportamento che porto anche alla mia squadra:** “PRECISIONE: Prima della partita della domenica, una volta arrivato in campo, cerco di curare anche i dettagli non prettamente “tecnici”, alcuni esempi: mi allaccio correttamente le scarpe; aiuto i dirigenti nei loro compiti; mi sbatto le scarpe dal fango prima di rientrare nello spogliatoio; lascio il mio posto in ordine dopo aver fatto la doccia”.



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

