



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



# 25° ALLENAMENTO SEDUTA DI FINE STAGIONE SPORTIVA 2021-2022

30 MAGGIO 2022

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI



## STRUTTURA DEL TORNEO

 90 minuti		 da 18 a 72 giocatori	U14-U15M	
Attivazione tecnica portieri		24 minuti		
Attivazione tecnica		12 minuti		
TORNEO	5 contro 5	Primo turno	12 minuti	
		Secondo turno	12 minuti	
		Terzo turno	12 minuti	
	Pausa		4 minuti	
	9 contro 9	Quarto turno	12 minuti	
		Quinto turno	12 minuti	
		Sesto turno	12 minuti	

### ORGANIZZAZIONE DEL TORNEO

Il tema dell'allenamento odierno è rappresentato dalle "7 caratteristiche del giocatore del 2030". Durante l'ultima seduta dell'anno si svolgono 7 stazioni: un'attivazione e 6 partite (3 con modalità 5 contro 5 e 3 con modalità 9 contro 9). Ogni stazione ha un tema collegato ad una delle caratteristiche del giocatore che si intende formare attraverso le attività dell'Evolution Programme: autonomo; sicuro; creativo; continuo; corretto; intenso; competente. All'allenamento di oggi sono invitati anche i giocatori della categoria U13 delle società afferenti al progetto AST.

Buon divertimento!



# ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



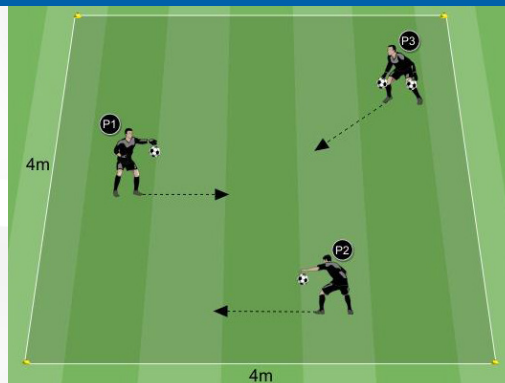
Obiettivo: Tecnica di parata



24 minuti

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

1. Ci si muove all'interno di un quadrato facendo rimbalzare a terra una palla.
2. L'esercizio consiste nel lanciare e riprendere la palla con una mano a diverse altezze.
3. Dopo 2 minuti si varia la mano di lavoro: dopo 4 minuti ogni portiere utilizza 2 palloni.



### Cosa posso imparare

1. Modulare la forza nel far rimbalzare la palla al terreno in base all'altezza ricercata
2. Controllare e gestire rimanendo coordinati il doppio pallone
3. \_\_\_\_\_

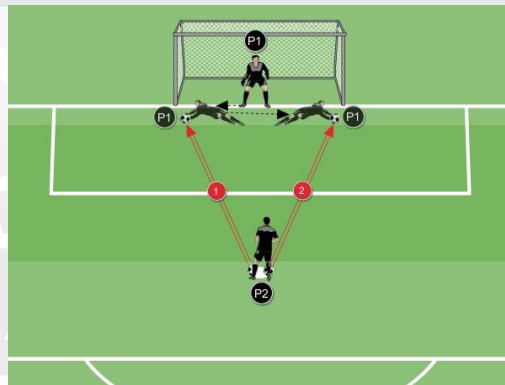
### Caratteristica

EFFICACE

SICURO

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

1. P1 si posiziona in porta; P2 sul dischetto del rigore in possesso di un pallone.
2. P2 effettua un tiro rasoterra alla destra e successivamente alla sinistra di P1. P1 va in presa, restituisce la palla a P2 e si rialza per la seconda parata.
3. Dopo 4 minuti cambierei ruoli di gioco.



### Cosa posso imparare

1. Dimostrare un atteggiamento attivo in posizione d'attesa: gambe leggermente flesse, peso sull'avampiede e spalle in avanti
2. Essere rapidi nel rialzarsi per effettuare la seconda parata
3. \_\_\_\_\_

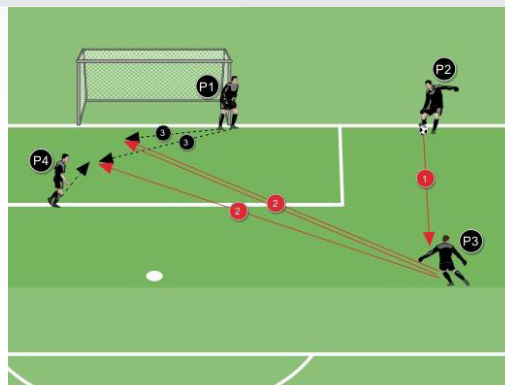
### Caratteristica

INTENSO

CONTINUO

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

1. 4 giocatori coinvolti: P1 sul palo, P2 con un pallone sulla linea di fondo campo, P3 all'interno dell'area, P4 nell'area di porta in prossimità del secondo palo.
2. P1 effettua una parata dopo uno spostamento e una presa di posizione. P2 trasmette a P3 che calcia in porta o trasmette a P4. P4 ha l'obiettivo di fare gol.
3. Dopo ogni azione si cambiano i ruoli; dopo 4 minuti si varia il lato di gioco.



### Cosa posso imparare

1. Crossare o calciare con uguale incisività sia di destro che di sinistro
2. Comprendere velocemente la situazione di gioco e decidere se difendere la porta oppure lo spazio
3. \_\_\_\_\_

### Caratteristica

EFFICACE

COMPETENTE



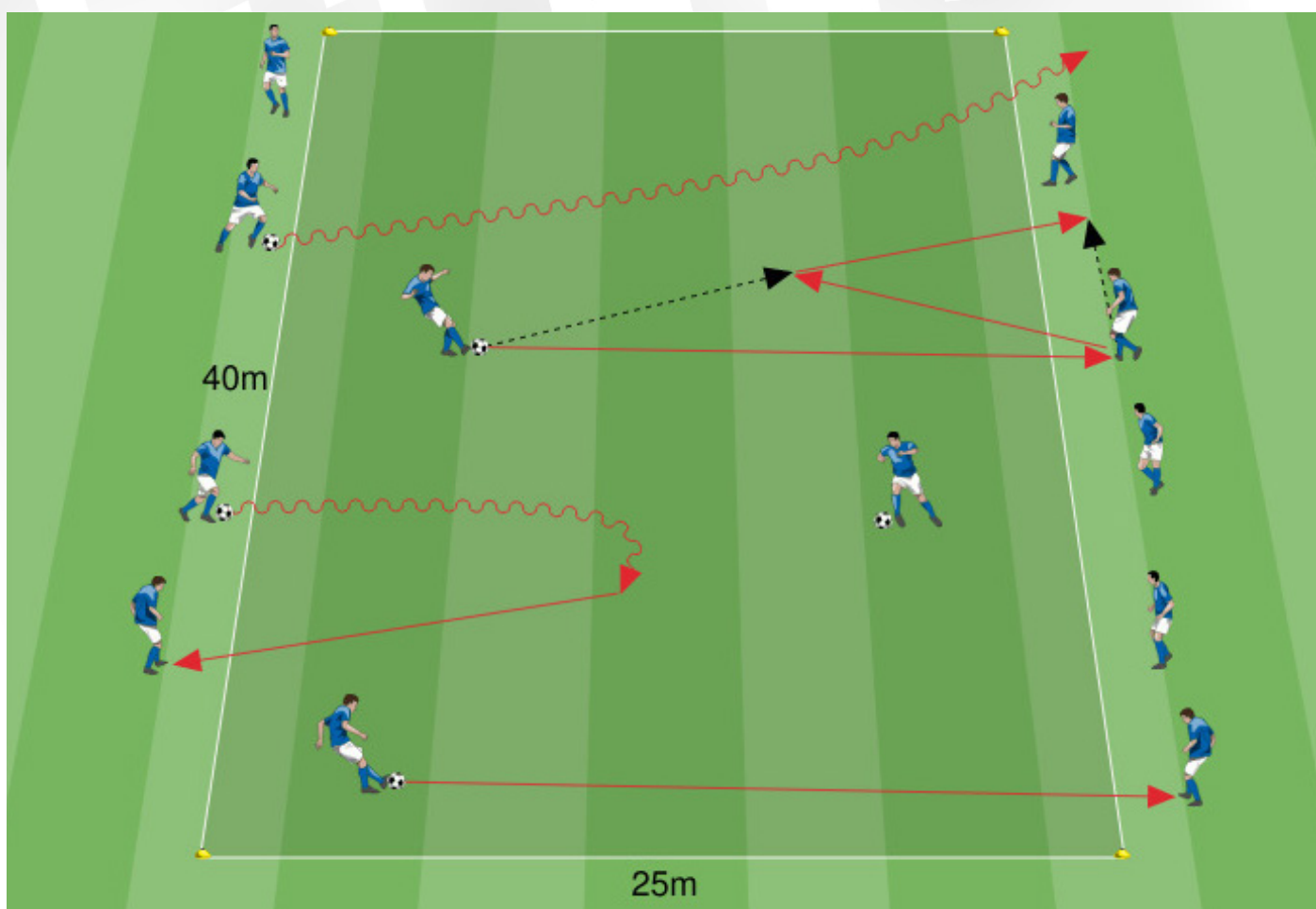


**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. I giocatori prendono liberamente posizione distribuendosi oltre i 2 lati lunghi del campo dove si giocano le partite del 5 contro 5, metà di loro sono in possesso di una palla.
2. I giocatori con il pallone entrano in campo conducendolo e cercando il passaggio ad un compagno in attesa all'esterno dello stesso, correndo successivamente all'esterno del campo delimitato.
3. Variare le modalità di trasmissione della palla: vicino; lontano; con traiettoria aerea/radente; variando parte del piede di impatto. Variare le modalità di ricezione della palla: cambiando superficie di contatto (coscia, piede, petto, testa); direzione di corsa (laterale, incontro, indietro).

**Note**

1. In questa stazione i giocatori abitualmente coinvolti nel CFT hanno il compito di spiegare ed organizzare l'attività prevista anche ai giocatori delle società ospiti per l'allenamento odierno.
2. I giocatori possono scegliere quale delle 2 attività di tecnica in movimento proposte desiderano svolgere e spiegare ai giocatori delle altre società che partecipano a questo allenamento.



**Cosa posso imparare?**

1. Spiegare ai miei compagni le modalità di svolgimento dell'attività aiutando un'efficace realizzazione dell'allenamento.
2. Leggere il PDF dell'allenamento rivolto ai giocatori così da arrivare pronto all'allenamento CFT e ridurre i tempi di spiegazione.
3. Cercare autonomamente la realizzazione di comportamenti privilegiati che permettano di trarre il massimo da ogni proposta pratica.
4. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

AUTONOMO

AUTONOMO

AUTONOMO



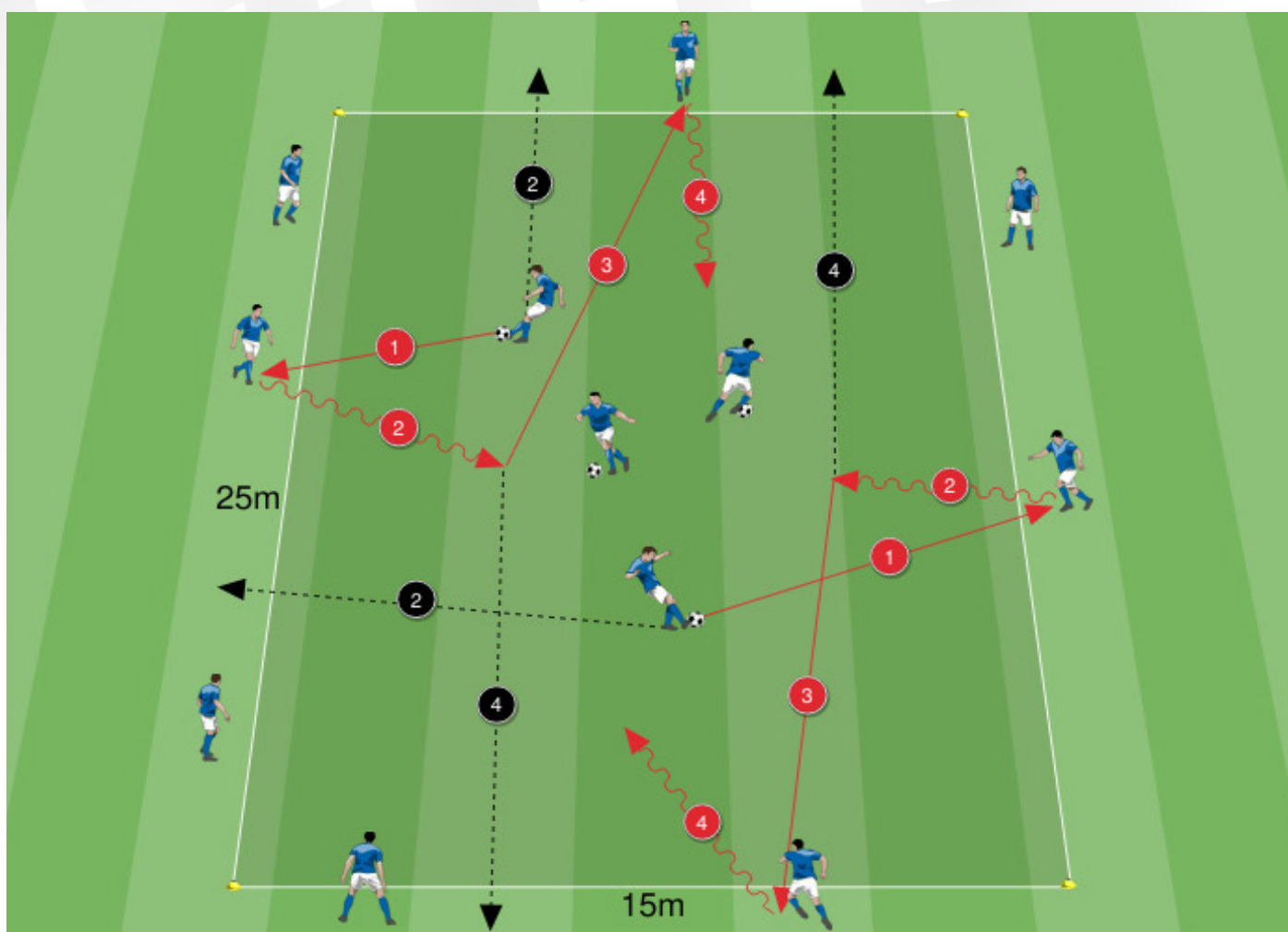


**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. I **giocatori costituiscono delle terne** che si posizionano all'esterno dei campi delimitati per il 5 contro 5. Uno per ogni terna è in possesso di una palla.
2. I **giocatori con il pallone entrano in campo conducendolo ed effettuando successivamente un passaggio** ad un compagno in attesa all'esterno dello stesso, correndo a loro volta all'esterno del campo, su di un altro lato rispetto a quello dove hanno precedentemente trasmesso palla.
3. **Chi riceve palla** entra in conduzione all'esterno del campo e **prosegue** la combinazione di gestualità tecniche. La **corsa di uscita** dal campo deve essere obbligatoriamente orientata a seguire il passaggio appena effettuato.

**Note**

1. In questa stazione i giocatori abitualmente coinvolti nel CFT hanno il compito di spiegare ed organizzare l'attività prevista anche ai giocatori delle società ospiti per l'allenamento odierno.
2. I giocatori possono scegliere quale delle 2 attività di tecnica in movimento proposte desiderano svolgere e spiegare ai giocatori delle altre società che partecipano a questo allenamento.



**Cosa posso imparare?**

1. Spiegare ai miei compagni le modalità di svolgimento dell'attività aiutando un'efficace realizzazione dell'allenamento.
2. Leggere il PDF dell'allenamento rivolto ai giocatori così da arrivare pronto all'allenamento CFT e ridurre i tempi di spiegazione.
3. Cercare autonomamente la realizzazione di comportamenti privilegiati che permettano di trarre il massimo da ogni proposta pratica.
4. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

AUTONOMO

AUTONOMO

AUTONOMO



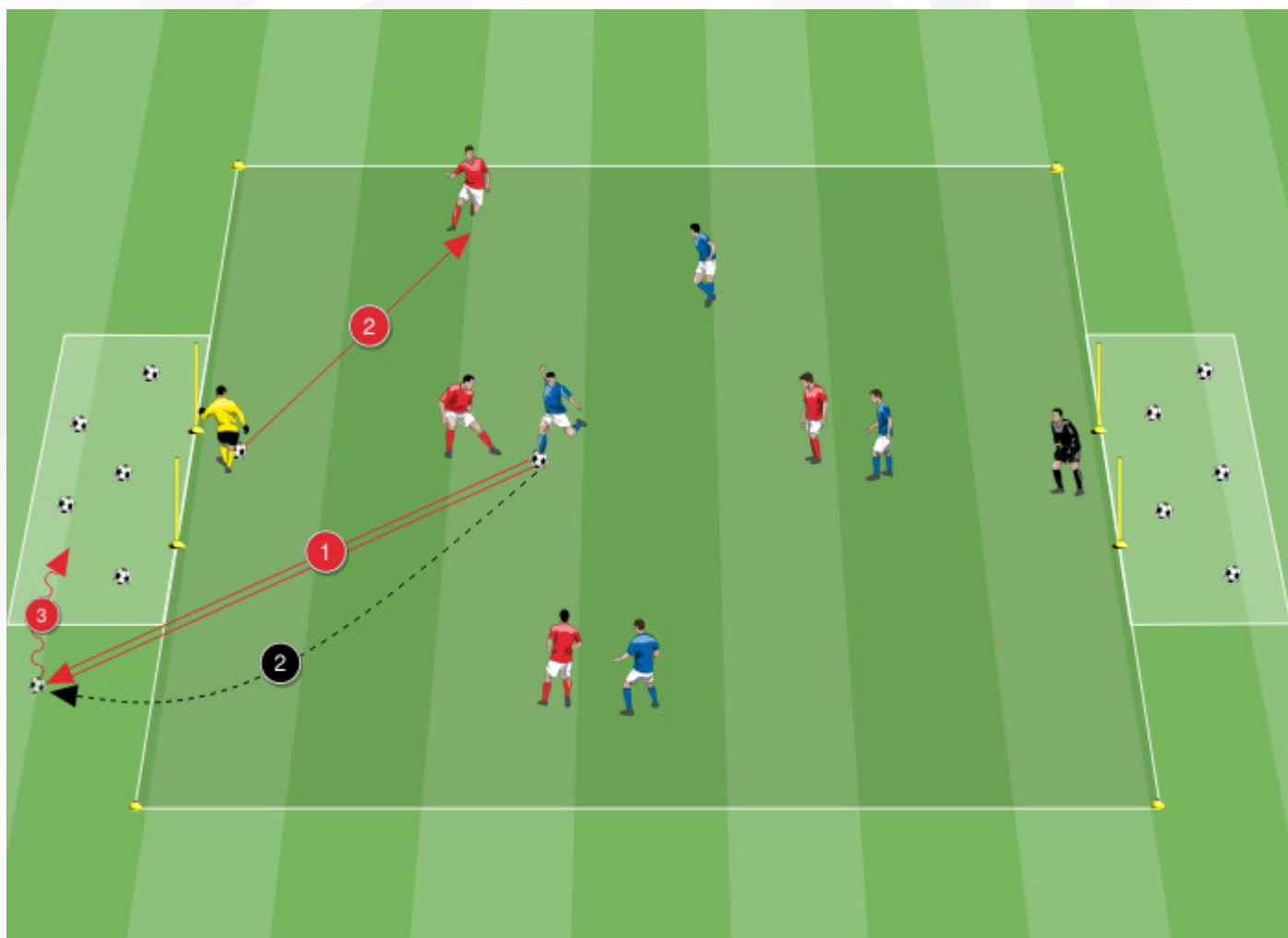
SICURO

  
12 minuti

  
10 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. Si gioca una partita **5 contro 5 con i portieri**.
2. **In seguito ad ogni tiro** in porta in cui la palla termina all'esterno del campo, **il giocatore che l'ha effettuato deve andare a prendere la palla** calciata lasciando la propria squadra in una momentanea inferiorità numerica.
3. **Le rimesse laterali** possono essere battute con le mani, attraverso un passaggio effettuato con i piedi oppure in conduzione autonoma della palla.



**Cosa posso imparare?**

1. Assumersi la responsabilità di calciare in porta nonostante il rischio di lasciare la propria squadra in inferiorità numerica.
2. Tirare in porta non appena si crea l'opportunità per farlo: non appena si vede lo specchio libero; quando l'avversario non copre la palla; usando entrambi i piedi.
3. Calcolare il rischio della giocata scelta.
6. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

SICURO

SICURO

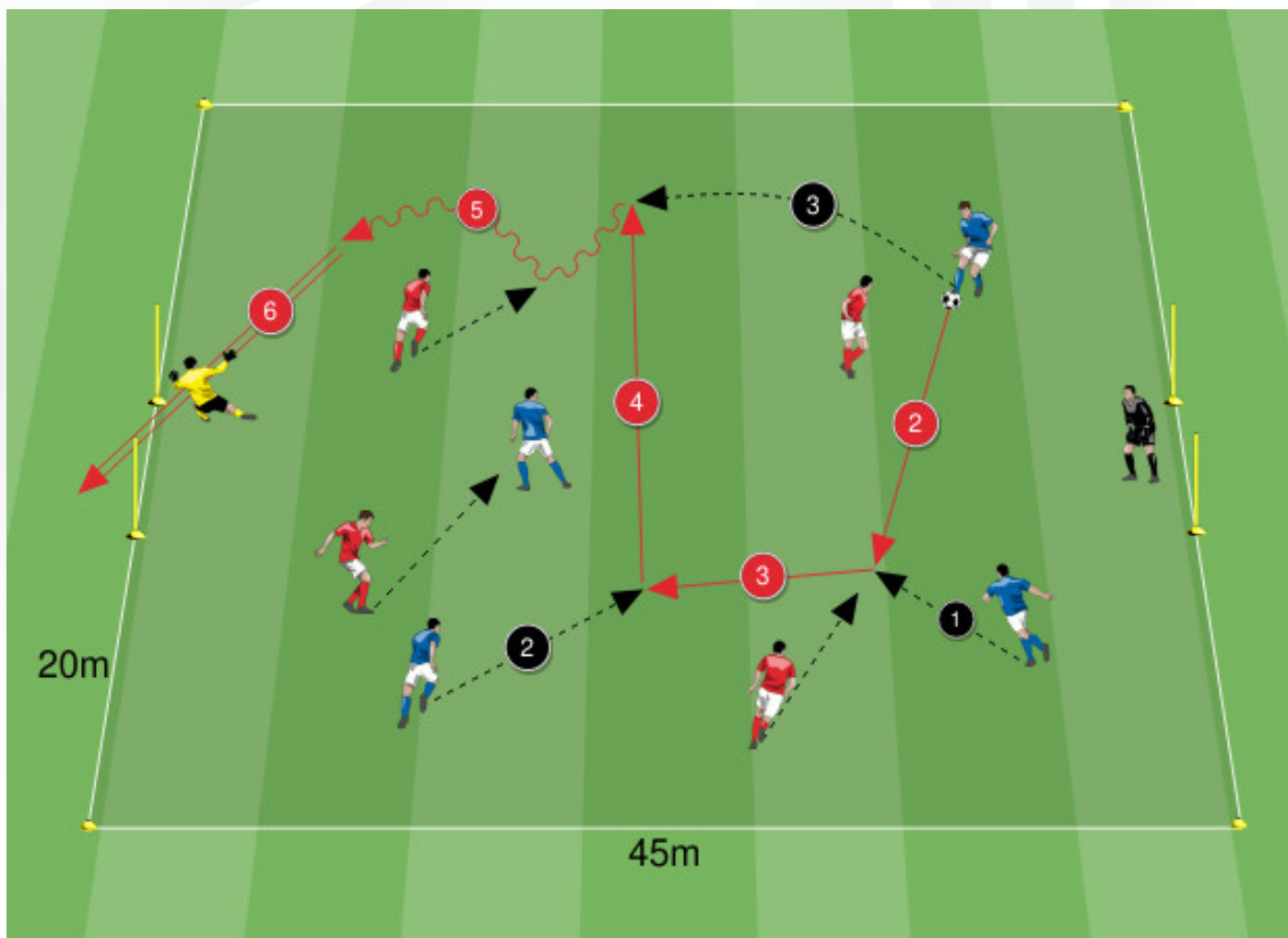
SICURO





“Il gioco in 1, 2, 3”

1. Si gioca una partita 5 contro 5 con 3 temi che vengono cambiati ogni 4 minuti di gioco.
2. **Tema 1, vietato il dribbling** (tranne in un eventuale dribbling che precede il tiro in porta). **Tema 2, vietato il passaggio**, chi ha la palla non può trasmetterla ai compagni (tranne che da palla inattiva). **Tema 3, vietato alzare la palla da terra** (tranne che per il tiro in porta e nelle situazioni da palla inattiva).
3. Una volta inserito un nuovo tema con un vincolo di gioco viene tolto quello precedente.



Cosa posso imparare?

1. Trovare soluzioni a problemi e vincoli imposti dal gioco.
2. Condividere le proprie idee e soluzioni con i compagni per superare le difficoltà.
3. Immaginare diversi sviluppi del gioco e le loro possibili conseguenze.
6. \_\_\_\_\_

Caratteristica

- CREATIVO  
CREATIVO  
CREATIVO

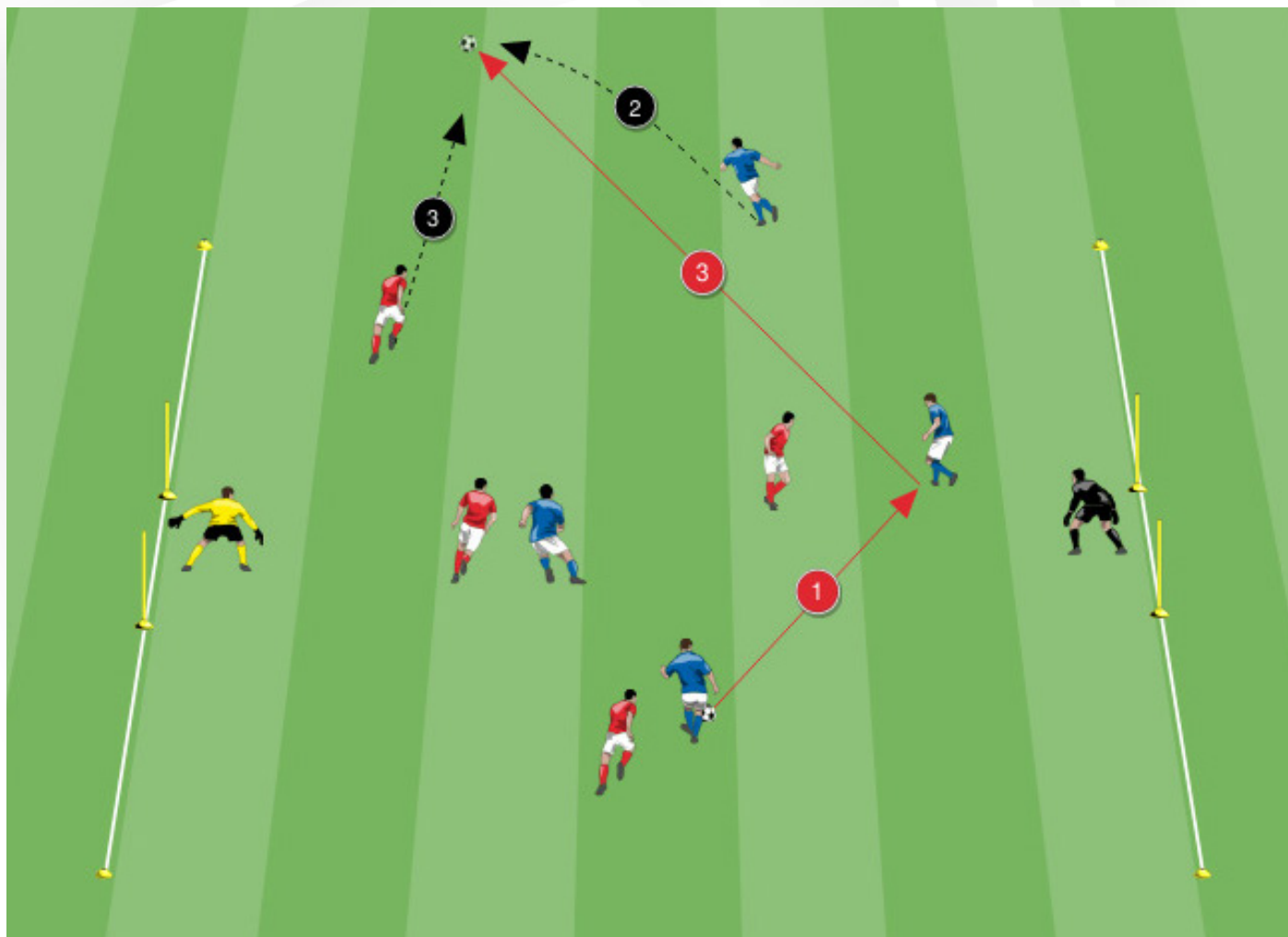
CONTINUO

  
12 minuti

  
10 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. Si gioca una partita 5 contro 5 con i portieri.
2. Non ci sono limiti laterali al campo di gioco tuttavia, se la palla esce dal campo regolamentare dove si sta svolgendo l'allenamento, solo un giocatore per squadra può andarla a recuperare e l'azione riprende con il pallone in possesso dei primi che la recuperano.
3. Quando la palla esce dalla linea di fondocampo, la ripresa del gioco avviene sempre da parte del portiere della squadra che attacca la porta delimitata su quella linea.



**Cosa posso imparare?**

1. Non avere pause durante il gioco.
2. Trovare la posizione più efficace per risultare efficace anche lontano dallo svolgimento dell'azione.
3. Stimolare i miei compagni a riprendere rapidamente il gioco in seguito all'uscita della palla sfruttando il riposizionamento degli avversari.
6. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

CONTINUO  
CONTINUO  
CONTINUO





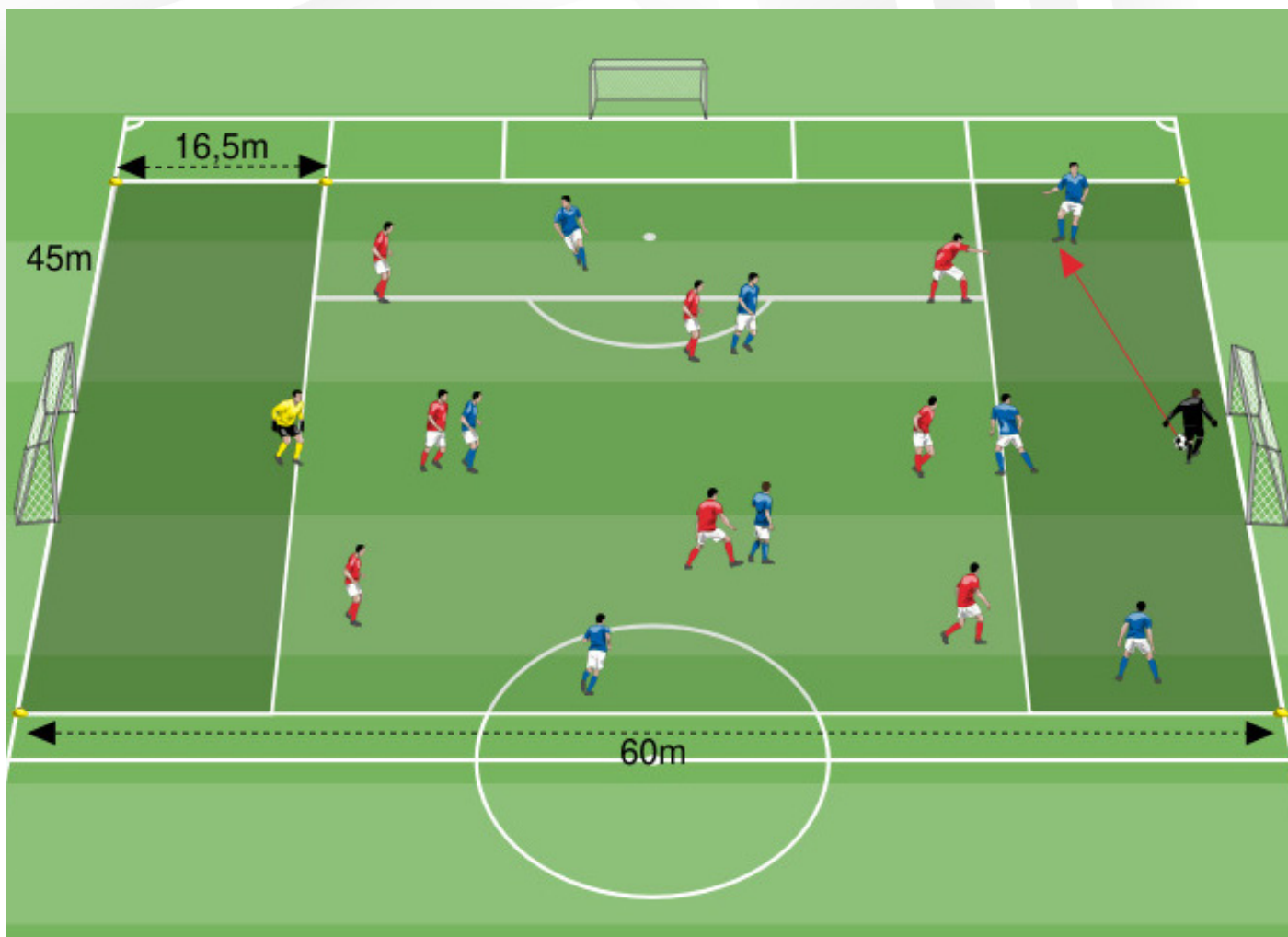
**CORRETTO**

  
12 minuti

  
18 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. Si gioca una **partita 9 contro 9**.
2. La gara viene condotta attraverso il **metodo dell'auto-arbitraggio**: i giocatori collaborano tra di loro alla definizione di tutti gli aspetti del regolamento di gioco. Eventuali interruzioni si chiamano: **fermandosi**; alzando la mano; chiamando verbalmente lo stop al gioco.
3. Ad **aiutare** i giocatori a risolvere eventuali incomprensioni e dare un riscontro sull'andamento dell'attività a fine partita c'è un **assistente-arbitro** che si posiziona all'esterno del campo di gioco.



**Cosa posso imparare?**

1. Conoscere le regole del gioco.
2. Saper riconoscere quando un contatto fisico presenta gli estremi per l'interruzione del gioco.
3. In caso di contatto fisico con un avversario cercare la continuità di gioco senza chiamare il fallo.
6. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

CORRETTO  
CORRETTO  
CORRETTO

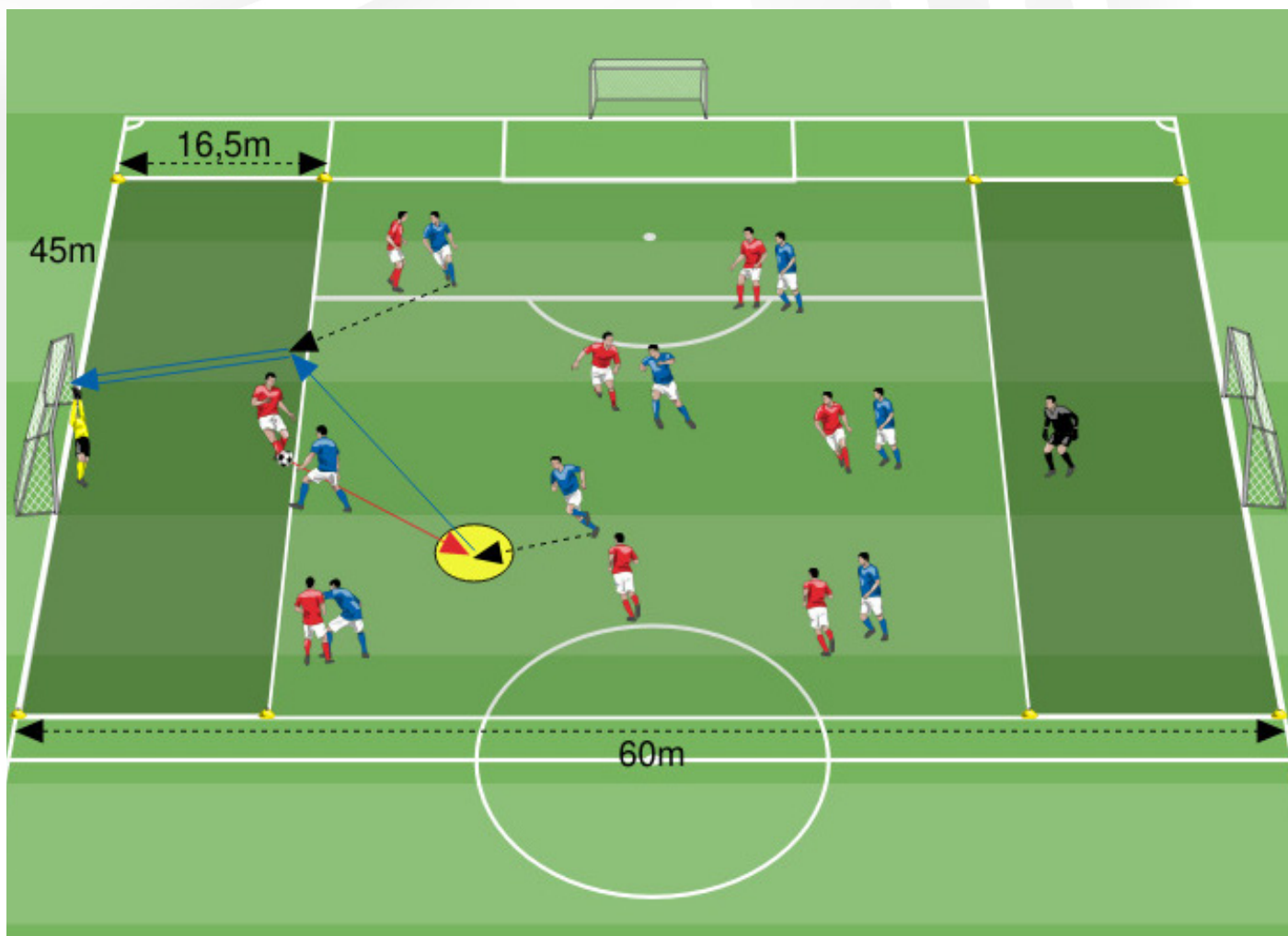
**INTENSO**

  
12 minuti

  
18 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. Si gioca una **partita a tema 9 contro 9**. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.
2. Ogni **azione può durare un massimo di 10 secondi**. Qualora una squadra non riesca a concludere l'azione di gioco nel tempo previsto, si effettua un'immediato cambio del possesso del pallone tra le 2 squadre.
3. **Affinché si consideri conclusa un'azione di gioco deve esserci**: un cambio di possesso di palla; un gol; l'uscita del pallone dal campo di gioco; un fallo.



**Cosa posso imparare?**

1. Trasmettere palla al compagno marcato sul lato lontano rispetto alla pressione effettuata dall'avversario.
2. Accorciare sull'avversario in possesso di palla coprendo una linea di passaggio rispetto ad un suo compagno di squadra.
3. Dare soluzioni di gioco diverse al compagno in possesso di palla rispetto a quelle fornite dai miei compagni.
6. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

INTENSO

INTENSO

INTENSO



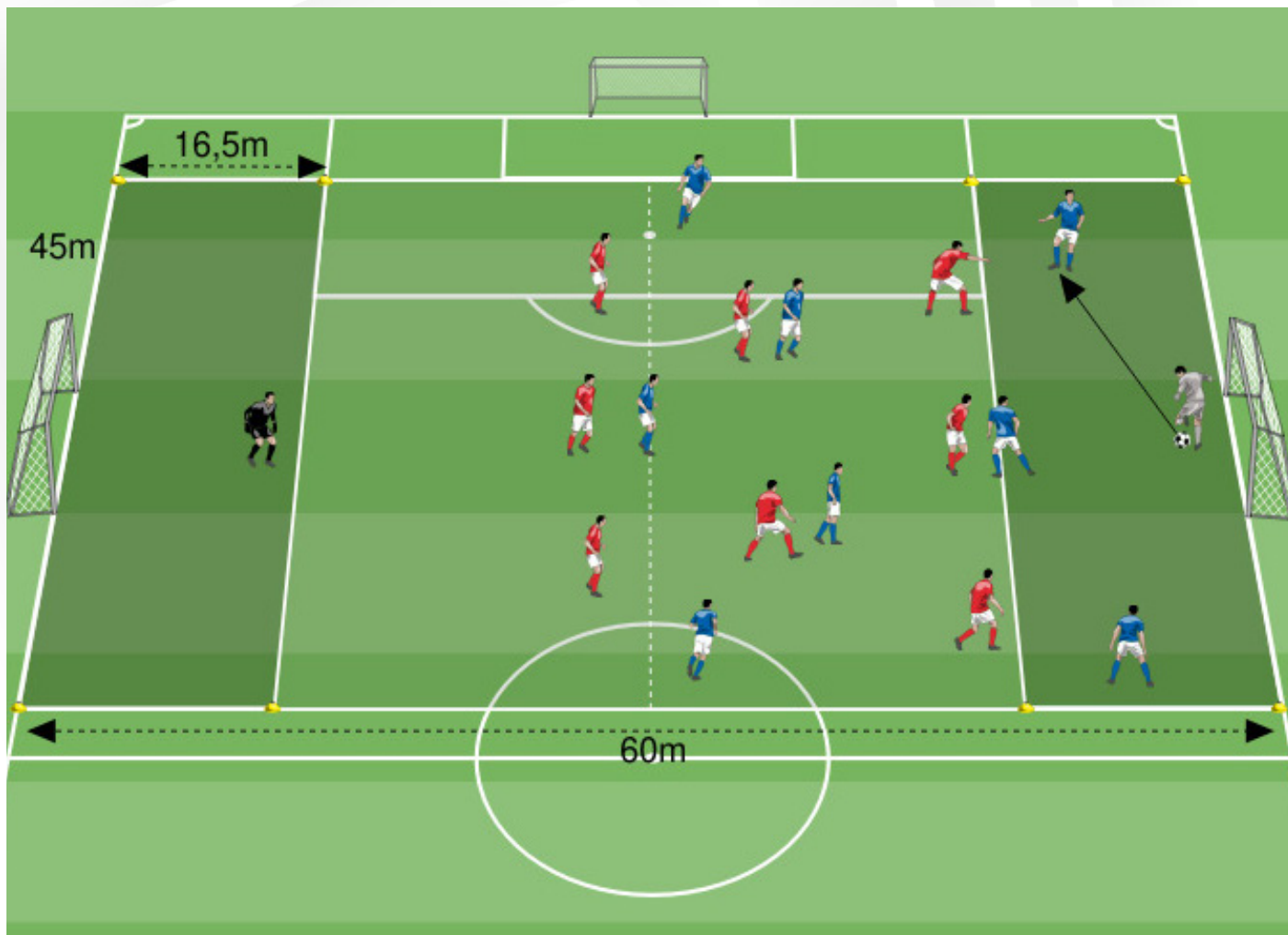
**COMPETENTE**

  
12 minuti

  
18 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. Si gioca una **partita 9 contro 9**.
2. **Gli allenatori**, oltre a condurre le partite **osservano i comportamenti privilegiati dei giocatori** registrando su di un taccuino il realizzarsi di una particolare classe di abitudini e azioni che tuttavia non viene comunicata ai giocatori prima dell'inizio della partita.
3. **Al termine della gara** la squadra che avrà fatto registrare il maggior numero di comportamenti privilegiati relativi alle azioni osservate dai tecnici, riceverà un gol bonus che può influenzare il risultato finale della partita.



**Cosa posso imparare?**

1. Trasmettere palla al compagno marcato sul lato lontano rispetto alla pressione effettuata dall'avversario.
2. Accorciare sull'avversario in possesso di palla coprendo una linea di passaggio rispetto ad un suo compagno di squadra.
3. Dare soluzioni di gioco diverse al compagno in possesso di palla rispetto a quelle fornite dai miei compagni.
6. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

COMPETENTE

COMPETENTE

COMPETENTE



# GIOCARE FUORI CAMPO



## PRIMA DELL'ALLENAMENTO




- **Un'azione da fare:** “Svolgo una ricerca su internet riguardo gli obiettivi del progetto dei Centri Federali e l'attività dell'Evolution Programme, programma di sviluppo del quale ho fatto parte quest'anno. Nel caso mi sorgano curiosità o dubbi approfondisco con Responsabile Tecnico del Centro o con i miei allenatori”.



## DOPO L'ALLENAMENTO

- **Un comportamento che porto anche alla mia squadra:** “Rivedo tutti i PDF degli allenamenti svolti durante l'anno e cerco le proposte che mi sono piaciute di più proponendole anche all'allenatore della mia società di appartenenza”.



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

