



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

15° E 16° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022
7-14 MARZO 2022

COPIA RIVOLTA AI GIOCATORI



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

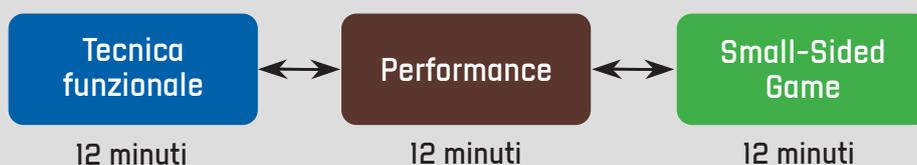
7 Marzo U13
14 Marzo U14/U15

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



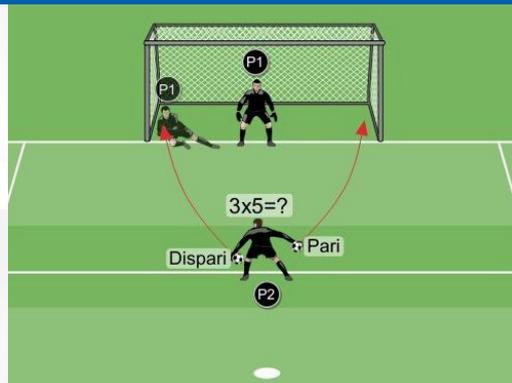
Obiettivo: Tecnica di parata



24 minuti

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

1. Si svolge un'attività a coppie di **reazione ad uno stimolo con successiva parata**. **P1 si posiziona** sulla linea di porta e P2 davanti a lui sull'area del portiere con 2 palloni, uno per mano.
2. Il pallone tenuto nella mano destra è abbinato ai numeri pari, quello nella mano sinistra ai numeri dispari.
3. P2 lancia in aria i 2 palloni pronunciando un'operazione che P1 deve risolvere andando ad intercettare in parata la palla corrispondente.



Cosa posso imparare

1. Saper abbinare rapidamente stimoli diversi
2. Imparare a lanciare la palla con modalità e forza differenti
3. _____

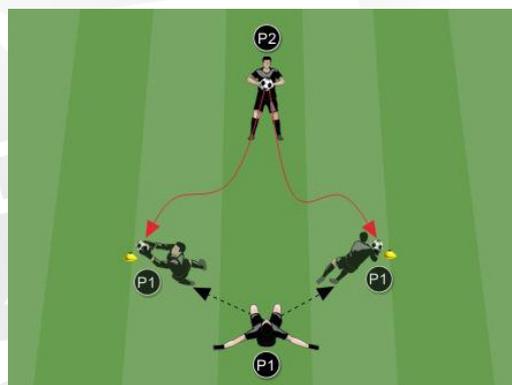
Caratteristica

COMPETENTE

CREATIVO

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

1. Si svolge un'attività di lancio e presa in parata della palla tra coppie di giocatori posizionati uno di fronte all'altro, uno in piedi e l'altro in ginocchio.
2. Il giocatore in ginocchio deve bloccare a terra la palla lanciata dal compagno (senza farla rimbalzare), in modo alternato, prima a destra e poi a sinistra.
3. Dopo 4 minuti si cambiano i ruoli di gioco.



Cosa posso imparare

1. Leggere correttamente la traiettoria della palla riuscendo a non farla rimbalzare a terra
2. Dosare il lancio della palla in modo tale da farla rimanere a disposizione del compagno
3. _____

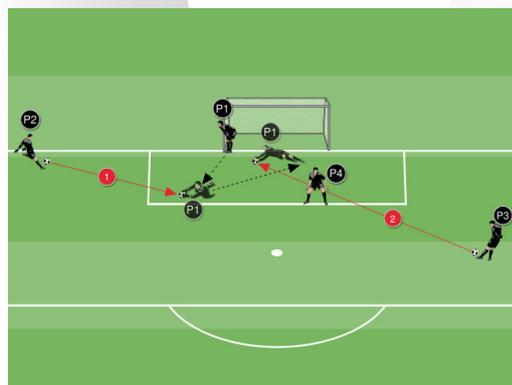
Caratteristica

SICURO

COMPETENTE

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

1. Si svolge un'attività di doppia parata con disturbo da parte di un avversario. L'azione coinvolge 4 giocatori: P1 vicino ad un palo; P2 dentro l'area (vicino linea di fondo-campo); P3 in diagonale su lato opposto P1; P4 poco davanti a P1.
2. P1 cerca di intercettare in tuffo il tiro di P2 evitando il disturbo semi-attivo di P4.
3. In seguito al primo tiro, P1 si rialza ed interviene sul tiro di P3, sempre cercando di evitare il disturbo di P4.



Cosa posso imparare

1. Abbassare velocemente il busto quando si ricerca la presa della palla in tuffo senza che lo ricordi l'allenatore
2. Accettare il contatto fisico con l'avversario con coraggio
3. _____

Caratteristica

AUTONOMO

SICURO



**CORTO, LUNGO,
SOVRAPPONGO**



Ridurre tempi tecnici



12 minuti



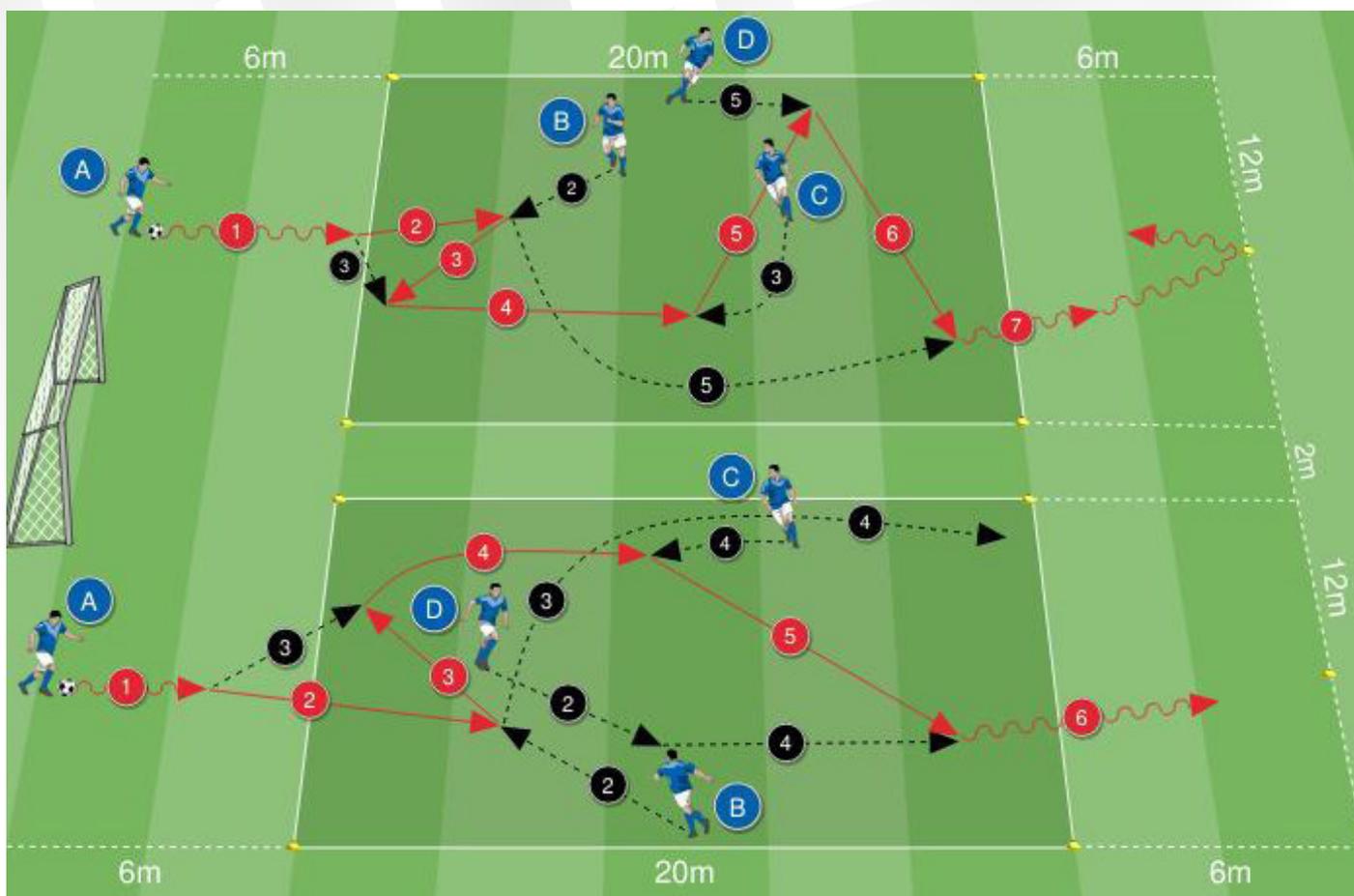
32x24 metri



8 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

- 2 campi di gioco rettangolari con una porta in comune. In ogni campo giocano 4 giocatori che svolgono **coppie di azioni** predeterminate (realizzate senza pausa, una di seguito all'altra): ad un'azione di attacco alla linea segue immediatamente un'azione di tiro in porta.
- Sia nell'attacco alla linea che nell'azione di tiro lo sviluppo dell'azione ha la **stessa sequenza iniziale**:
 - Il giocatore **“A”** passa palla al **“B”** (il più vicino a lui).
 - “B” effettua un passaggio di scarico ad **“A”**.
 - “A”** passa la palla ad un giocatore **“C”** che avrà 2 soluzioni di trasmissione per il compagno che deve attaccare la linea o calciare in porta: **passaggio a “D”** o **trasmissione al compagno che ha realizzato una sovrapposizione esterna** rispetto alla sua posizione.
 - Completata la sequenza iniziale, l'azione termina in modo libero, con una conduzione in porta oppure con un tiro (a seconda del lato sul quale si gioca).
- Chi attacca la linea in conduzione di palla e chi tira in porta hanno il compito di **cominciare prima possibile l'azione successiva**.



Cosa ci può servire

- Ri-organizzare rapidamente la mia posizione e quella dei compagni dopo un'azione di gioco per riprendere immediatamente l'attività
- Orientarmi all'interno del campo guardando anche i movimenti dei miei compagni e cercando di fornire soluzioni diverse al possessore di palla
- Immaginare sviluppi dell'azione diversi da quelli abitualmente realizzati dai compagni, ad esempio: iniziare l'azione con una traiettoria aerea della palla o con una conduzione del pallone in diagonale
- _____

Caratteristica

INTENSO

COMPETENTE

CREATIVO



SSG TIRO DALLA DISTANZA



Orientamento utile



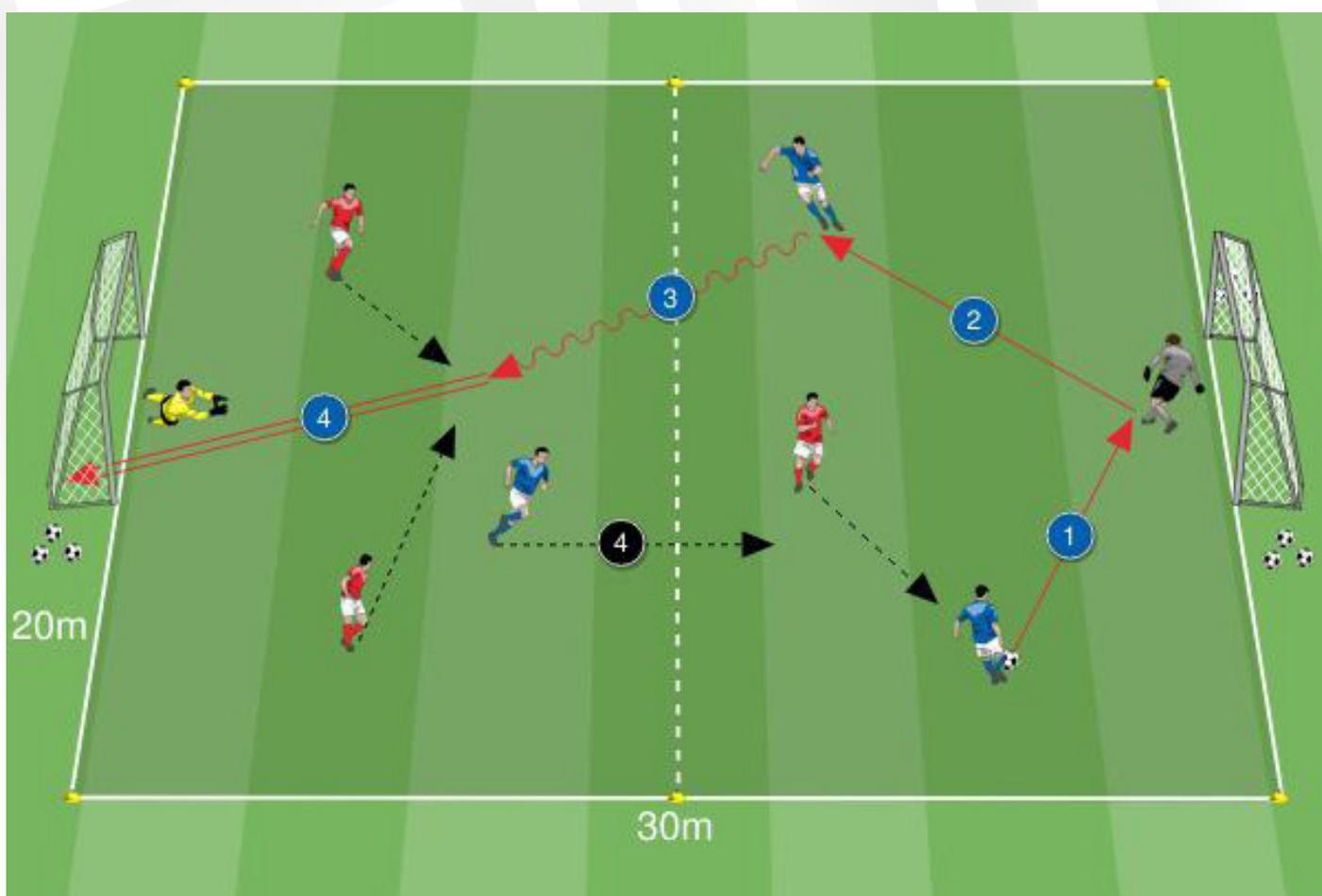
12 minuti



8 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. **2 squadre da 4 giocatori** ciascuna si affrontano in una partita in spazi ridotti. Il campo è diviso a metà da una linea. Ogni squadra gioca la partita con 3 giocatori (dei quali un portiere) nella propria metà campo difensiva ed un giocatore in quella offensiva. **I giocatori possono ruotare le loro posizioni in campo** anche durante le azioni di gioco.
2. **La disposizione dei giocatori in campo favorisce il tiro dalla distanza.** Se calciando in porta, la palla esce dallo specchio, il giocatore che ha tirato deve andare a recuperare il pallone ri-posizionandolo a disposizione del portiere avversario e lasciando momentaneamente in inferiorità numerica i propri compagni.
3. **I calci d'angolo non si battono**, l'azione riparte sempre dal portiere attraverso una rimessa dal fondo. **Le rimesse laterali** si effettuano con le mani, con i piedi (attraverso una conduzione autonoma oppure con un passaggio).



Cosa posso imparare

1. Il portiere partecipa all'azione di tiro dando continuo sostegno ai 2 compagni nella propria metà campo
2. Assumersi la responsabilità di calciare in porta anche se c'è il rischio di dover andare a recuperare la palla
3. Effettuare scambi di posizione con il giocatore nella metà campo offensiva che permettano di tirare da posizione più vicina alla porta (uno entra in conduzione palla nella metà campo avversaria e l'attaccante rientra nella propria)
4. _____

Caratteristica

CONTINUO

SICURO

COMPETENTE



1, 2, 3 STANCE



Schemi motori di base



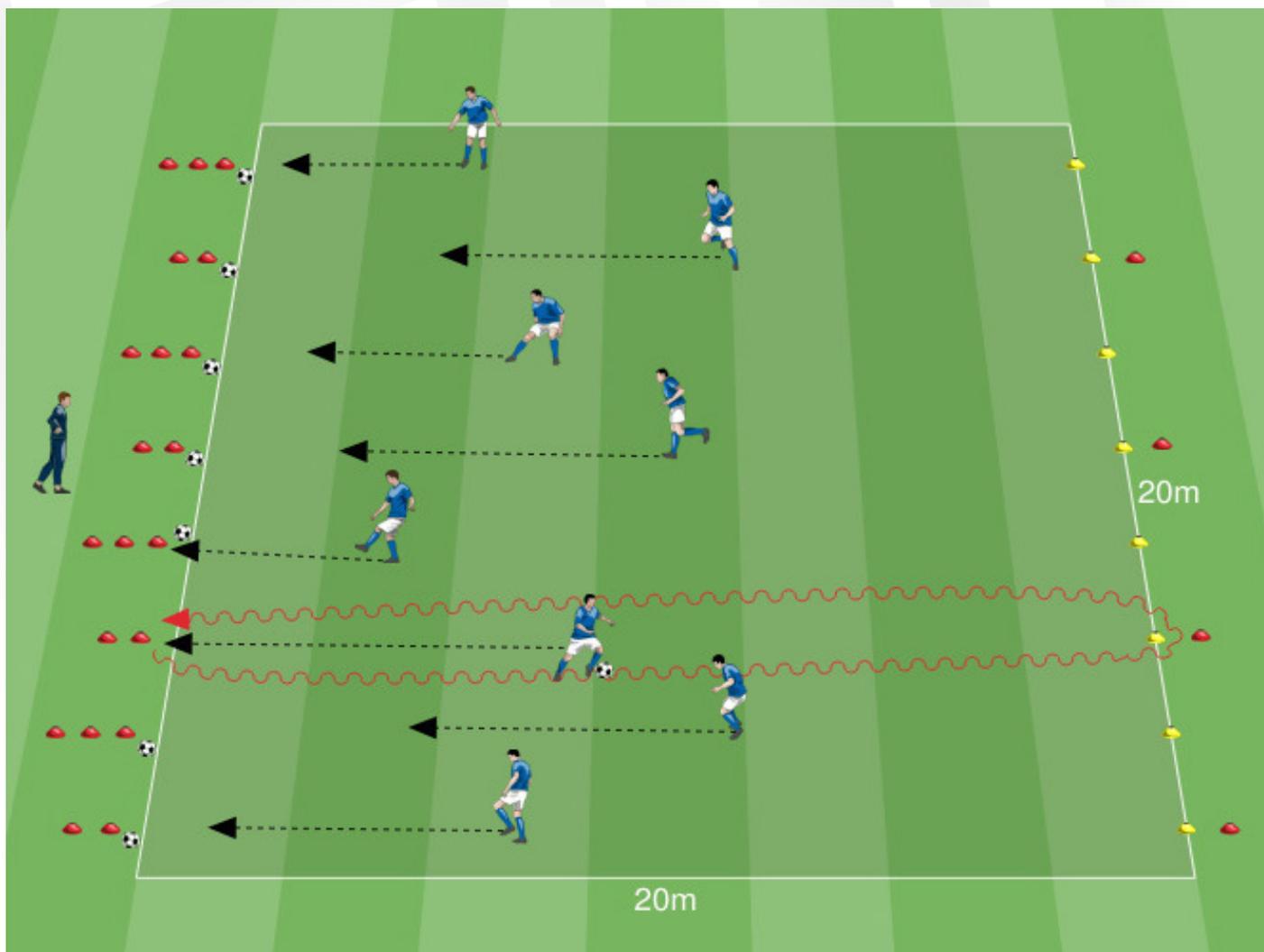
12 minuti



8 giocatori

“Il gioco in 1, 2, 3”

1. **8 giocatori si posizionano in riga oltre il lato di un quadrato.** Sul lato opposto ci sono **8 stazioni** uguali con **1 pallone e 3 delimitatori** ciascuna.
2. L'obiettivo della proposta è **recuperare un oggetto alla volta e portarlo nella propria posizione di partenza** prima degli altri. Durante lo svolgimento dell'attività l'allenatore pronuncia la frase **“1, 2, 3... STANCE!”**. Alla parola “stance” i giocatori devono fermarsi in **equilibrio mono-podalico stabile**: in caso di caduta riportano l'oggetto al suo posto e riprendono il gioco dalla posizione nella quale si erano fermati.
3. La **fase didattica** prevede che ci si disponga liberamente nello spazio di gioco provando diverse posizioni di “Snap Down” dove da una posizione di estensione sulle punte dei piedi si passa a diverse modalità di “stance”.



Cosa ci può servire

1. Percepire i segmenti del mio corpo modificando il loro allineamento senza l'intervento del preparatore
2. Mantenere un elevato impegno nella ricerca del risultato nonostante ci si trovi in ritardo rispetto agli avversari
3. _____

Caratteristica

AUTONOMO

CORRETTO



PARTITA CFT



Atteggimento propositivo



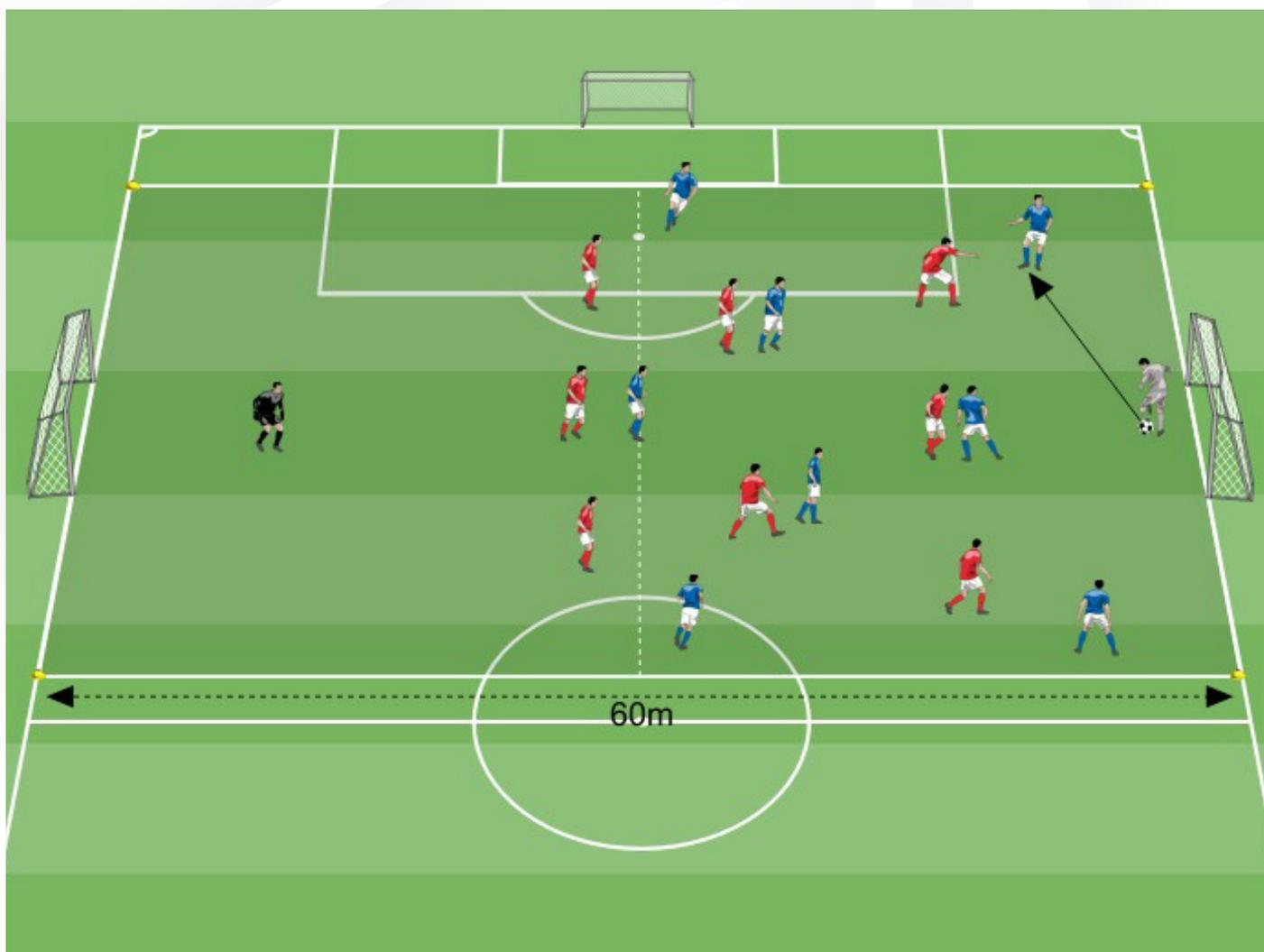
15 minuti



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



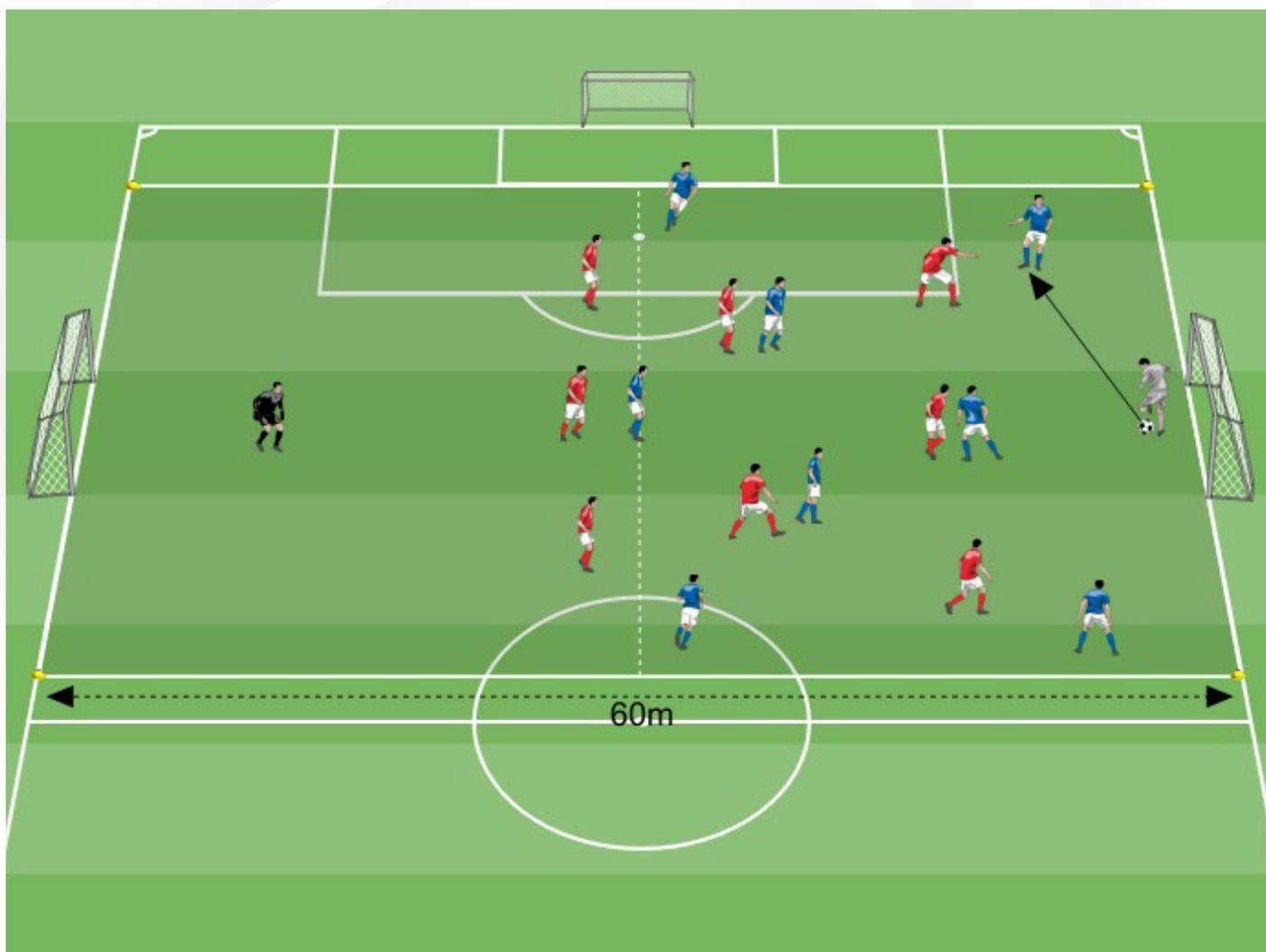
15 minuti



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:** “Riconosco nei compagni o negli avversari che ho affrontato nella partita della domenica un comportamento/atteggiamento/abitudine che mi potrebbe essere utile”.



DOPO L'ALLENAMENTO

- **Un comportamento che porto anche alla mia squadra:** “Quando la palla esce dal campo dove stiamo giocando, corro a prenderla, se l'ha già fatto un mio compagno, io mi predispongo velocemente alla ripresa del gioco trovando la posizione più efficace possibile”.



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

