



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

PRIMO TURNO	GRUPPO 1		GRUPPO 2	
	STAZIONI	Attivazione tecnica	10 minuti	Laboratorio esperienziale in aula
	Tecnica funzionale	8 minuti		
	Gioco di posizione	8 minuti		
	Small-sided games	8 minuti		
	Performance	8 minuti		
	Partita a tema	8 minuti		
	Partita libera	8 minuti		
Pausa		15 minuti		
SECONDO TURNO	GRUPPO 1		GRUPPO 2	
	Laboratorio esperienziale in aula	STAZIONI	Attivazione tecnica	10 minuti
		Tecnica funzionale	8 minuti	
		Gioco di posizione	8 minuti	
		Small-sided games	8 minuti	
		Performance	8 minuti	
		Partita a tema	8 minuti	
		Partita libera	8 minuti	
Pausa		15 minuti		
TERZO TURNO	GRUPPO 1 + GRUPPO 2		PARTITA SENZA CONFINI	



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO  
**CENTRI FEDERALI TERRITORIALI**

## NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- L'allenamento prevede 3 turni di attività e coinvolge 100 giocatori, suddivisi in due gruppi da 50. Il primo turno prevede lo svolgimento di un'ora di allenamento in campo e, in contemporanea, un laboratorio esperienziale in aula condotto dallo psicologo del CFT. Nel secondo turno, dopo la pausa, i gruppi si invertono. Nel terzo turno i gruppi giocano insieme l'attività conclusiva, denominata "partita senza confini".
- Nel corso di tutta la seduta, sono previste due pause rispettivamente al termine del primo e del secondo turno; entrambe hanno una durata di 15 minuti.
- L'attività in campo prevede lo svolgimento dell'attivazione tecnica e delle sei stazioni tradizionali.
- I giocatori vengono suddivisi in gruppi misti composti da: Under 15 Femminile, Under 14 Maschile e Under 13 Maschile.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- Ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata per 8 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore ad 8, apportare le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione.
- La sequenza delle stazioni è prevista in modalità random, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita.
- Dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispettano una pausa di 2 minuti. Durante la fase di attivazione tecnica, i portieri svolgono un'attività specifica con l'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento delle sei stazioni, vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro.
- Al termine dei tre turni è prevista la consegna degli attestati di partecipazione ed un eventuale Terzo Tempo.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



### ATTIVAZIONE TECNICA



Obiettivo:  
Confidenza con la palla



10 minuti



45x60 metri



50 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dimostrate di saper eseguire diverse gestualità tecniche*

### Tecnica nel traffico a settori

#### Descrizione

Il campo di gioco è diviso in 4 settori (come da disegno) all'interno dei quali vengono suddivisi in egual numero tutti i giocatori partecipanti. Alcuni dei giocatori cominciano l'attività con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i 4 settori del campo.

#### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare negli spazi tra i settori trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo) oppure all'interno di uno spazio più lontano.
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
  - conduzione fino ai piedi del compagno;
  - conduzione e trasmissione;
  - conduzione, finta e trasmissione;
  - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
  - ricezione e trasmissione senza conduzione;
  - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
  - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa.



### Comportamenti privilegiati

- Variare le soluzioni tecniche per trasmettere o portare il pallone al compagno.
- Attendere il compagno muovendosi all'interno degli spazi delimitati dimostrando di voler ricevere il pallone.



## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



4 minuti



15x25 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

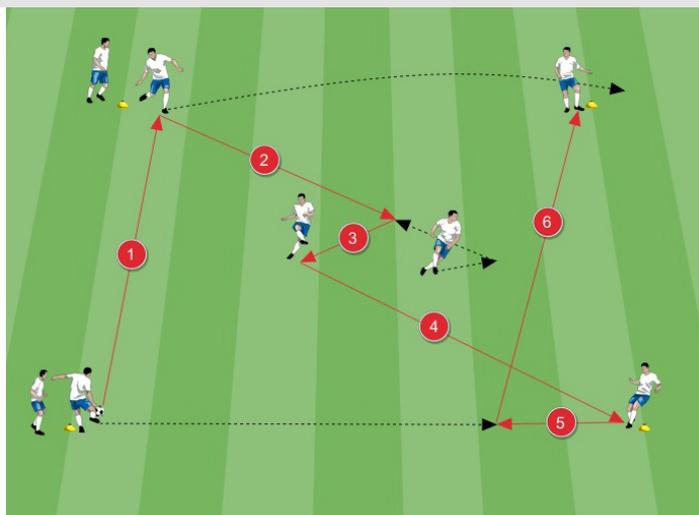
*Come trasmetto la palla?*

### Frammentazione base 1

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice alto che si muove in contro movimento.
- 3 I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.
- 4 La palla ora viene scaricata al vertice basso del rombo che la trasmette alle le sponde opposte.
- 5 Le sponde appoggiano per i laterali accorrenti.
- 6 La palla appoggiata viene giocata ancora lateralmente per riavviare l'azione nel verso opposto.



### Comportamenti privilegiati

- Calciare il pallone forte, dimostrando sicurezza e fiducia nelle proprie abilità tecniche.
- Gestire l'eventuale errore di un compagno trovando una rapida soluzione al problema e mantenendo un elevato il ritmo di esecuzione della combinazione prevista.



## TECNICA FUNZIONALE



Obiettivo:  
Ridurre tempi tecnici



4 minuti



15x25 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

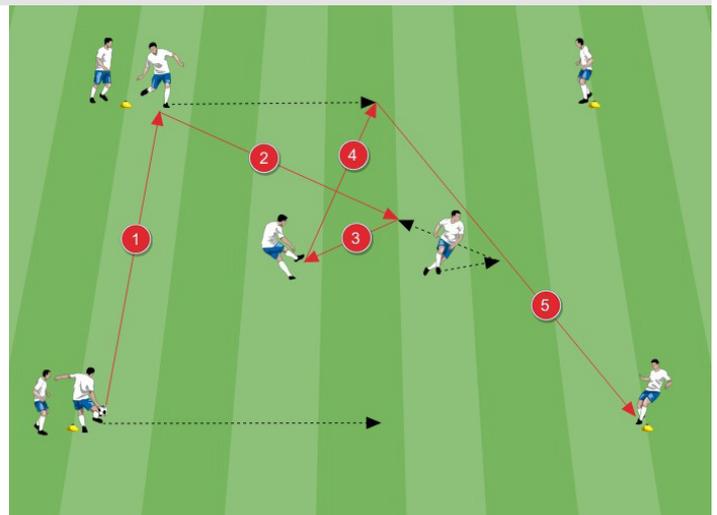
*Come trasmetto la palla?*

### Frammentazione base 2

#### Descrizione

Ripetizione ciclica di una serie di gestualità tecniche.

- 1 La palla viene trasmessa al laterale opposto.
- 2 La palla viene trasmessa al vertice alto che si muove in contro movimento.
- 3 I giocatori laterali accompagnano l'azione fino a creare un rombo.
- 4 La palla ora viene scaricata al vertice basso del rombo che la trasmette allarga ad uno dei laterali accorrenti.
- 5 La palla viene giocata in profondità incrociando per riavviare l'azione nel senso opposto.



### Comportamenti privilegiati

- Calciare il pallone forte, dimostrando sicurezza e fiducia nelle proprie abilità tecniche.
- Gestire l'eventuale errore di un compagno trovando una rapida soluzione al problema e mantenendo un elevato il ritmo di esecuzione della combinazione prevista.

### Nota

In tutti gli 8 minuti previsti dalla stazione, le combinazioni "Frammentazioni Base 1" e "Frammentazione Base 2" vengono svolte a scelta dei giocatori coinvolti, senza imposizioni da parte del tecnico che conduce l'attività.



## GIOCO DI POSIZIONE

  
Obiettivo:  
Continuità di gioco

  
8 minuti

  
20x15 metri  
+ 2 zone di meta 2 metri

  
8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Ricordiamoci che siamo sempre tutti coinvolti nel gioco*

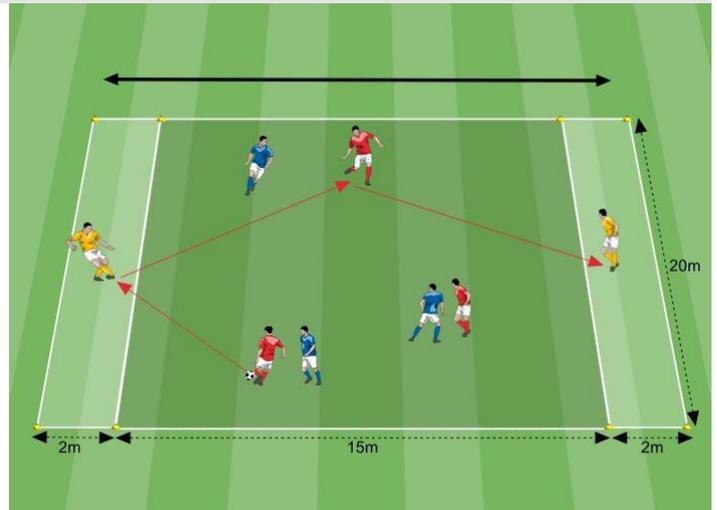
### 3 contro 3 più 2 jolly mobili

#### Descrizione

Gioco di posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. Tre giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno del rettangolo centrale mentre le sponde esterne si posizionano sulle due aree di meta.

#### Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la sfera ai jolly esterni, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.
- Dopo aver ricevuto la palla, le sponde possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce.
- Se un jolly decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto. I jolly esterni hanno un colore di casacca diverso rispetto alle due squadre. Se si verifica un cambio di possesso palla vengono ristabilite le condizioni di partenza: 3 contro 3 interno - i jolly nelle aree di meta. L'eventuale sistemazione dei giocatori in campo deve avvenire senza interrompere il gioco e nel più breve tempo possibile.
- I jolly si cambiano ogni 2 minuti.



### Comportamenti privilegiati

- Il giocatore della squadra in possesso palla, dopo averla trasmessa al jolly, si mette a sua disposizione all'interno del campo con postura aperta nella direzione di gioco desiderata.
- I jolly ricerca il passaggio filtrante per l'altra sponda quando intravede una linea di passaggio pulita.



## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo: Ricerca punto superiorità



8 minuti



18x25 metri



2X1  
o 4x2 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*In quanti siamo?*

### SSG situazioni random

#### Descrizione

All'interno di uno spazio predefinito si gioca una partita 3 contro 3. In campo sono presenti anche due jolly, identificati da casacche di colore diverso, ad esempio una verde e una gialla.

#### Regole

- Ad ogni azione i jolly possono decidere con che squadra giocare. Ogni volta che la palla esce dal campo, le scelte precedenti dei jolly si cancellano, permettendo così che le squadre vengano anche cambiate, a discrezione dei jolly.
- I jolly possono inoltre decidere di non giocare l'azione, stazionando fermi all'interno del campo. Ogni azione potrà così ripartire con situazioni di 3 contro 3 (qualora entrambi i jolly decidano di non giocare), 4 contro 3 (uno gioca e l'altro no), 4 contro 4 (uno da una parte e l'altro dall'altra) e 5 contro 3 (tutti e due dalla stessa parte), portando i giocatori in campo a doversi comportare in modo diverso a seconda delle situazioni.
- I jolly non possono bluffare, le loro decisioni devono essere chiare e non possono essere cambiate nel corso dell'azione.
- Ogni due minuti si cambiano i jolly.
- Particolare attenzione verrà posta all'atteggiamento del corpo dei jolly, che definirà il loro comportamento in campo e la squadra in cui andranno a giocare nel corso di quella singola azione.



### Comportamenti privilegiati

- Il jolly, con i propri comportamenti motori, identifica chiaramente la squadra con la quale sta giocando.
- I giocatori della squadra in possesso attuano delle strategie di gioco diverse a seconda del numero di compagni e avversari.



## PERFORMANCE



Ciclo: Integrato



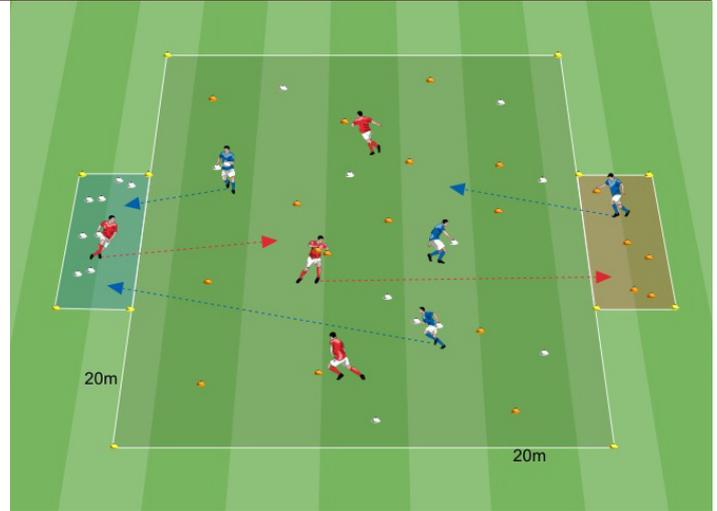
8 minuti



8 giocatori

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. All'interno dell'area di gioco i 40 cinesini di due colori (20+20) sono distribuiti in ordine sparso. Tutti i giocatori contemporaneamente corrono all'interno dell'area di gioco andando a raccogliere due cinesini del colore assegnato alla propria squadra per riportarli nel minor tempo possibile all'area di partenza. I giocatori possono anche decidere di correre alla zona meta della squadra avversaria per recuperare un cinesino e riportarlo nell'area di gioco. Vince la squadra che riporta per prima tutti i cinesini all'area di partenza.



### Regole:

- I cinesini non possono essere lanciati ma vanno appoggiati sul terreno.

### Obiettivo:

- Stimolare la velocità nella frenata e ripartenza con un eventuale cambio di direzione in un contesto di presa di decisione.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Continuità di gioco



8 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come mi comporto sul cambio di possesso palla?*

### Partita testa alta

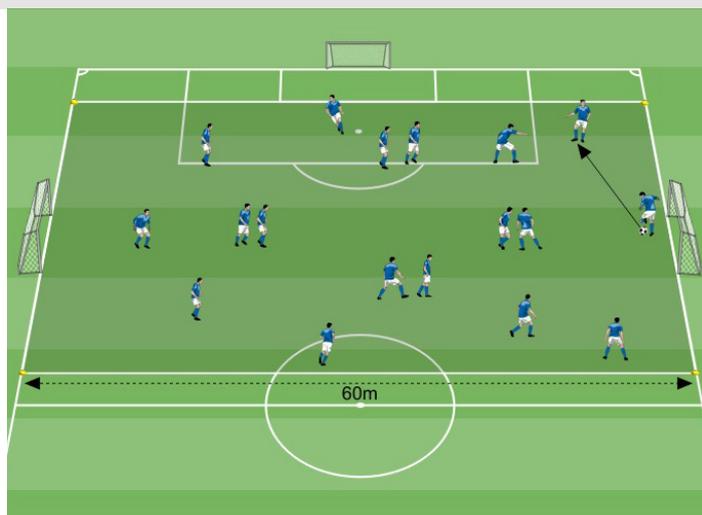
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Non vige la regola del fuorigioco. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

#### Regole

- I giocatori non vestono le casacche che identificano le squadre, dovranno quindi prestare maggiore attenzione per riuscire a identificare compagni e avversari nelle varie fasi di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di individuare rapidamente compagni e avversari in base alle azioni e alle posture acquisite dagli stessi.
- In caso di errore, sia proprio che di un compagno, reagire rapidamente ricercando l'immediata riconquista della palla.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO  
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

## PARTITA LIBERA



Obiettivo:  
Ricerca zona luce



8 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come mi metto a disposizione del compagno che ha la palla?*

### Partita libera CFT 9 contro 9

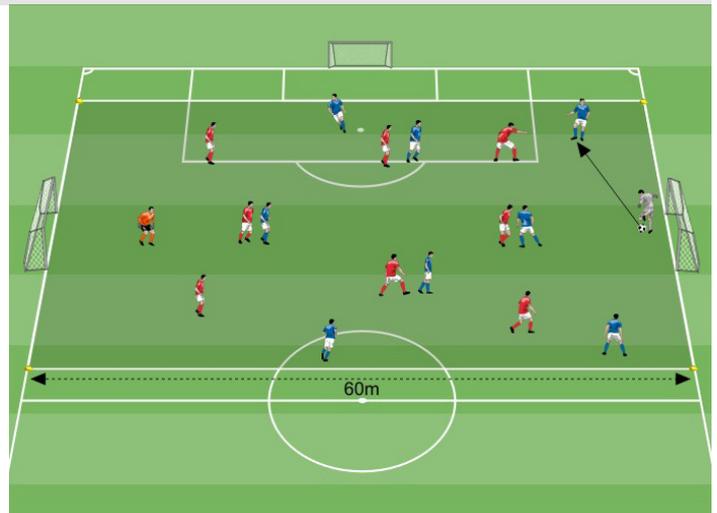
#### Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

#### Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco



### Comportamenti privilegiati

- Il giocatore in possesso palla, quando necessario, chiama lo smarcamento di un compagno.
- Ricerca linee di passaggio pulite dando soluzioni di gioco ai propri compagni.



## INFORMAZIONI

Modalità composizione squadre	Random
Modalità di assegnazione punti	Complessiva
Turni	1
Durata turno	15 minuti

### PARTITA SENZA CONFINI



15 minuti



campo  
regolamentare



8 da 4x2 metri



72 giocatori

#### Descrizione

All'interno del campo regolamentare si svolgono 4 partite 9 contro 9. Lo spazio di gioco delle 4 partite è lo stesso, le azioni di una gara possono quindi incrociarsi con quelle di un'altra. Le porte non sono adiacenti alla linea laterale del campo regolamentare e vengono definite attraverso dei paletti, così da rendere possibile il gol in entrambe le direzioni.

#### Regole

- Non vige la regola del fuorigioco.
- Vengono utilizzati solo 4 palloni, uno per ogni partita.
- Se la palla esce dal campo regolamentare può essere recuperata da un solo giocatore per ogni squadra, il primo che la prende può effettuare la rimessa in gioco a proprio favore.
- Non esistono calci d'angolo e rimesse laterali, quando la palla esce dal campo regolamentare può essere rimessa all'interno dello stesso con modalità a propria scelta (calcio di punizione, tiro al volo, rimessa con la mani ecc.).
- In seguito a un gol, l'azione continua senza interruzione, la palla può essere presa anche dalla squadra che ha appena segnato con la possibilità di cercare la realizzazione immediata di un'altra rete.
- I gol realizzati dalle squadre si sommano secondo uno schema predefinito prima dell'inizio dell'attività (il punteggio complessivo si calcola sommando i gol di 4 squadre). Il punteggio viene aggiornato ad alta voce da un tecnico posizionato all'esterno del campo.
- La partita viene vinta dal gruppo di 4 squadre che al termine del tempo di gioco avrà realizzato il maggior numero di reti.

