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

18° E 19° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022
28 MARZO - 4 APRILE 2022

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

90 minuti	48 giocatori	28 Marzo U14/U15 4 Aprile U13

Pre-allenamento	**Attivazione portieri**	24 minuti

FASE 1: STAZIONI 1, 2, 3

Tecnica funzionale	Performance	Gioco di posizione
12 minuti	12 minuti	12 minuti

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

Pausa 4 minuti

FASE 2: STAZIONI 4, 5, 6

Partita CFT	Partita a tema	Partita CFT
15 minuti	15 minuti	15 minuti

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.

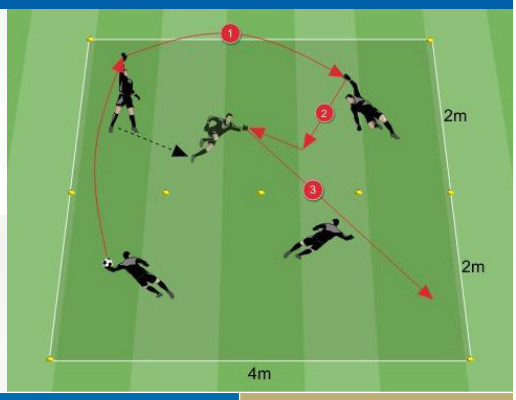
ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI

Obiettivo: Tecnica di parata

24 minuti

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

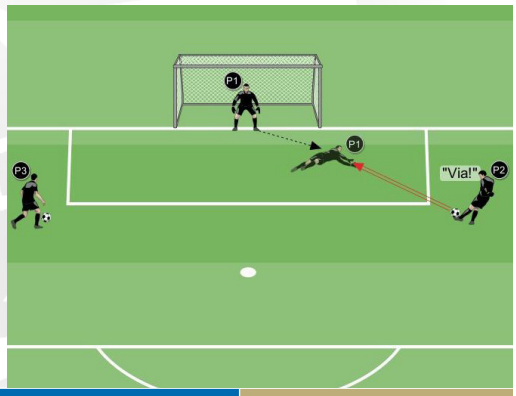
1. **4 portieri** si posizionano all'interno di un quadrato.
2. **Si svolge un'attività di "Mano-Tennis"**. I giocatori, dopo aver effettuato 3 tocchi di palla, cercano di realizzare un punto, facendo rimbalzare il pallone per 2 volte all'interno del campo avversario. Non è consentito fermare la palla nè l'utilizzo dei piedi.
3. **L'attività viene suddivisa in 2 turni** da 4 minuti ciascuna nei quali si cambiano le squadre.



Cosa posso imparare	Caratteristica
1. Leggere correttamente la traiettoria della palla e posizionarsi in anticipo per riceverla	COMPETENTE
2. Reagire rapidamente alle azioni degli avversari e alle intenzioni di gioco dei propri compagni	CONTINUO
3. _____	_____

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

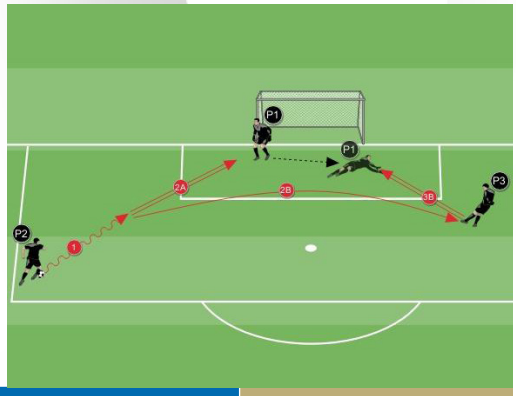
1. **3 giocatori coinvolti**: P1 in porta, P2 e P3, entrambi con un pallone, in diagonale rispetto a P1.
2. Si svolge un'attività di **spostamento, presa di posizione e parata**.
3. P1 viene chiamato da P2 o P3, si sposta ed effettua una presa su un tiro rasoterra. I ruoli di gioco si invertono ogni 2 spostamenti.



Cosa posso imparare	Caratteristica
1. Spostarsi rapidamente e tenere i piedi radenti al suolo	INTENSO
2. Assumere una corretta postura d'attesa con gambe semi flesse e braccia in avanti	COMPETENTE
3. _____	_____

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

1. **3 giocatori coinvolti**: P1 in porta, P2 e P3, entrambi con un pallone, in diagonale rispetto a P1.
2. Si svolge un'attività di **spostamento, presa di posizione e parata su di una conclusione casuale**.
3. P2 sceglie se tirare in porta o fintare il tiro e realizzare un cross per P3 che controlla e calcia. P1 interviene sul cross di P2 o sul tiro di P3. I ruoli si invertono dopo ogni azione. Dopo 4 minuti si cambia il lato dal quale inizia l'azione.



Cosa posso imparare	Caratteristica
1. Eseguire una rapida corsa incrociata con i piedi radenti al terreno	COMPETENTE
2. Riuscire a farsi trovare in posizione di attesa sulla conclusione di P3	AUTONOMO
3. _____	_____

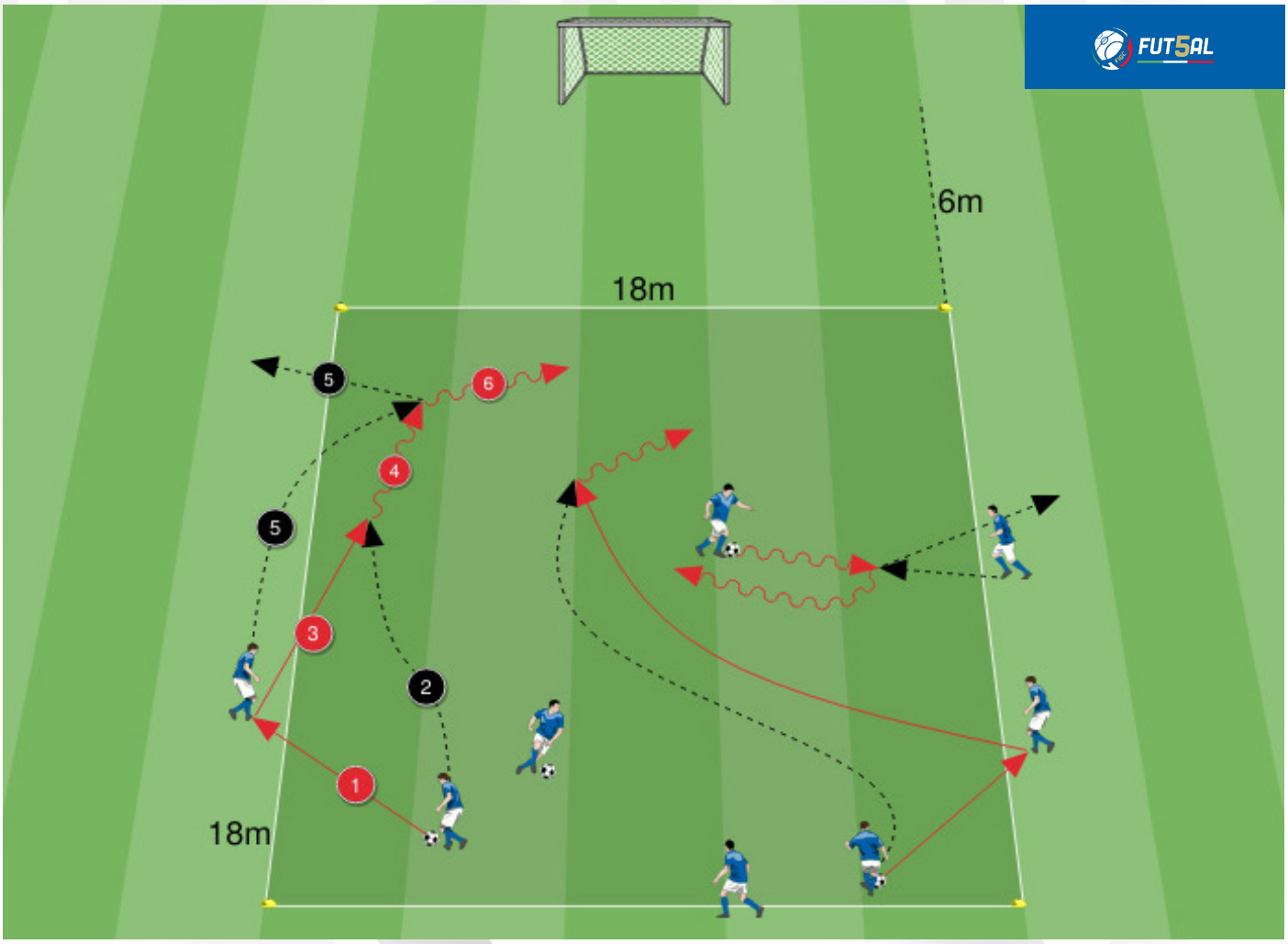
Ambito	Contenitore
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE

COMBINAZIONI A 2 (CALCIO A 5)

Ridurre tempi tecnici | 12 minuti | 8 giocatori

"Il gioco in 1, 2, 3"

1. **4 giocatori** con palla all'interno di un quadrato, **4 fuori** dallo spazio di gioco, senza palla. **Si svolgono 3 tipi di "Combinazioni a 2"** tipiche del Calcio a 5. **Chi le realizza correttamente** viene chiamato dall'allenatore per svolgere un tiro verso la porta posizionata a 6 metri dal quadrato di gioco.
2. **Le 3 tipologie** di *"combinazioni a 2"* (realizzate in funzione della direzione di gioco data dalla porta collocata fuori dal quadrato) **sono**: *diagonale* (passo al giocatore esterno, corro in diagonale e ricevo il passaggio di ritorno); *parallela* (passo al giocatore esterno, effettuo una corsa in parallelo, il compagno mi restituisce la palla); *incrocio* (conduco palla fino al compagno esterno lasciandogliela e scambiandomi i ruoli di gioco: interno/esterno). **Ogni sviluppo** delle combinazioni va anticipato da un contro-movimento.
3. **In seguito ad** una *diagonale* o una *parallela* il giocatore interno può decidere di stoppare la palla e scambiare il proprio ruolo di gioco con l'esterno. **Nell'*incrocio*** il cambio di ruolo è naturalmente previsto dalla combinazione.



Cosa ci può servire	Caratteristica
1. Orientare i propri movimenti in base ad una direzione predefinita	COMPETENTE
2. Effettuare l'azione di contro-movimento (finta di andare in una direzione per poi dirigersi nell'altra), nel tempo corretto	CONTINUO
3. Ascoltare la spiegazione iniziale dell'allenatore; chiedere delucidazioni in caso di dubbi; aiutare i compagni che non hanno capito la consegna	CORRETTO
4. _____	_____

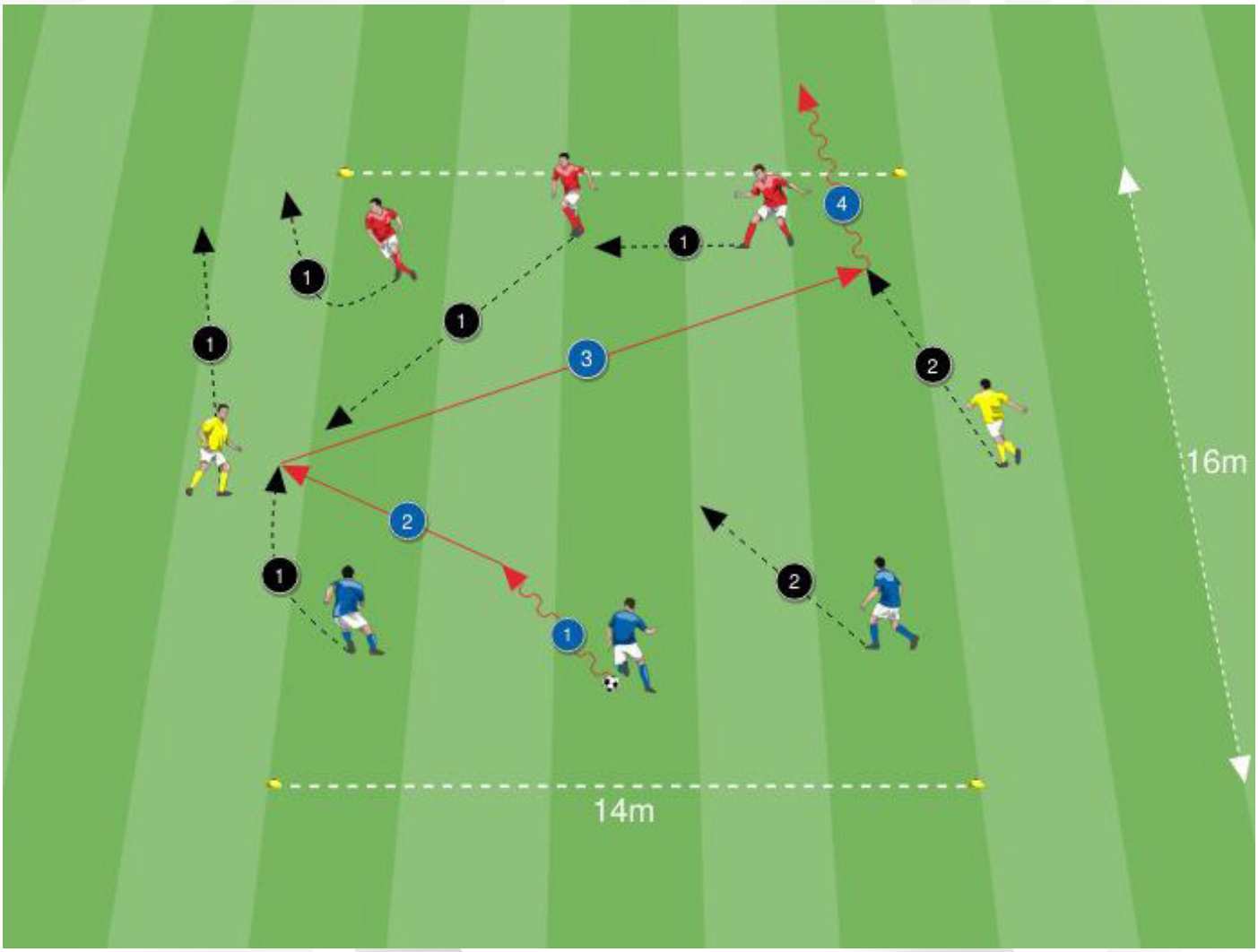
Ambito	Contenitore
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCO DI POSIZIONE

LATO DEBOLE

Ricerca punto superiorità | 12 minuti | non definito | 8 giocatori

"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 esterni che devono rimanere ai lati del campo. Ogni squadra difende una linea.
2. La squadra in possesso palla totalizza **un punto quando** uno dei suoi giocatori conduce la palla oltre la linea avversaria. **Gli esterni** della squadra in possesso di palla possono realizzare un punto anche attraverso un inserimento (passaggio sulla corsa oltre la linea avversaria).
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. Gli esterni vengono cambiati ogni 3 minuti.



Cosa ci può servire	Caratteristica
1. Riconoscere il compagno libero sul lato debole avversario	COMPETENTE
2. Trovare la posizione corretta per difendere la linea sul cambio di gioco avversario anche se ci si trova in ritardo ed in inferiorità numerica	COMPETENTE
3. Riconoscere le necessità (difensive ed offensive) della squadra e saperle comunicare ai propri compagni	SICURO
4. _____	_____

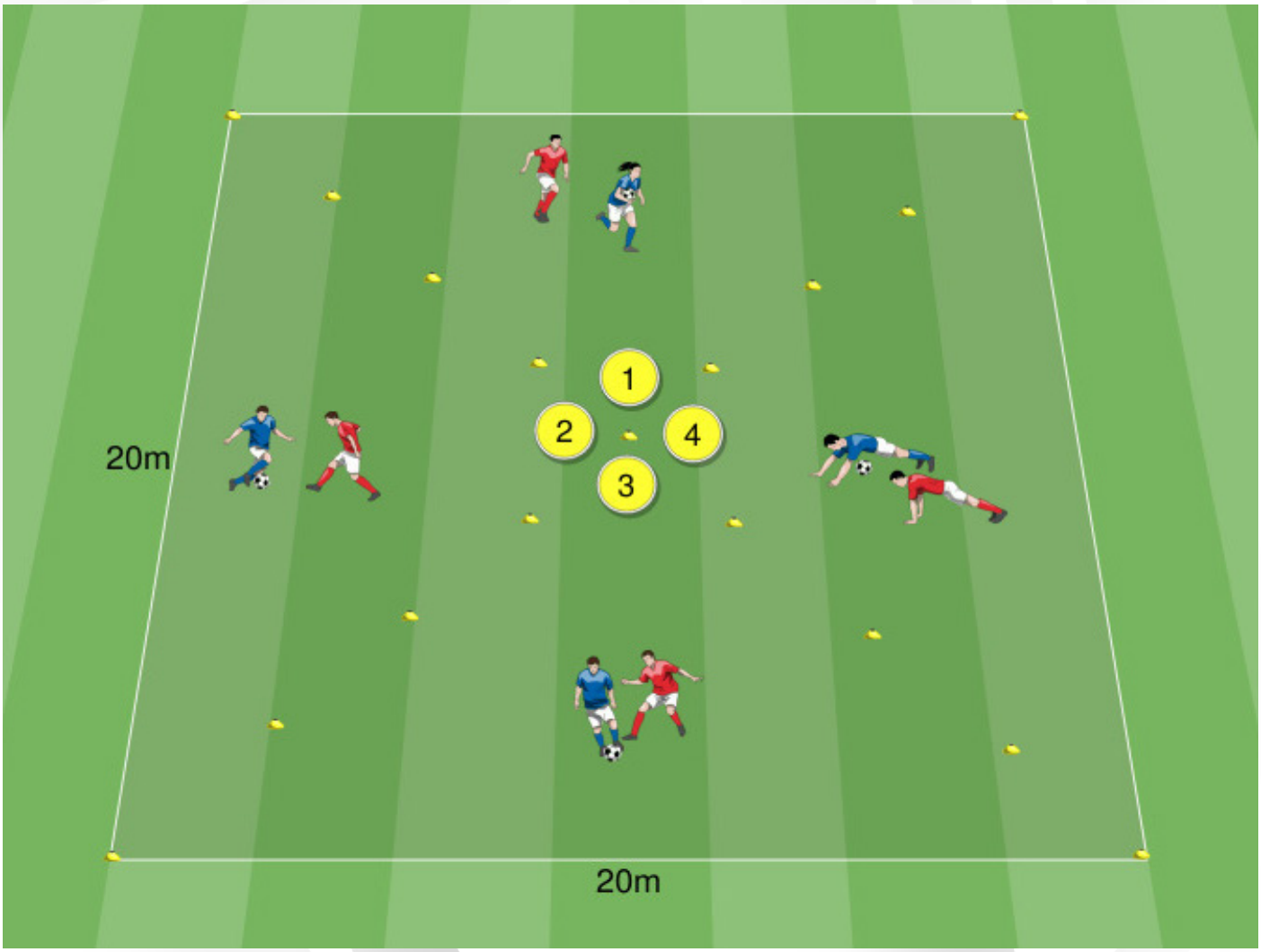
Ambito MOTORIO	Contenitore PERFORMANCE

PROTEGGO O CONQUISTO PALLA CONTRASTANDO

Schemi motori di base | 12 minuti | 8 giocatori

"Il gioco in 1, 2, 3"

1. **4 spazi triangolari**, all'interno di ognuno dei quali si posiziona una coppia con un pallone.
2. Si gioca a **mantenere o conquistare il possesso della palla in 4 modalità diverse**, ad esempio: tenendola in mano e conquistandola con le mani; usando solo il piede destro e conquistandola con i piedi; ecc. **Turni di gioco** da 30 secondi l'uno, chi conquista la palla totalizza un punto e parte in possesso della stessa in quello successivo. **Ogni minuto** si cambia stazione e avversario. **Vince** chi totalizza il maggior numero di punti.
3. **La fase didattica** prevede **3 proposte diverse** con una serie di azioni quali: piegamenti a terra; spinte laterali a coppie spalla contro spalla; spinte frontali a coppie.



Cosa ci può servire	Caratteristica
1. Spingere imparando ad usare in modo combinato tutto il corpo	COMPETENTE
2. Ricercare con continuità e determinazione il contatto con l'avversario	SICURO
3. Usare gli arti superiori sia in fase di protezione palla che di spinta	COMPETENTE
4. _____	_____

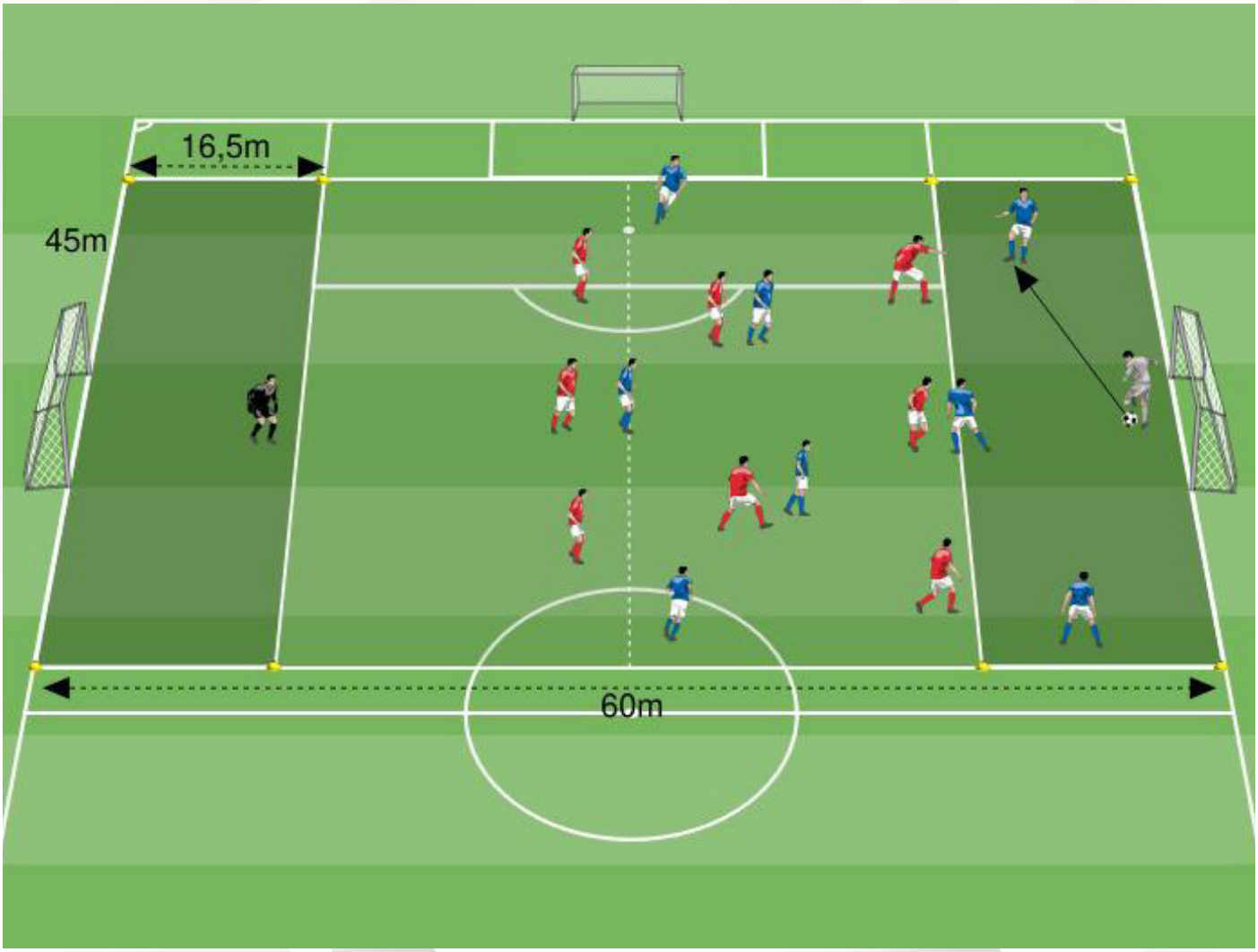
Ambito GARA	Contenitore PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT

Atteggiamento 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. _____

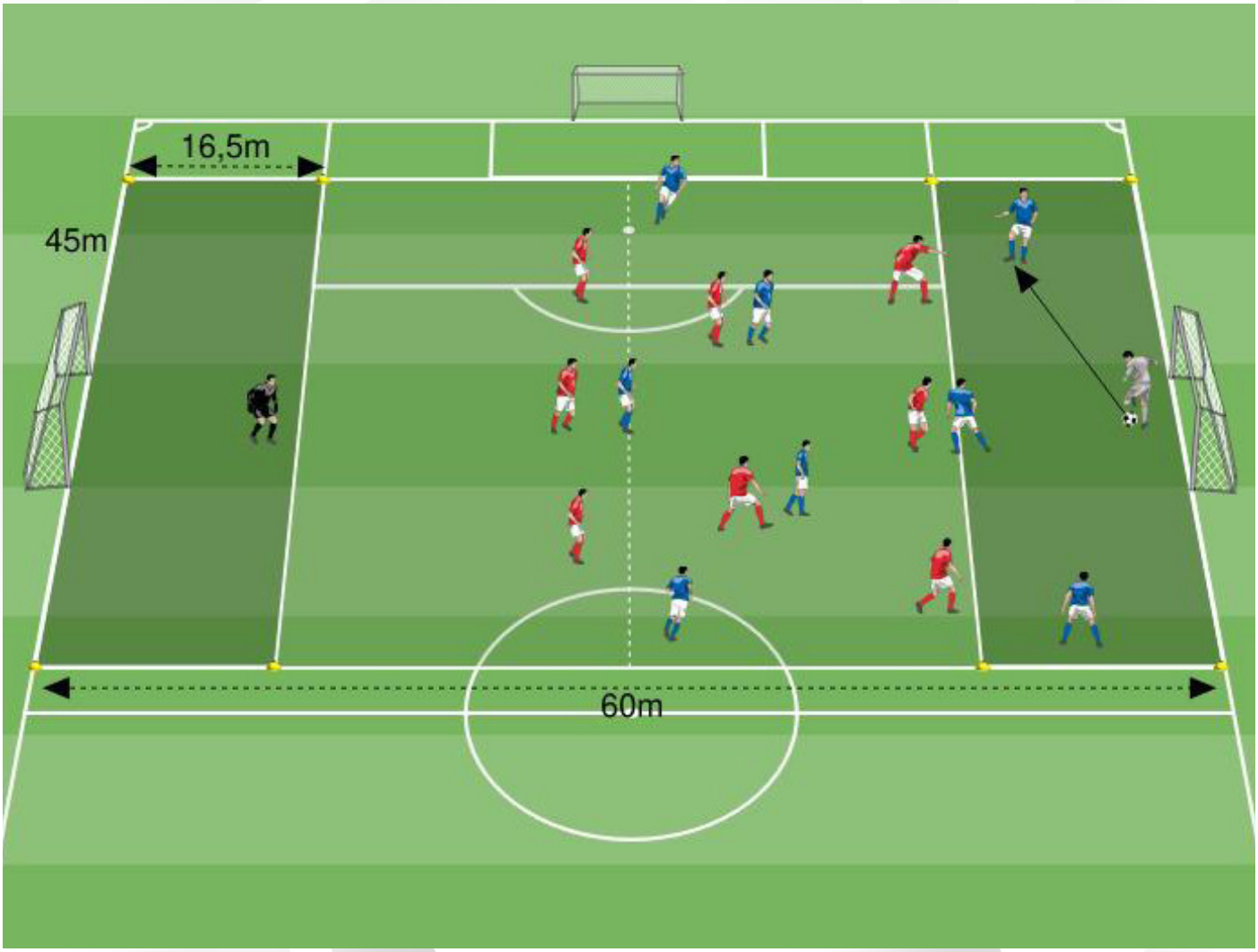
Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore PARTITA A TEMA

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: "Osservo un "comportamento privilegiato" (un comportamento, un atteggiamento o un'abitudine che risultano efficaci durante il gioco)) in una partita che guardo alla TV. Quando arrivo al CFT ne parlo con i mister per capire in quali situazione di gioco può essere utile riproporlo".

DOPO L'ALLENAMENTO

Un comportamento che porto anche alla mia squadra: "Al termine della seduta aiuto il gruppo squadra (allenatori, compagni, accompagnatori) a sistemare tutto il materiale da campo utilizzato per svolgere l'allenamento".

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