



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

# 10° E 11° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022  
31 GENNAIO E 7 FEBBRAIO 2022

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

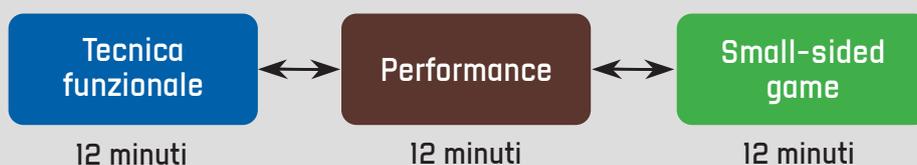
31 Gennaio U14/U15  
7 Febbraio U13

Pre-allenamento

Attivazione portieri

24 minuti

### FASE 1: STAZIONI 1, 2, 3



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.

**Ambito  
TECNICO**

**Contenitore  
TECNICA FUNZIONALE**

**SVILUPPI IN AMPIEZZA**



Ridurre tempi tecnici



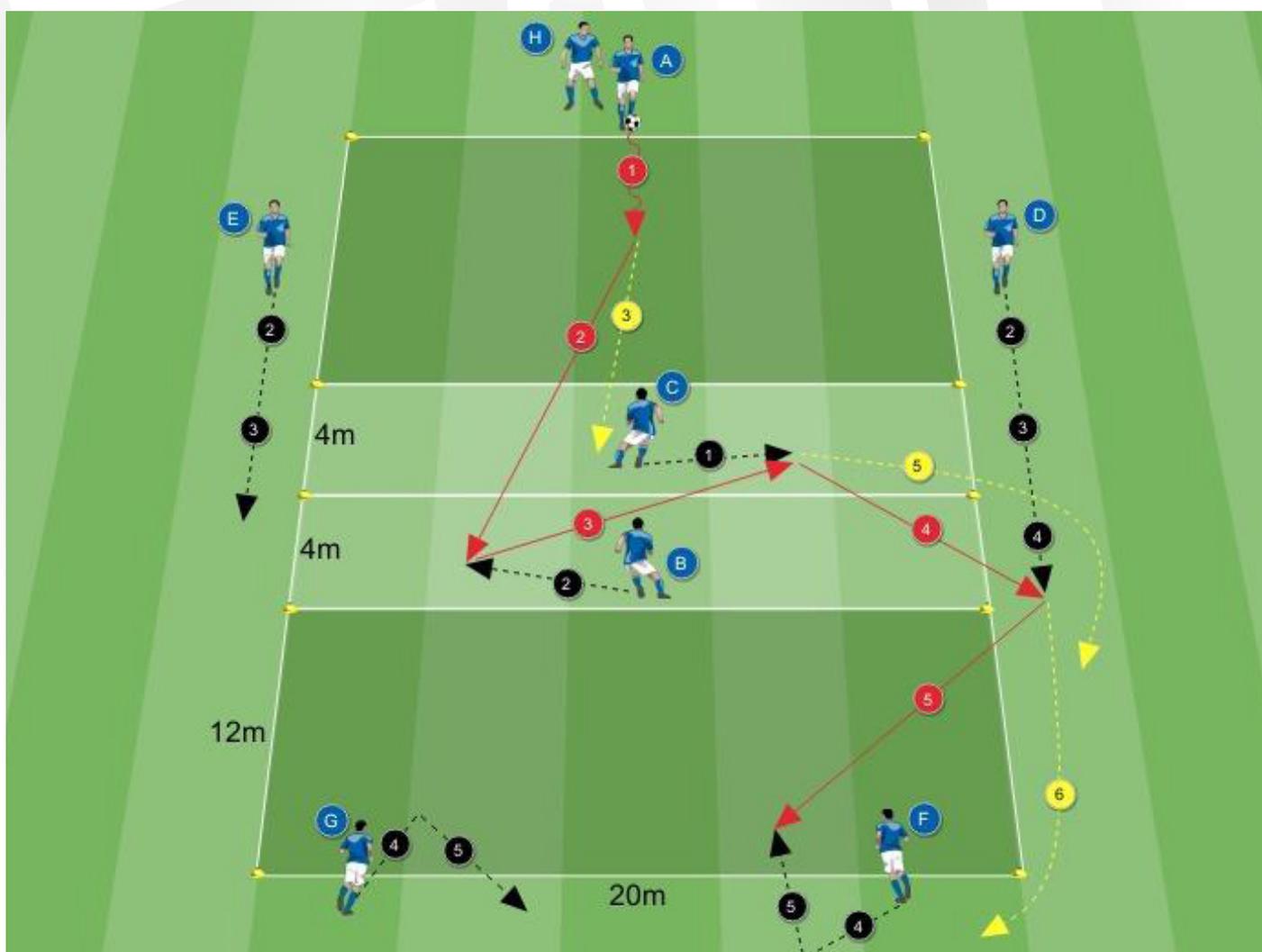
12 minuti



8 giocatori

**“Il gioco in 1, 2, 3”**

1. 1 vertice basso che comincia l'azione con palla, 2 centrocampisti, 2 esterni, 2 vertici alti, 1 in attesa.
2. **Sviluppiamo un'azione di gioco senza avversari, da un vertice basso ad uno dei 2 vertici alti:**
  - Il giocatore “A” conduce palla, la passa al più lontano dei 2 centrocampisti (“B”),
  - da qui in poi si sviluppa un'azione che segue posture ed orientamenti dei giocatori coinvolti. “B” decide se passarla all'altro centrocampista, ad “A” oppure ad uno dei 2 esterni che accompagnano l'azione.
  - L'azione termina trasmettendo palla ad uno dei 2 vertici alti (quello che dimostra di volere palla più dell'altro con movimenti di attacco allo spazio, incontro o in apertura).
3. Il **vertice** che riceve l'ultimo passaggio dell'azione **riprende il gioco** nella direzione opposta con le stesse dinamiche presentate al punto 2.



**Cosa ci può servire**

1. Dare soluzioni di gioco al portatore palla che non siano “piatte” (verticali o orizzontali)
2. Aiutare il compagno a riconoscere la propria postura di ricezione palla rispetto alla direzione dell'azione: “chiusa” o “aperta”
3. L'esterno che non riceve palla partecipa comunque all'azione completando la propria corsa d'inserimento
4. \_\_\_\_\_

**Caratteristica**

**COMPETENTE**

**AUTONOMO**

**INTENSO**



Ambito  
**FINALIZZAZIONE**

Contenitore  
**SMALL-SIDED GAMES**

## SSG DUELLI INDIVIDUALI



Continuità di gioco



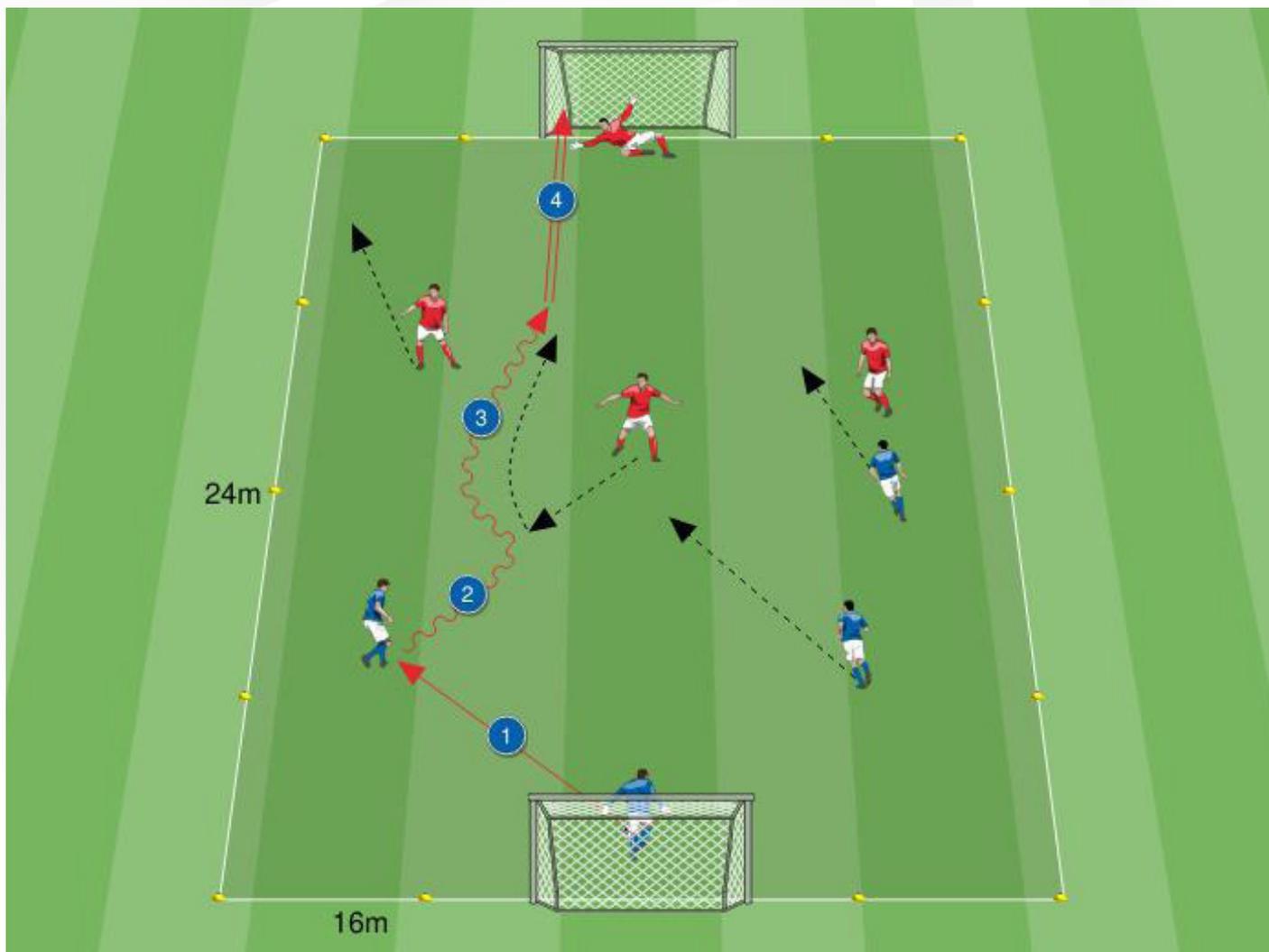
12 minuti



8 giocatori

### “Il gioco in 1, 2, 3”

1. **Partita 4 contro 4** con il portiere.
2. La partita ha un vincolo: **quando vengo superato in dribbling** da un avversario solo io ed il portiere possiamo impedirgli lo sviluppo dell'azione di gioco.
3. **Se dopo avermi superato**, l'avversario calcia in porta o la passa ad un suo compagno, tutti possono nuovamente cercare di riconquistargli la palla.



#### Cosa ci può servire

1. Accorciare sull'avversario in possesso di palla rallentando con tempi che permettano di non farsi dribblare
2. Cercare immediatamente la riconquista della palla se superati dall'avversario
3. Trovare soluzioni diverse per superare in dribbling l'avversario
4. \_\_\_\_\_

#### Caratteristica

COMPETENTE

CONTINUO

CREATIVO

**Ambito  
GARA**

**Contenitore  
PARTITA 9 CONTRO 9**

**PARTITA CFT**



Ricerca zona luce



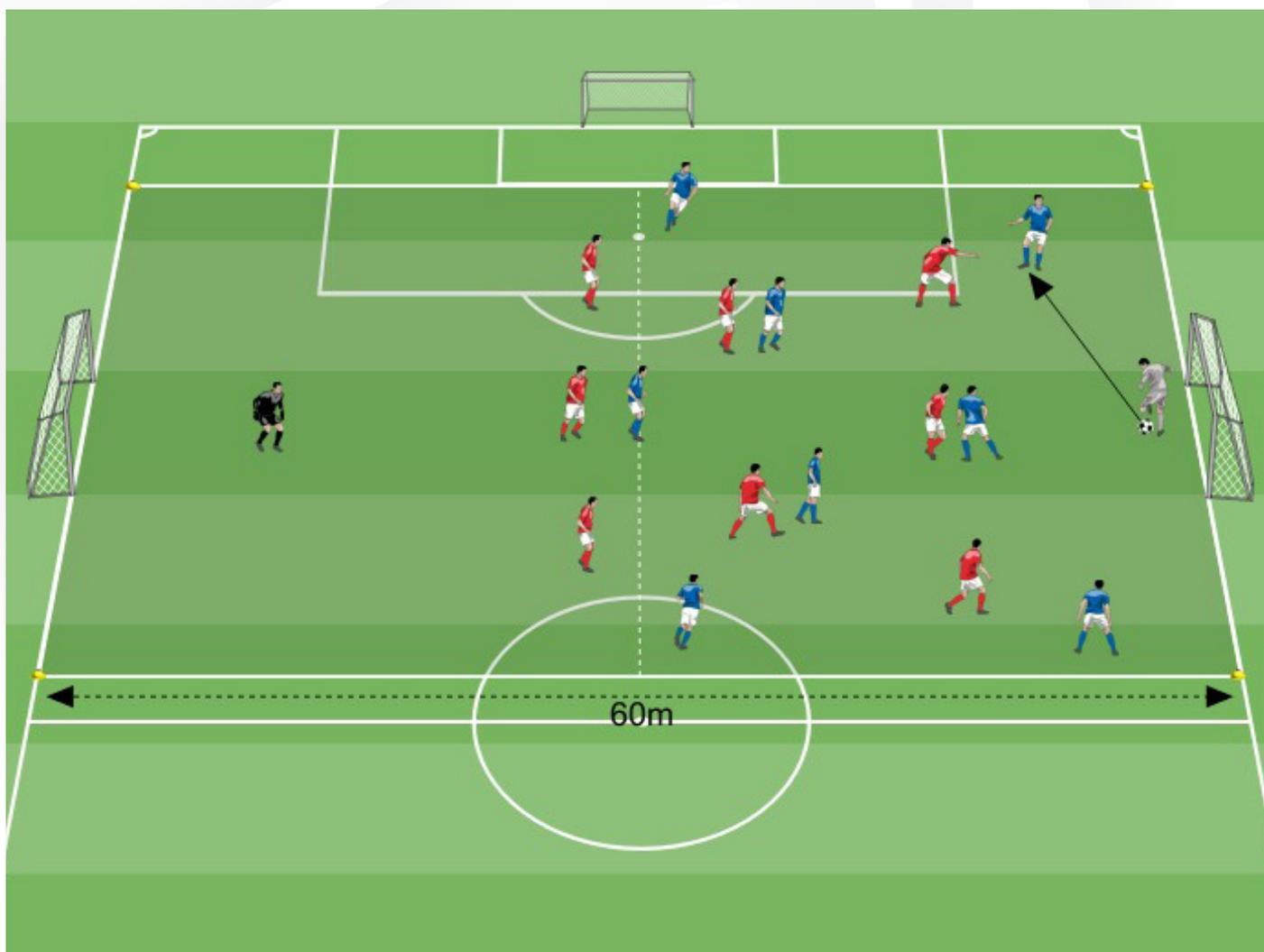
15 minuti



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.



**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



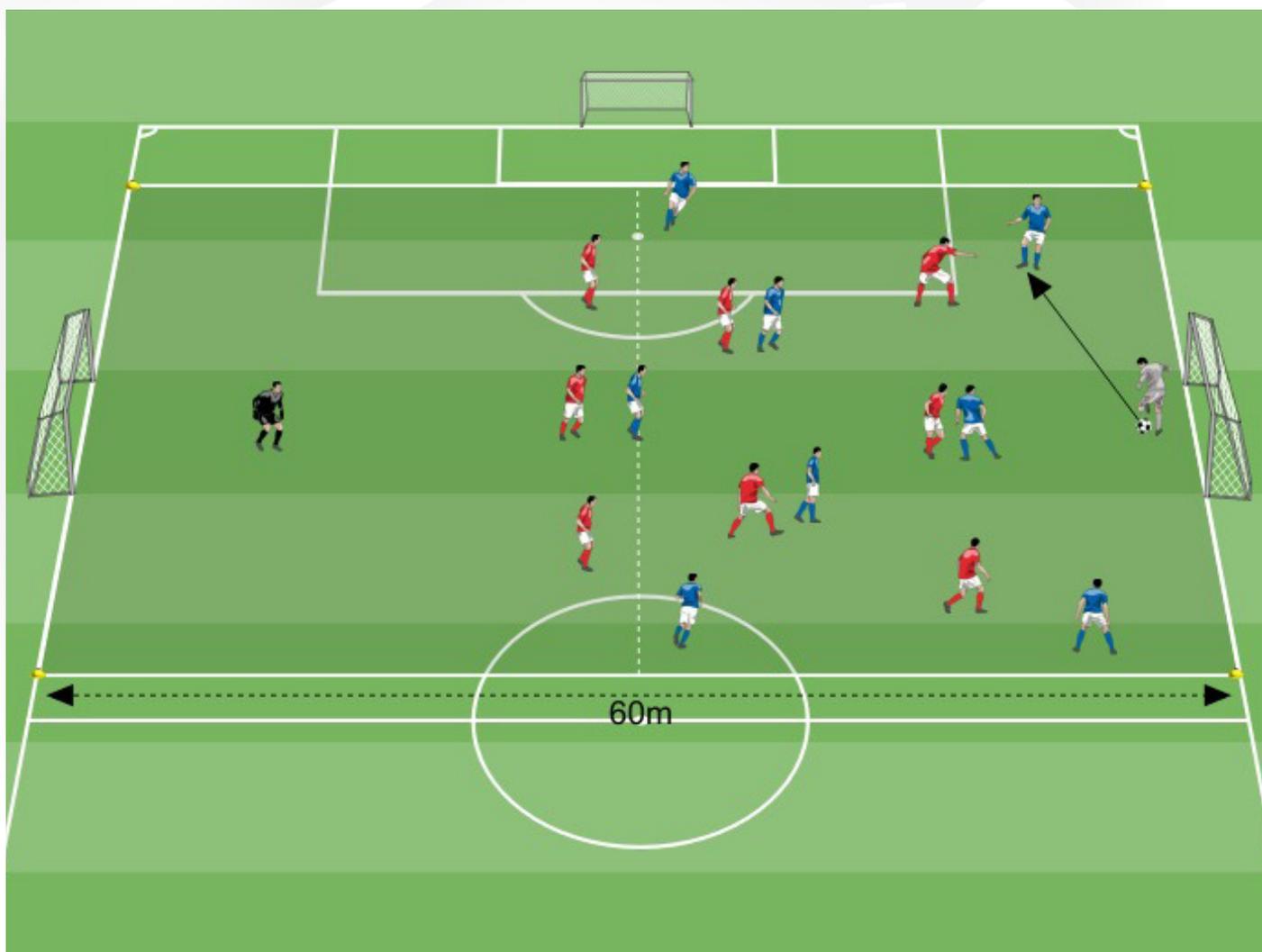
15 minuti



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.
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. \_\_\_\_\_



**Ambito  
MOTORIO**

**Contenitore  
PERFORMANCE**

## CORSA A RITROSO



Capacità condizionali



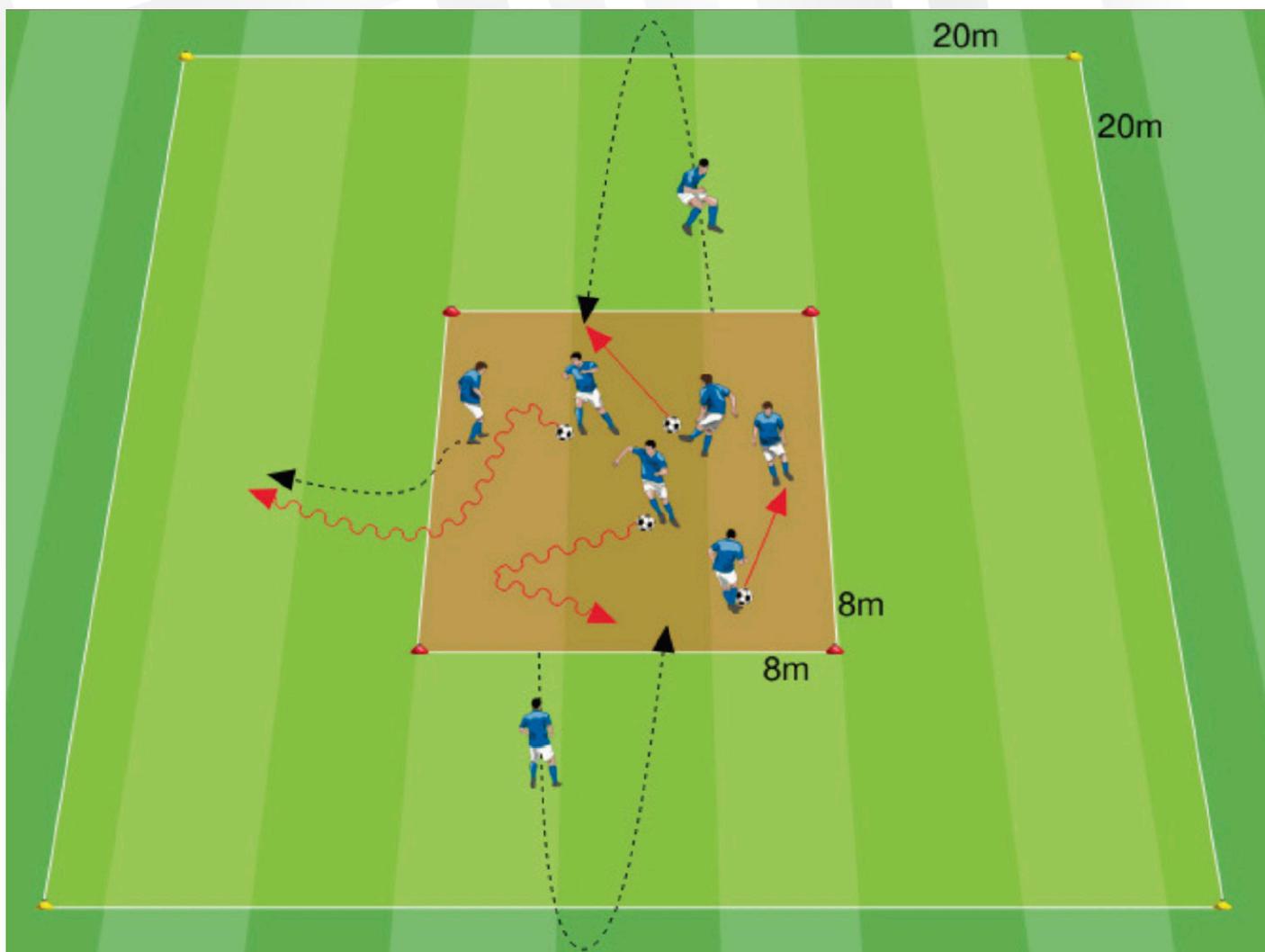
12 minuti



8 giocatori

### “Il gioco in 1, 2, 3”

1. 8 giocatori conducono e si passano 4 palloni all'interno del quadrato rosso.
2. Diverse possibili situazioni:
  - Dopo ogni passaggio, il giocatore che l'ha eseguito effettua una corsa all'indietro mantenendo lo sguardo sulla palla che ha trasmesso, dopo la corsa, rientra nel quadrato rosso.
  - Il giocatore in possesso palla può decidere di sfidare in 1 contro 1 un avversario, chiamandolo e cercando di superare la linea del quadrato giallo più grande (quella parallela al lato rosso di uscita).
3. L'attività si svolge in 3 fasi di 4 minuti ciascuna, la prima e la terza viene svolta l'attività descritta, nella seconda vengono proposte delle azioni di rotazione e scivolamento a coppie presentate dal preparatore atletico



### Cosa ci può servire

1. Imparare a realizzare una corsa orientata che permetta di mantenere sempre lo sguardo sulla palla
2. Orientare ed adattare la conduzione dell'avversario in possesso del pallone
3. Dimostrare di volersi migliorare svolgendo tante situazioni di scivolamento e corsa all'indietro
4. \_\_\_\_\_

### Caratteristica

CONTINUO

COMPETENTE

INTENSO

# GIOCARE FUORI CAMPO



## PRIMA DELL'ALLENAMENTO

1. **Un'attività pratica da svolgere:** “Domenica sera svolgo alcuni esercizi di mobilità della colonna vertebrale che lo scorso allenamento mi sono fatto suggerire dal preparatore atletico del CFT”.
2. **Un'azione da fare:** “Mi preparo lo borsa da solo: pulisco le scarpe ed i parastinchi, piego i vestiti che mi servono, metto il necessario per fare la doccia. La borsa, ovviamente, me la porto io!”.



## DOPO L'ALLENAMENTO

1. **Un comportamento che porto anche alla mia squadra:** “Nei prossimi allenamenti, durante il passaggio da una stazione all'altra, mi sposterò correndo. Attraverso questo comportamento aiuterò il mister ad aumentare sia il mio tempo di allenamento che quello della mia squadra” .
2. **Un comportamento che mi serve per migliorare:** “Questa settimana mi concentro sul sonno, il recupero fa parte dell'allenamento, sia in quantità che in qualità, cerco di dormire 8 ore per notte e prima di addormentarmi non guardo schermi che possono alterare il mio riposo”

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

