



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

10° E 11° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022

31 GENNAIO - 7 FEBBRAIO 2022

VERSIONE PER ALLENATORI, DIRIGENTI, GENITORI



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

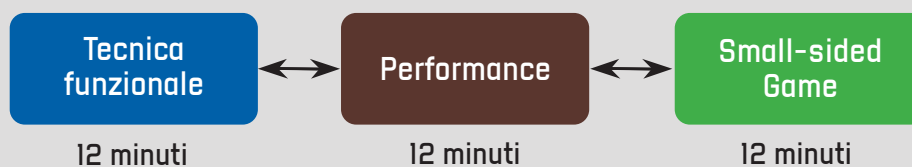
31 Gennaio U14/U15
7 Febbraio U13

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

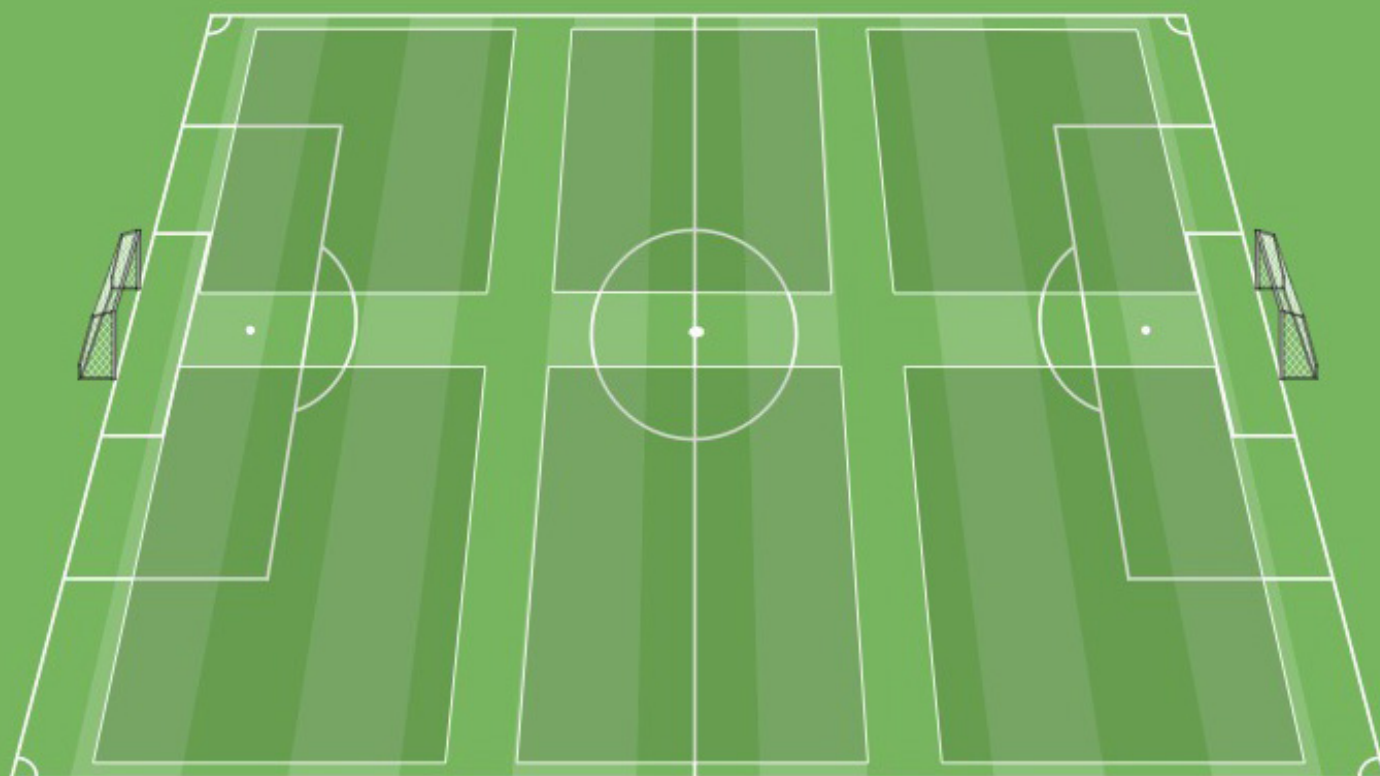
Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: “La Tecnica Funzionale”

Quali sono le principali difficoltà che riscontriamo nei giocatori durante lo svolgimento di questo Contenitore? Come interpretano gli spazi di gioco? Riescono ad immaginare sviluppi collettivi di un'azione? Riconoscono la direzione delle combinazioni di gestualità tecniche proposte? Siamo in grado di trasmettere correttamente gli obiettivi degli sviluppi di gioco previsti? Abbiamo previsto un'adeguata azione di supporto alle loro difficoltà attraverso i tempi supplementari?



FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



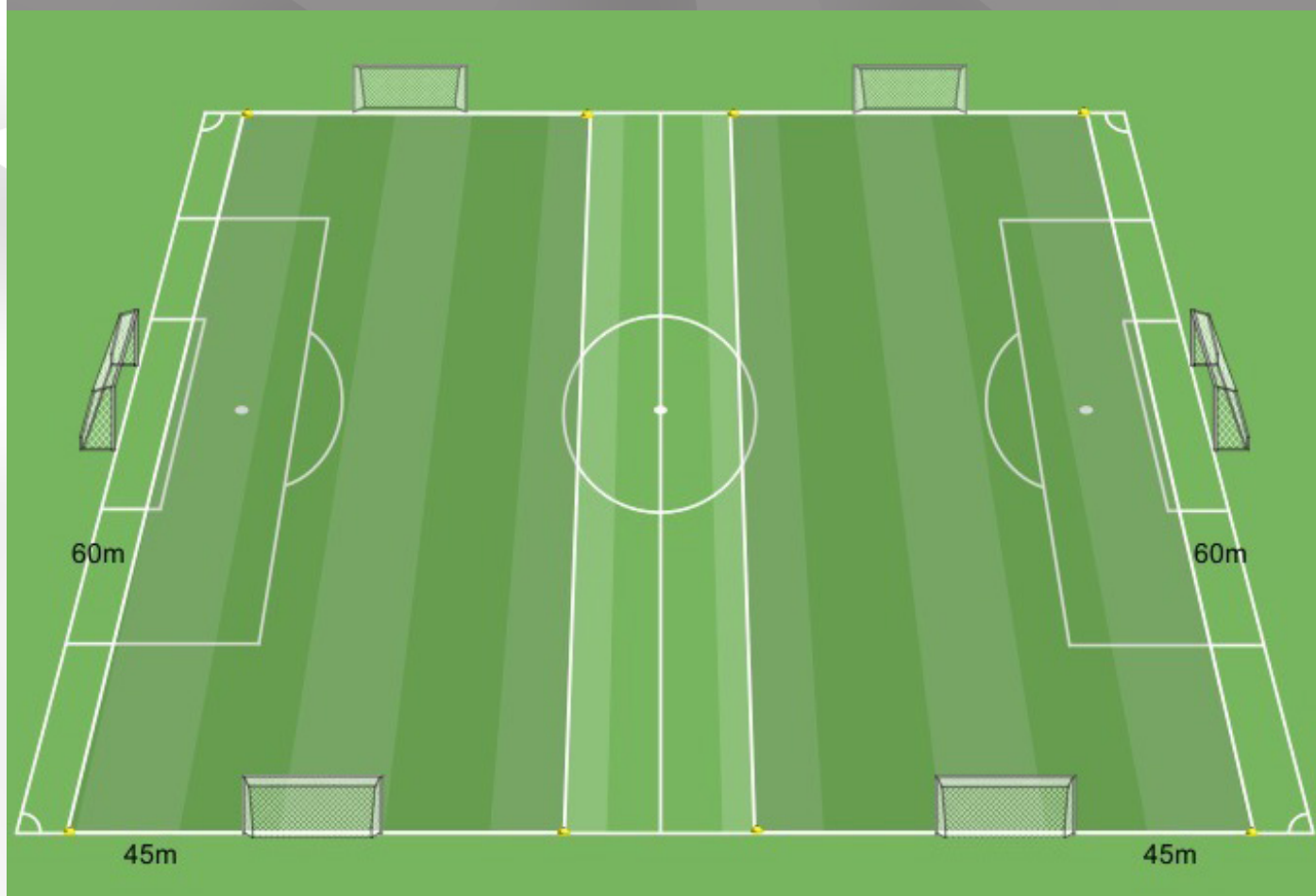
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Tecnica funzionale	20×32 metri
2 Campi di gioco	Performance	20×20 metri
2 Campi di gioco	Small-sided Game	16×24 metri

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 tuffo



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

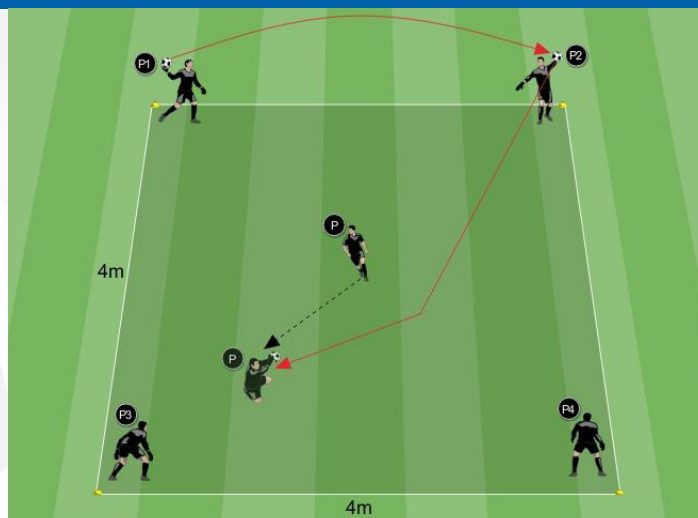
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Delimitare un quadrato e posizionare un portiere per ogni angolo. Un quinto portiere si posiziona all'interno del quadrato. Si gioca con un pallone. Si effettua un'attività di lancio del pallone tra portieri con tentativo di intercetto da parte di un compagno.

Regole

- I portieri posizionati sugli angoli del quadrato devono trasmettere la palla con le mani (sia battente che a mezza altezza) e possono muoversi da un'angolo all'altro prendendo il posto di un compagno e creando così un gioco dinamico. Il portiere all'interno del quadrato deve cercare di intercettare la palla in presa, appoggiandosi obbligatoriamente a terra. Quando la palla viene intercettata, il portiere all'interno del quadrato prende il posto del giocatore che ha lanciato per ultimo il pallone.
- La palla può essere trasmessa con una o due mani.
- Se il numero dei portieri coinvolti nell'attività è diverso da 5 si cambia la figura all'interno del quale si effettua la proposta (4 giocatori, triangolo; 6 giocatori, pentagono; ecc.).



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare finte e strategie per eludere l'intervento del giocatore all'interno della figura.
- Utilizzare l'arto non dominante con la stessa efficacia di quello dominante.

Seconda proposta

8 minuti

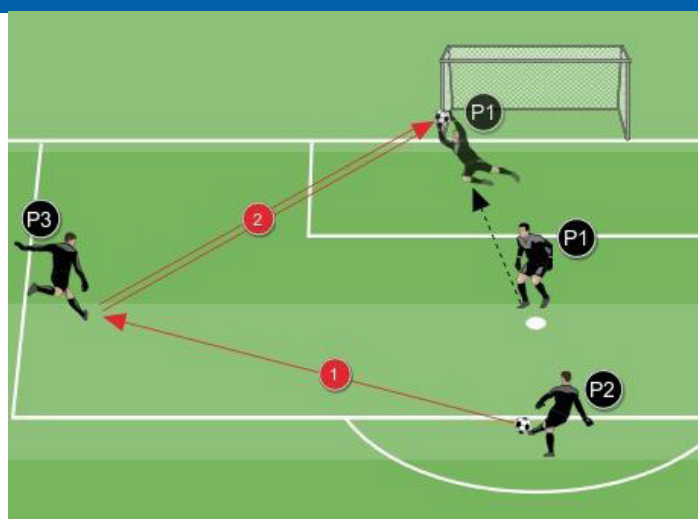
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona in prossimità del dischetto del rigore. P2 si posiziona al limite dell'area di rigore con una palla tra i piedi mentre P3 si posiziona come da immagine. Si esegue un'attività di recupero della posizione ed intervento in parata.

Regole

- P2 trasmette palla a P3 che, a suo piacimento (di prima intenzione oppure in seguito ad un controllo di palla), effettua una conclusione in porta.
- P1 segue la traiettoria della palla e, attraverso una corsa all'indietro, recupera la posizione più idonea e si prepara alla conclusione di P3.
- L'esercizio viene svolto con il piede sinistro sul lato sinistro e con il piede destro sul lato destro.



Comportamenti privilegiati

- Nello spostamento eseguire passi radenti al terreno.
- Sulla parata eseguire le respinte della palla lateralmente rispetto alla porta.



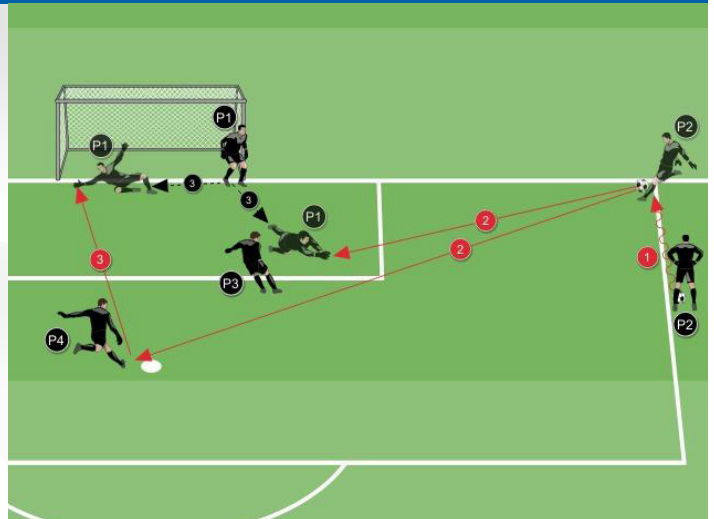
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si colloca inizialmente in prossimità di un palo della porta. P2 (con palla) si posiziona al limite dell'area di rigore, lateralmente, ad alcuni metri dalla linea di fondo campo (dal lato del palo sul quale si è collocato P1). P3 e P4 stazionano, come da figura, all'interno dell'area di rigore. L'attività prevede una situazione di tiro in porta e tentativo di parata con 2 avversari.

Regole

- P1 deve scegliere se intercettare la palla calciata da P2 davanti a P3 oppure seguire la traiettoria del passaggio e posizionarsi in porta per parare la conclusione di P4 (disposto come da immagine).
- P2 inizia l'azione conducendo il pallone nella direzione della linea di fondo campo e, arrivato in prossimità della stessa, calcia la palla all'indietro, all'interno dell'area di rigore.
- La conduzione ed il calcio vengono eseguite da una parte di destro e dall'altra di sinistro.
- Dopo l'esecuzione di ogni azione si ruotano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare il lato della porta dove si svolge l'attività.



Comportamenti privilegiati

- Capire velocemente quando intervenire davanti a P3 oppure eseguire uno spostamento per risultare efficaci sull'azione di P4.
- Manifestare un atteggiamento coraggioso ed intraprendente sulle azioni tecniche previste (anticipo o parata): lettura della traiettoria/forza della palla; decisione nelle scelte; chiamata del pallone; ecc.

SVILUPPI IN AMPIEZZA


12 minuti


20×32 metri


8 giocatori

Chiavi della conduzione
Quando trasmetto e quando tengo palla?


Ridurre tempi tecnici

Descrizione

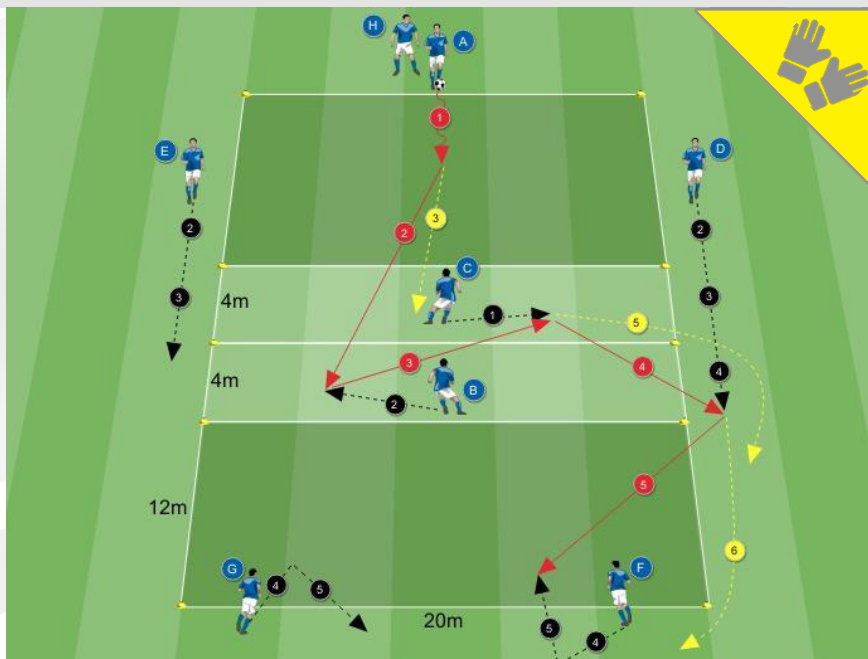
Lo spazio attorno al quale si svolge l'attività è segnalato attraverso 4 delimitatori posizionati agli angoli del rettangolo di gioco. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura. Si gioca con un pallone. Si svolge una combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza avviene attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione che inizia da un lato corto del rettangolo e termina su quello opposto.

Regole

- In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone, 2 esterni, 2 centrali e 2 vertici alti.
- La combinazione prevede le seguenti dinamiche:
 - Il giocatore A inizia la sequenza conducendo un pallone.
 - Contemporaneamente, il giocatore C effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per B (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di C).
 - B, una volta ricevuta palla da A, trasmette a C.
 - C sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i 2 esterni che accompagnano l'azione in ampiezza).
 - I giocatori esterni, una volta ricevuta palla, scelgono a quale dei 2 giocatori (i vertici F e G) effettuare l'ultimo passaggio previsto della combinazione. Tra i 2 vertici viene sempre preferito quello che dimostra, attraverso il suo movimento, di volere palla con maggiore entusiasmo. F e G possono effettuare i movimenti sia all'interno che all'esterno dello spazio di gioco.
 - Una volta conclusa l'azione, questa riprende nel verso opposto, ad iniziarla è l'ultimo giocatore che ha ricevuto il pallone nello sviluppo precedente.
- Se il vertice basso non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno, può anche decidere di trasmettere direttamente palla ad uno dei 2 vertici alti per concludere l'azione di gioco.
- La rotazione delle posizioni segue il principio "vado dove passo":
 - Il giocatore che comincia l'azione e trasmette palla al più lontano dei 2 compagni al centro del rettangolo prende la posizione di chi esce dalla zona centrale del campo.
 - Chi trasmette all'esterno accompagna l'azione sulla corsia laterale nell'azione successiva.
 - Chi trasmette ad uno dei 2 vertici alti prende il suo posto ed attende lo svolgimento dell'azione successiva.
- L'unica eccezione al principio "vado dove passo" viene fatta per le posizioni dei 2 centrali: nel passaggio effettuato tra i 2 giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività i giocatori svolgono la combinazione prevista scegliendo tra le opzioni di gioco presentate in base alla postura ed ai movimenti effettuati dai compagni cercando di ridurre i tempi delle giocate e rendendone fluido lo sviluppo.



Comportamenti privilegiati

- Adattare i tempi della trasmissione palla in funzione delle scelte dei compagni così che il ricevente abbia la possibilità di controllarla in movimento e nella postura più efficace per la continuazione del gioco (alternare giocate di prima intenzione, controllo e passaggio o conduzione in funzione delle necessità percepite dallo sviluppo del gioco).
- Riconoscere la propria posizione rispetto alla direzione di gioco, alla distanza dal compagno in possesso di palla ed alle soluzioni fornite dagli altri giocatori.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Comunicare con i propri compagni indicando posizioni, soluzioni e correzioni che possano permettere uno svolgimento più fluido dell'azione di gioco.
- Usare entrambi i piedi per la trasmissione di palla mantenendo un elevato livello di efficacia prestativa.



CORSA A RITROSO

SCIVOLAMENTO, ROTAZIONE, CAMBIO
DI DIREZIONE



Capacità condizionali



12 minuti



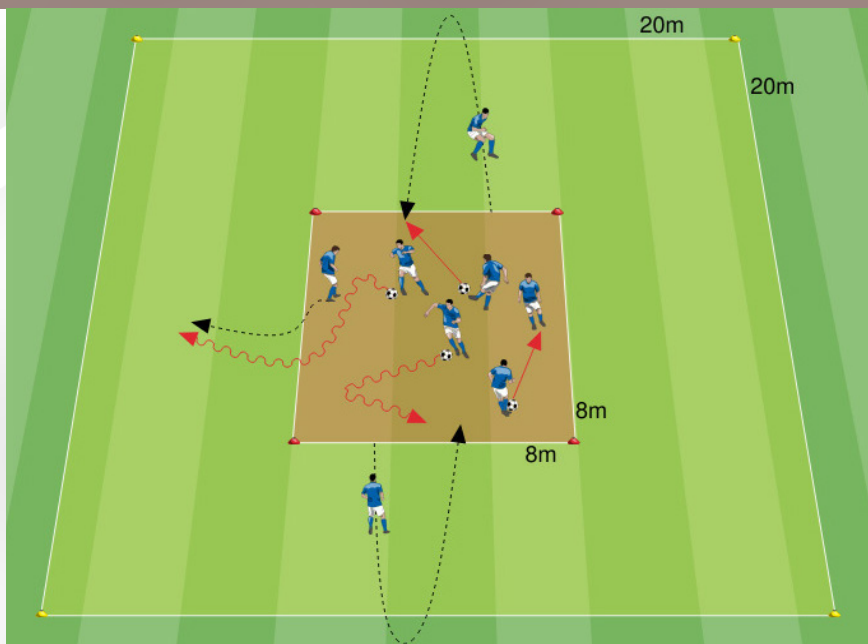
20x20 metri



8 giocatori

Descrizione

All'interno del quadrato rosso gli 8 giocatori muoveranno palla tra di loro attraverso passaggi o conduzione libera. Dopo ogni passaggio, il giocatore dovrà uscire dai quadrati rosso e giallo con una corsa a ritroso, effettuata con semplice corsa all'indietro o attraverso scivolamenti verso dietro mantenendo lo sguardo verso la palla, e rientrare nel quadrato rosso con corsa frontale per continuare l'esercizio. All'interno del quadrato rosso i giocatori in possesso palla possono scegliere di puntare un diretto avversario scelto a caso, sfidandolo in un 1 contro 1 con l'obiettivo di fare meta al di fuori del quadrato giallo. In questo caso il giocatore sfidato potrà intervenire sulla palla solo all'interno del quadrato giallo, se riconquisterà palla ritornerà a muoverla all'interno del quadrato rosso.



Regole

- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULL'ACCELERAZIONE**
 - I giocatori si dispongono a coppie ed eseguono per un minuto ognuna delle proposte sulle azioni di rotazione e scivolamento:
 1. Effettuare un giro dorsale su un delimitatore con uscita a 90°, progressivamente aumentando la distanza di partenza e uscita da 1 a 3, a 5 metri, ogni 20 secondi.
 2. All'interno del quadrato di 20 metri, movimenti liberi di corsa a ritroso, con corsa all'indietro o scivolamenti verso dietro, e giri dorsali.
 3. Movimenti difensivi nell' 1 contro 1 senza palla: il difendente effettuerà scivolamenti verso dietro e rotazioni, in risposta alle corse dell'attaccante, avendo cura di mantenere l'avversario di fronte e sé e a distanza di contrasto (1 minuto a testa).
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

Comportamenti privilegiati

- Dissociare in modo controllato l'azione degli arti inferiori da quella del busto e degli arti superiori, permette una maggiore efficacia in tutti i movimenti torsionali.
- L'azione rapida degli appoggi permette una maggiore velocità nelle azioni di rotazione ed un migliore adattamento alle situazioni difensive.
- Durante gli scivolamenti difensivi gli appoggi possono essere accostati o incrociati avanti, evitando l'incrocio dietro e il trascinarsi dei piedi.
- Il baricentro dovrà essere mantenuto abbassato in tutte le azioni di rotazione, effettuate nei cambi di fronte dell'1c) difensivo.

SSG DUELLI INDIVIDUALI



12 minuti



16×24 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come faccio a non farmi superare?



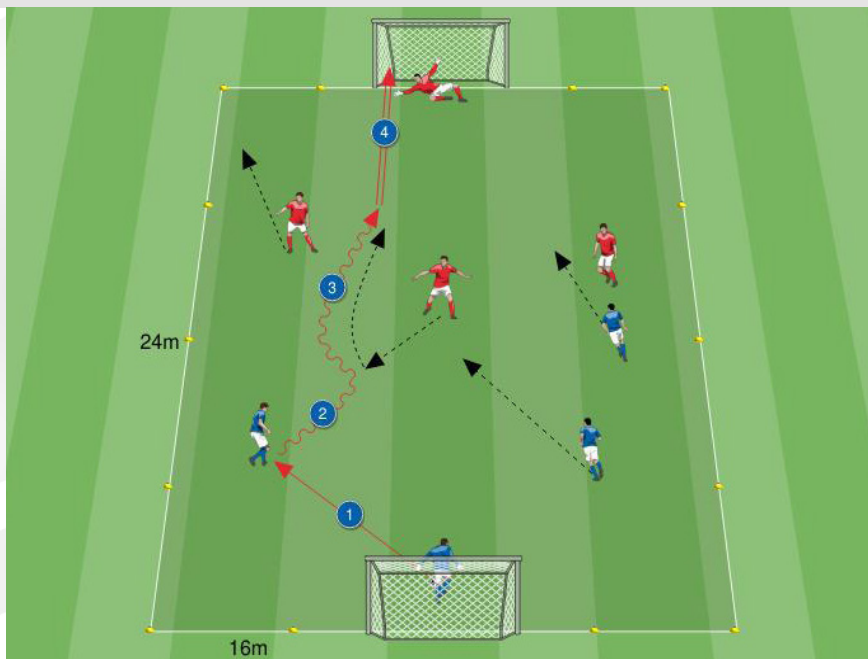
Continuità di gioco

Descrizione

Si svolge un'oi Small-sided Game 4 contro 4 con i portieri.

Regole

- Si svolge una partita nella quale, in caso di dribbling subito da un giocatore, solo quest'ultimo ed il suo portiere possono intervenire sull'avversario prima che questo esegua un'azione di finalizzazione verso la propria porta.
- In seguito all'azione di tiro da parte del giocatore che ha effettuato il dribbling oppure alla riconquista della palla da parte di chi l'ha subito, tutti i giocatori rientrano regolarmente in gioco senza limitazioni. Qualora un giocatore, in seguito alla realizzazione di un dribbling nei confronti di un avversario, trasmetta la palla ad un compagno, tutti i giocatori impegnati nella partita si considerano nuovamente in gioco.
- Per azione di dribbling viene inteso il superamento di un avversario rimanendo in possesso della palla, la vittoria di un contrasto di gioco non vincola il giocatore che l'ha perso ad essere l'unico a poter recuperare la palla.



Comportamenti privilegiati

- Orientare la conduzione palla dell'avversario verso la direzione desiderata coprendo linee di passaggio verso i suoi appoggi ed indirizzandolo su posizioni di campo meno pericolose o verso l'utilizzo del suo piede meno abile.
- In seguito al superamento di un proprio compagno prendere comunque posizione in campo immaginando uno sviluppo dell'azione positivo che permetta una ripartenza efficace.

Ambito
GARAContenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come togliamo soluzioni di gioco agli avversari?



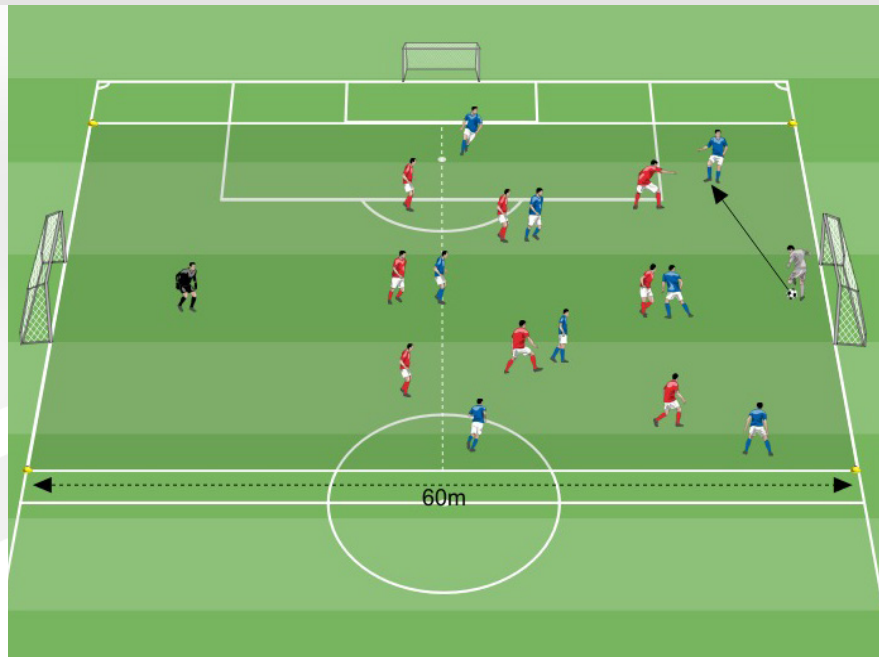
Ricerca zona luce

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 giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendogli opportunità di gioco.
- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori effettuano movimenti preventivi con l'intenzione di anticipare una possibile evoluzione del gioco trovandosi così in una posizione più favorevole rispetto agli avversari.

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

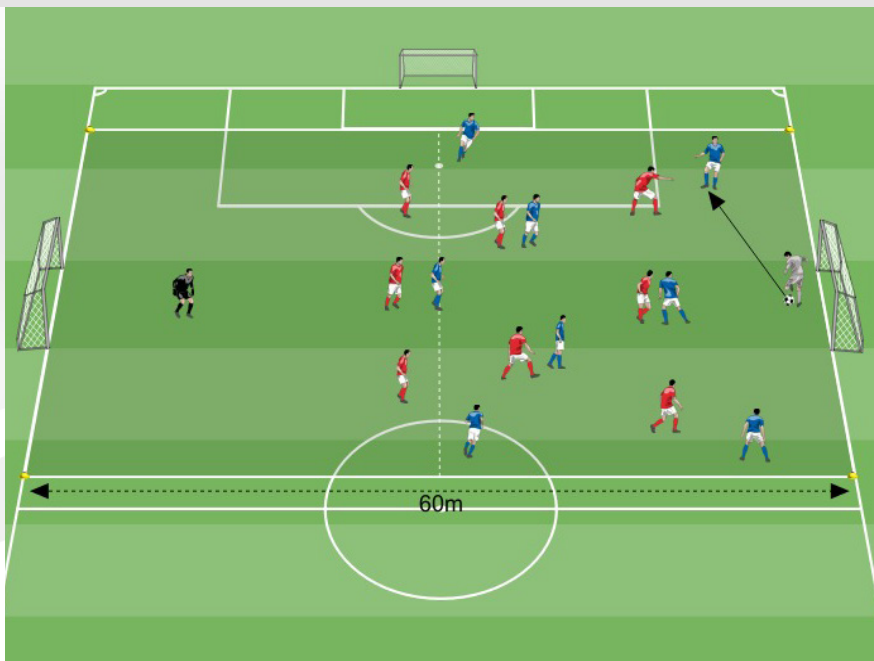


Descrizione

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 togliamo soluzioni di gioco agli avversari?



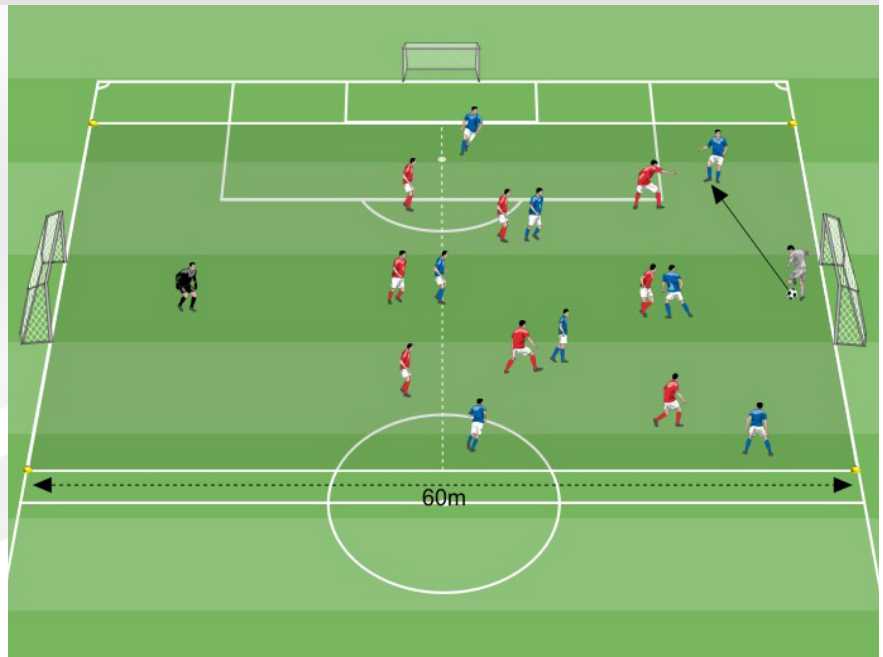
Ricerca zona luce

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 2 allenatori, ognuno dei quali segue una sola squadra.
- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco 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 giocatori della squadra in non possesso del pallone coprono le linee di passaggio agli appoggi del portatore palla avversario togliendogli opportunità di gioco.
- Anche lontano dallo svolgimento dell'azione i giocatori effettuano movimenti preventivi con l'intenzione di anticipare una possibile evoluzione del gioco trovandosi così in una posizione più favorevole rispetto agli avversari.

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

