



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

32° Allenamento CFT Nazionale
Allenamento conclusivo
STAGIONE 2018/19
FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO



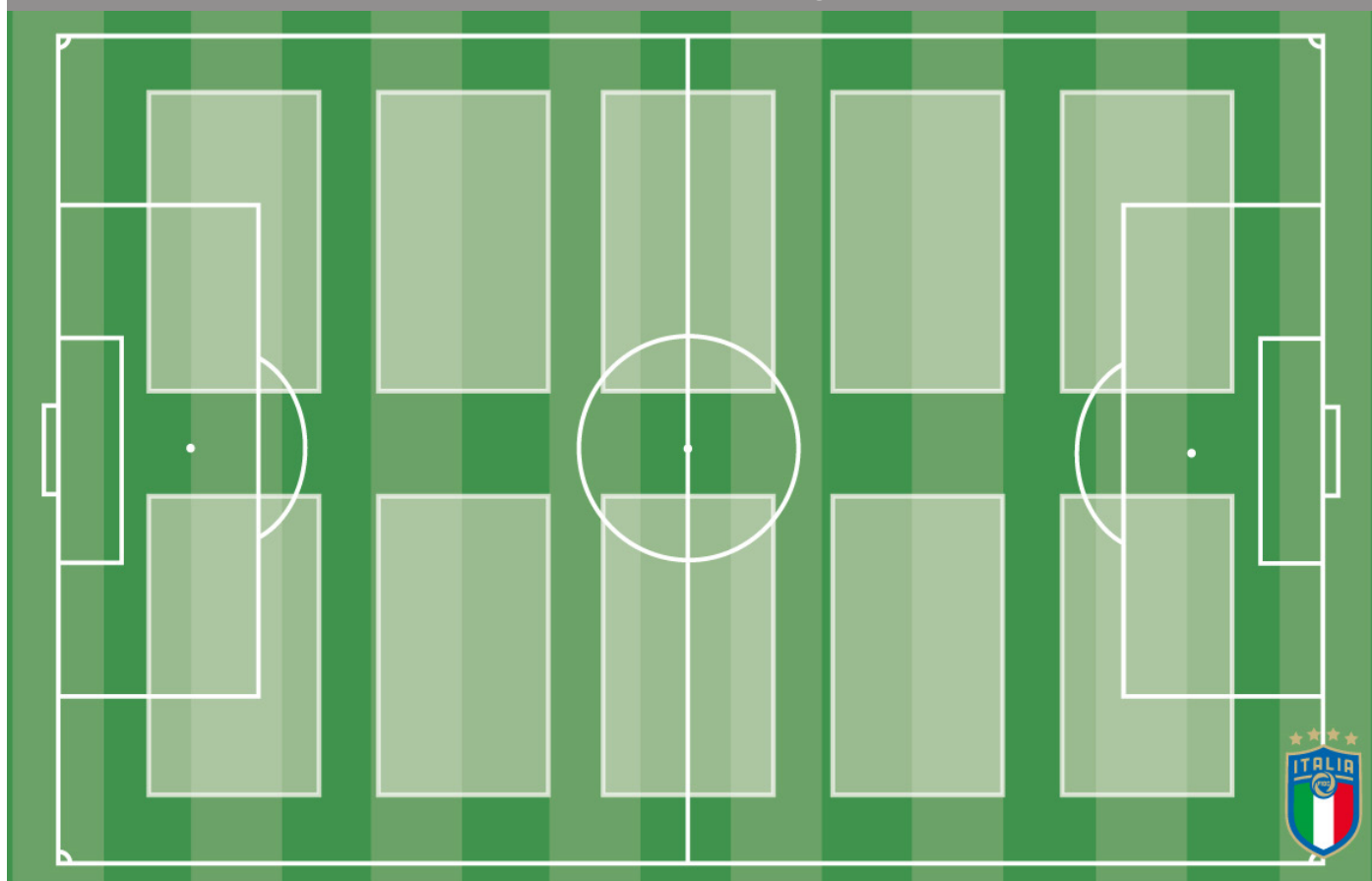
STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

	Attivazione tecnica portieri	20 minuti
	Attivazione tecnica	10 minuti
PER OGNI CAMPO	Partita 1 Italia - Australia	8 minuti
	Giochi di tecnica - controlli aerei	5 minuti
	Partita 2 Italia-Giamaica	8 minuti
	Calcio forte 5 giocatori	5 minuti
	Partita 3 Italia-Spagna	8 minuti
	Pausa	2 minuti
	Giochi di tecnica - colpi di testa	5 minuti
	Partita 4 Italia-Brasile	8 minuti
	Giochi di tecnica - acrobazie	5 minuti
	Partita 5 Italia-Polonia	8 minuti
	Giochi di tecnica - corsa di palleggi	5 minuti
	Partita 6 Italia-Belgio	8 minuti
	Pausa	2 minuti
	Partita senza confini	20 minuti

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- L'allenamento è suddiviso in due fasi: la prima prevede un'attivazione e 6 partite 5vs5 alternate a 5 giochi di tecnica; la seconda prevede una partita a tema che coinvolge tutti i giocatori presenti all'allenamento.
- Il campo regolamentare è inizialmente suddiviso in 10 settori. Ogni settore contiene un campo di gioco utilizzato per l'attivazione tecnica, lo svolgimento delle partite e i giochi di tecnica.
- Prima dell'attivazione tecnica i giocatori vengono suddivisi in gruppi di 10 componenti ciascuno: questi gruppi lavorano assieme durante tutte le attività previste nella prima fase della seduta.
- Ogni gruppo rimane all'interno dello stesso campo di gioco per tutta la durata della prima fase dell'allenamento.
- Durante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgono un'attività specifica assieme al preparatore dei portieri; durante lo svolgimento dell'allenamento questi sono inseriti nei diversi gruppi di gioco.
- Al termine della prima fase i giocatori vengono radunati al centro del campo e divisi nelle 8 squadre che svolgeranno la partita senza confini.
- Durante tutto l'allenamento i giocatori vengono suddivisi in gruppi misti composti da Under 15F, Under 14M e Under 13M.

Allenamento conclusivo stagione 2018/19



NOTE ORGANIZZATIVE

- L'allenamento è pensato per 100 giocatori.
- La seduta prevede 6 partite 5vs5, 5 giochi di tecnica ed una partita a tema di chiusura attività.
- Qualora il numero di giocatori presenti non permetta lo svolgimento contemporaneo delle 10 stazioni previste, viene ridotto il numero dei gruppi cercando di mantenere invariato il numero di partecipanti ad ogni stazione.
- Ogni allenatore segue l'attività di due campi adiacenti.
- La durata di ogni partita e gioco comprende il tempo necessario per spiegare ed avviare l'attività successiva.
- Ogni partita va introdotta ai giocatori ambientandola come se fosse una delle gare che le nostre rappresentative nazionali Under 21 e Femminile giocheranno rispettivamente all'Europeo di categoria ed al Mondiale previsti nei mesi di giugno e luglio 2019 (le partite vengono proposte dagli allenatori seguendo un ordine cronologico).
- Al termine delle partite 5vs5 non si registra alcun punteggio individuale, il risultato delle gare è fine a sé stesso ed è rivolto solamente a rappresentare la partita delle nostre Nazionali che corrisponde a quel turno di gioco.

ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI


20 minuti

Prima proposta


10 minuti

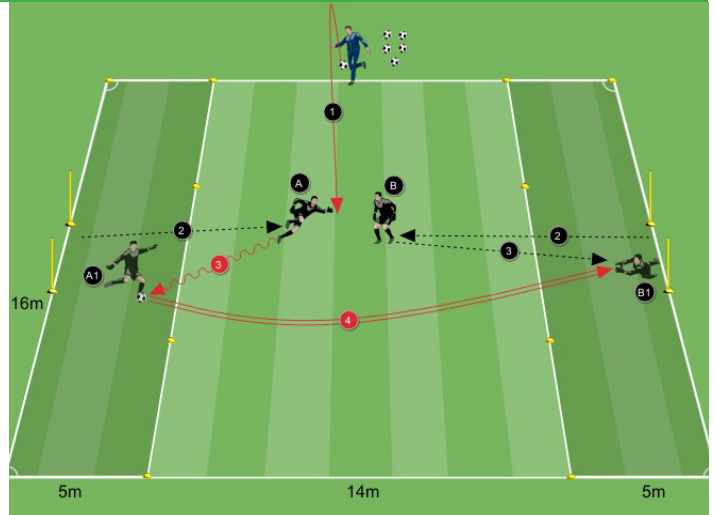
Esercizio 1

Descrizione

Creare un campo di gioco di 15x30 metri e dividerlo in 3 zone adiacenti. Le due zone laterali di 15x5 metri e la zona centrale di 15x20 metri. I portieri partono all'interno delle proprie aree (le due zone di 15x5 metri). Su entrambi i lati corti del campo si posiziona una porta (collocata al centro degli stessi). All'esterno del campo, in linea con la metà campo si colloca l'allenatore il quale si procura diversi palloni.

Regole

- L'allenatore lancia o calcia una palla alta a "spiovare" verso la zona centrale del campo;
- Nel momento in cui la palla viene lanciata, i portieri "A" e "B" partono dalla posizione in cui si trovano per cercare di entrare in possesso del pallone
- Chi recupera la palla (nell'esempio il portiere "A") torna rapidamente all'interno della propria area di partenza conducendo la stessa con i piedi;
- "A", dopo essere tornato all'interno della propria area, calcia la palla cercando di fare gol a "B" che ne frattempo è corso a difendere la propria porta.
- Se "A" fa gol l'azione termina.
- Se "B" blocca la palla o la devia all'interno della propria area e riesce a recuperarla prima che questa esca, può prenderla e dirigersi verso la zona del portiere "A" e cercando di realizzare un gol. Nel caso appena descritto, si crea quindi una situazione di 1v1.
- La situazione si conclude in seguito ad un gol oppure se la palla, respinta dal portiere che interviene sul primo tiro, esce dalla zona di meta.



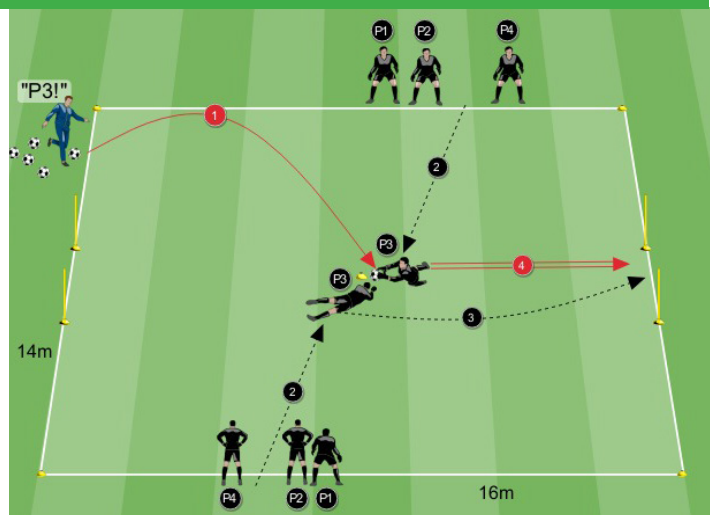
Seconda proposta


10 minuti

Esercizio 2

Descrizione

Lo spazio di gioco è un rettangolo (10x20 metri) con due porte (delimitate con dei paletti) posizionate sui lati corti del campo. Il gruppo viene diviso in due squadre, queste prendono posto in riga oltre i lati lunghi del campo, i giocatori cominciano l'attività stando seduti. Attraverso la numerazione progressiva dei componenti di ogni squadra, si formano degli abbinamenti i giocatori con lo stesso numero che svolgeranno l'attività a confronto prevista, uno contro l'altro. Si stabilisce una porta di attacco ed una di



difesa per la squadra A così come per la squadra B. Al centro del campo, si pone un delimitatore che rappresenta la zona di tiro per il gioco previsto.

Regole

- Questo gioco rappresenta l'adattamento di un'attività popolare chiamata "ruba fazzoletto". Il gioco viene modificato con l'aggiunta di gesti tecnici, tipici del ruolo del portiere.
- L'allenatore, posto su uno dei due lati corti, lancia un pallone in mezzo al campo indicando, con l'ausilio della voce o delle dita delle mani, un numero.
- La coppia corrispondente al numero indicato si alza rapidamente e, in tuffo, tenta di prendere la palla posizionata al centro del campo.
- Chi riesce per primo a prendere il pallone, dopo aver atteso che l'avversario arrivi nella sua porta di difesa, può calciare per fare gol (il tiro avviene all'altezza del delimitatore posizionato al centro del campo).
- Se il portiere a difesa della porta blocca il pallone, deviandola, riesce a mantenerla all'interno del campo, può contrattaccare eseguendo una situazione di 1 contro 1.
- Il turno di gioco termina quando il pallone esce dal campo o finisce in rete.
- La squadra che totalizza per prima dieci punti vince il gioco.

ATTIVAZIONE TECNICA



10 minuti



16x24 metri



10 giocatori

Attivazione a scelta autonoma

Descrizione

Ogni gruppo da 10 giocatori sceglie autonomamente l'attivazione tecnica prevista per l'odierna giornata di allenamento. La scelta dell'attività da svolgere avviene tra tutte le attivazioni tecniche sperimentate nel corso della stagione CFT.

Regole

- Lo spazio utilizzato per l'attivazione è quello delle partite 5 contro 5 in programma durante l'allenamento odierno.
- Gli allenatori fungono da supporto organizzativo ai giocatori ma non scelgono l'attività tecnica da svolgere.



Partita 5 contro 5

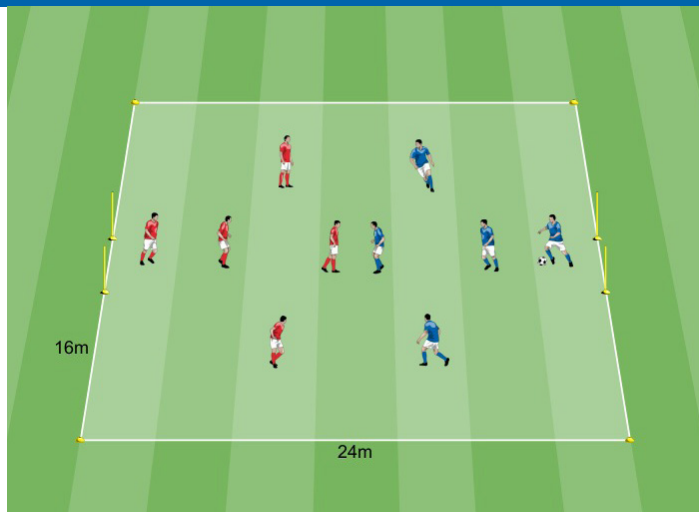
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
 - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.





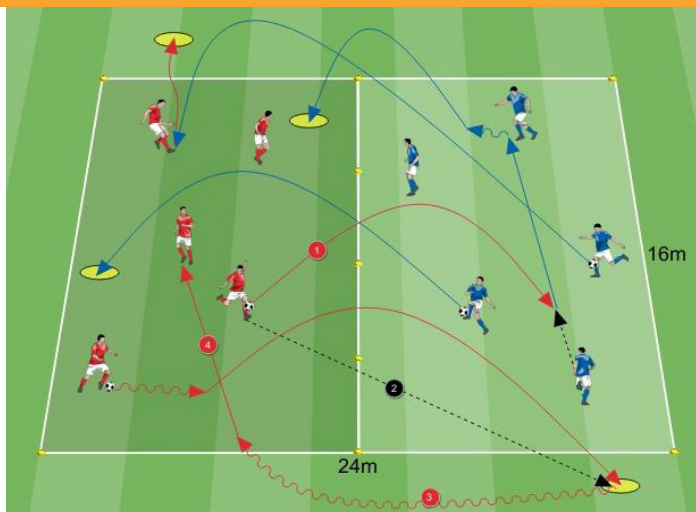
Controlli aerei

Descrizione

Gioco tecnico a confronto tra due squadre. Ogni squadra si colloca all'interno della propria metà campo. Si gioca con 4 palloni distribuiti inizialmente due per squadra.

Regole

- Si realizza un punto se la palla, calciata nella metà campo avversaria con traiettoria a campanile (sopra la testa del giocatore più alto) tocca terra senza che nessun giocatore la tocchi oppure in seguito ad un controllo errato da parte dell'avversario. Il controllo della palla si considera errato quando non rimane ad immediata disposizione del giocatore che cerca di eseguire lo stop.
- Se la palla, calciata nell'altra metà campo, non supera il livello della testa dei giocatori o cade all'esterno del campo di gioco, il punto viene assegnato alla squadra avversaria.
- I giocatori delle due squadre possono impossessarsi di qualsiasi pallone che esce dal campo di gioco (anche al di fuori della metà campo avversaria).
- In nessun momento del gioco, la palla può essere fermata con le mani.
- Il gioco ha una durata di 5 minuti al termine dei quali risulta vincitrice la squadra che ha totalizzato il maggior numero di punti.



Partita 5 contro 5

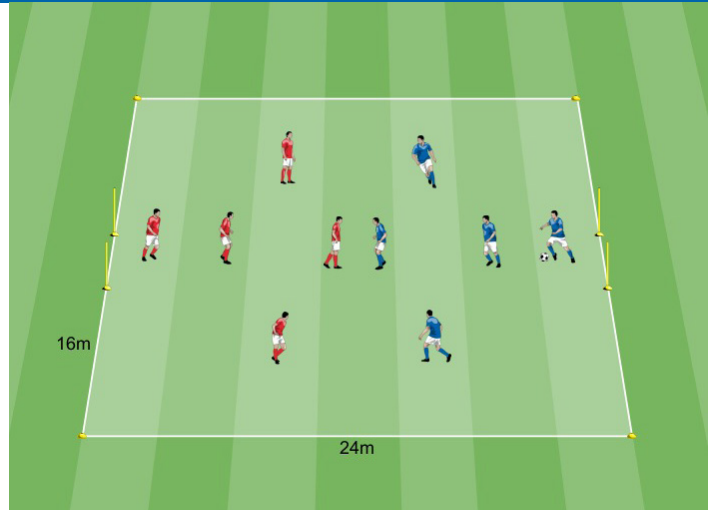
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
 - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.





Calcio forte

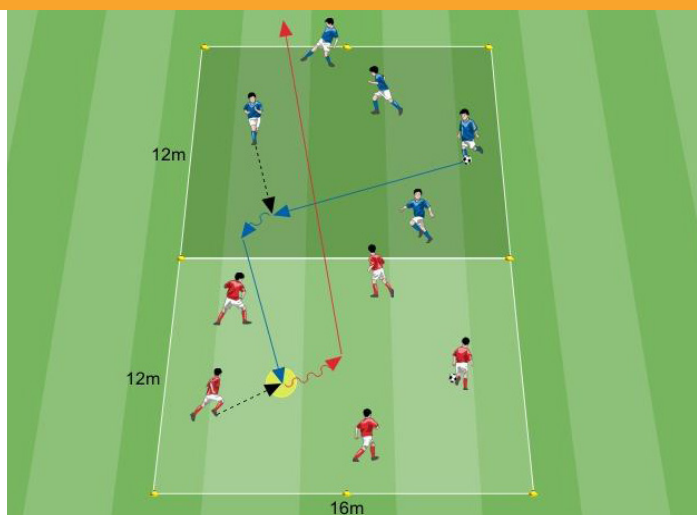
Descrizione

All'interno del rettangolo delimitato si posizionano due squadre da 5 giocatori ciascuna. Ogni gruppo staziona all'interno di una delle due metà campo. Si gioca con due palloni. Il gioco prevede un confronto tecnico tra le due squadre.

Regole

- Rimanendo all'interno della propria metà campo i giocatori della squadra in possesso palla devono cercare di realizzare un punto calciandola rasoterra oltre la linea di fondo-campo avversaria. Di seguito vengono presentate le modalità attraverso le quali si può effettuare un punto e le situazioni che portano invece al cambio di possesso della palla.
- **Modalità di assegnazione del punteggio:**
 1. Il pallone, calciato con traiettoria rasoterra, termina oltre la linea di fondo-campo avversaria.
 2. Il pallone, calciato con traiettoria rasoterra, viene controllato in modo errato dagli avversari ed esce dalla loro metà campo.
- **Modalità per effettuare il cambio di possesso della palla:**
 1. Se la palla viene calciata con traiettoria aerea, automaticamente è da considerarsi in possesso della squadra avversaria.
 2. Dopo aver controllato il pallone, la squadra che l'ha ricevuto ne tiene il possesso per un tempo superiore ai 10 secondi.

Il cambio del possesso del pallone avviene attraverso un passaggio effettuato alla squadra avversaria.
- **Regole complementari per la squadra in possesso:**
 - Non esiste un numero di tocchi predefinito per il giocatore che riceve il pallone, questo può essere: giocato di prima intenzione verso il campo avversario; controllato e calciato; controllato, condotto e poi passato ad un compagno; controllato, condotto e calciato verso il campo avversario. Ogni azione tecnica che segue la ricezione è quindi a discrezione dei giocatori coinvolti nel gioco.
 - I giocatori della squadra in possesso palla possono trasmettersi il pallone il numero delle volte che lo desiderano (rimando all'interno dei 10 secondi previsti da ogni azione di gioco) oppure, se lo ritengono opportuno, anche calciare di prima intenzione verso il campo avversario.
- Il gioco ha una durata di 5 minuti al termine dei quali risulta vincitrice la squadra che ha totalizzato il maggior numero di punti.



Partita 5 contro 5

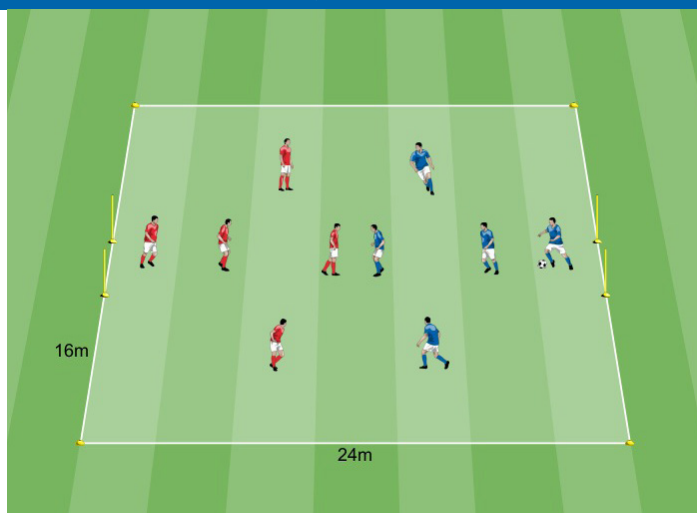
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
 - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.





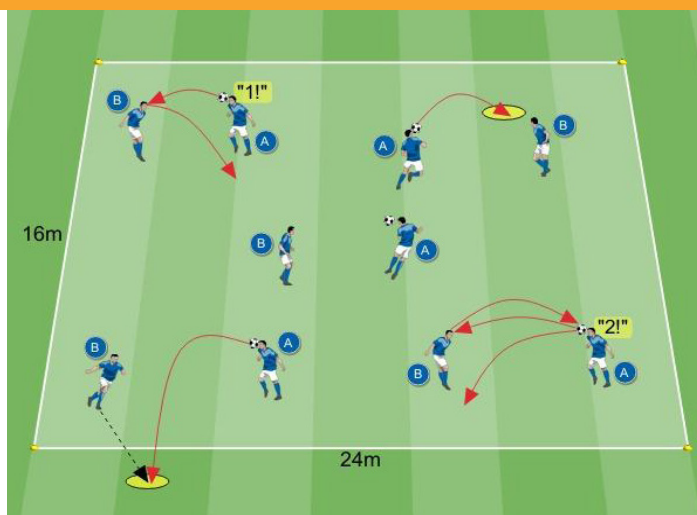
Colpi di testa

Descrizione

Si svolge un gioco tecnico a confronto tra coppie di giocatori. Un pallone per coppia.

Regole

- La coppia che riesce a realizzare il maggior numero di scambi colpendo la palla con la testa vince il gioco. Affinché uno scambio venga considerato valido la palla non deve cadere a terra dopo essere stata colpita da un giocatore. La somma del punteggio prosegue dal numero di punti raggiunto fino al momento dell'errore: l'errore non azzerà il punteggio realizzato.
- Alcuni esempi di punteggio: giocatore "A" colpisce di testa, la palla cade a terra, 0 punti; giocatore "A" colpisce di testa, giocatore "B" colpisce di testa, la palla cade a terra, 1 punto; giocatore "A" colpisce di testa, giocatore "B" colpisce di testa, giocatore "A" colpisce nuovamente di testa, la palla cade a terra, 2 punti.
- Se un giocatore della coppia tocca la palla con le mani, il punteggio della stessa viene azzerato.
- Non valgono i colpi di testa effettuati al di fuori del campo di gioco dove si svolge l'attività.
- Il punteggio viene aggiornato a voce alta da parte dei giocatori.
- Il gioco si svolge su due turni da due minuti ciascuno.



Partita 5 contro 5

Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
 - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.





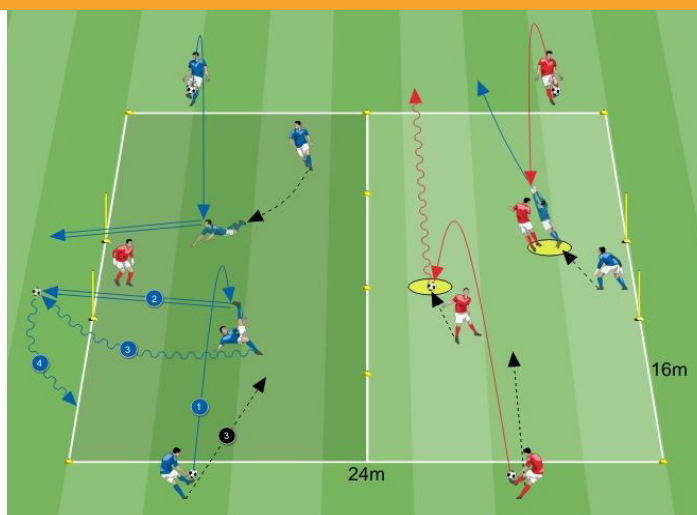
Acrobazie

Descrizione

Gioco tecnico a confronto tra 2 squadre. Ogni squadra individua un portiere che si colloca a difesa della porta delimitata nella metà campo opposta rispetto a quella dove gioca il proprio gruppo. I componenti delle due squadre si posizionano come segue: 2 giocatori all'interno della propria metà campo e 2 al di fuori della stessa (questi ultimi sono in possesso di un pallone ciascuno).

Regole

- I giocatori all'esterno del campo hanno il compito di alzarlo con i piedi e passarlo al volo ad un proprio compagno all'interno dello spazio di gioco.
- I giocatori all'interno del campo cercano di colpire la palla in acrobazia e fare gol nella porta difesa dal portiere avversario.
- Vince il gioco la squadra che realizza il maggior numero di gol validi.
- Affinché l'acrobazia venga considerata valida il giocatore che colpisce la palla deve farlo staccandosi da terra.
- Se necessario, può essere delimitata un'area di rigore all'esterno della quale i portieri non possono toccare la palla con le mani. I portieri possono essere cambiati in ogni momento del gioco.
- Dopo ogni tentativo di acrobazia il giocatore che ha passato la palla e quello che ha provato a fare gol invertono i propri ruoli di gioco.
- Il gioco si svolge su di un turno unico della durata di 5 minuti.



Partita 5 contro 5

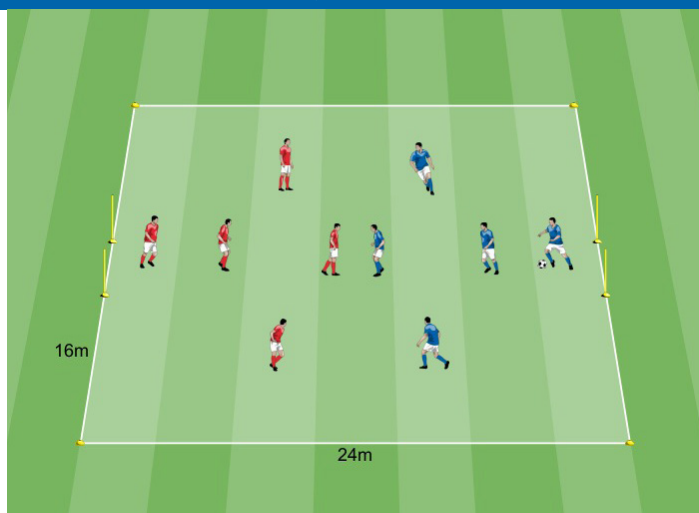
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
 - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.





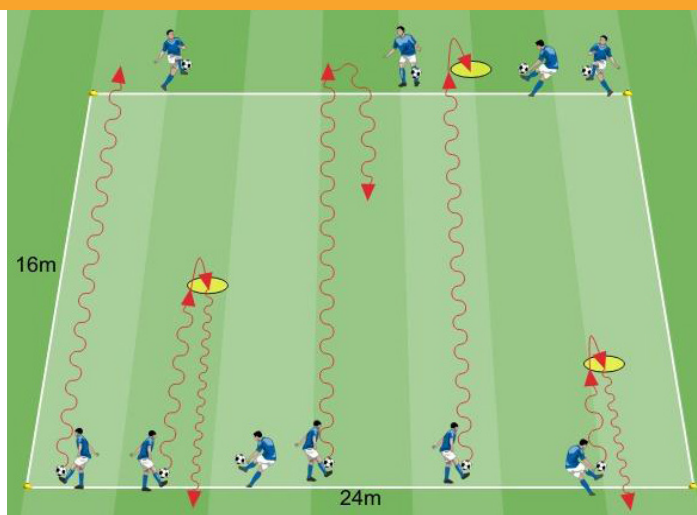
Corsa di palleggi

Descrizione

Gioco tecnico a confronto individuale. I giocatori hanno un pallone a testa e si collocano inizialmente al di fuori di un lato lungo del campo di gioco.

Regole

- Si conta il numero di volte che ogni giocatore arriva in palleggio dalla parte opposta del campo evitando di far cadere il pallone a terra all'interno dello stesso. Il giocatore che esegue il maggior numero di percorsi "netti" (senza quindi far cadere il pallone a terra) vince il turno di gioco.
- Una volta che il giocatore arriva dalla parte opposta del campo può, se vuole, interrompere l'azione di palleggio prima di ripartire.
- Se, nell'azione di palleggio, la palla cade a terra all'interno del campo, il giocatore riprende il gioco all'esterno dello stesso.
- Si svolgono due turni di gioco della durata di due minuti ciascuno.



Partita 5 contro 5

Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo. Dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta della squadra avversaria (senza ricevere opposizione).
- Quando la palla esce dalle linee laterali si può rimettere in gioco attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi, la palla parte da terra;
 - conduzione palla autonoma, senza quindi passaggio ad un compagno.





Partita senza confini

Descrizione

All'interno del campo regolamentare si svolgono 4 partite 9vs9. 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 la realizzazione del 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 scelte autonomamente dai giocatori (calcio di punizione, tiro al volo, rimessa con la mani, ecc.).
- In seguito ad 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 unendo i gol di 4 squadre. Esempio di calcolo del punteggio: blu, 3 gol, più viola 2 gol, più neri 3 gol, più bianchi 0 gol, dà 8 gol per un gruppo di squadre, la somma dei gol realizzati dalle altre 4 squadre: rossa, verde, gialla ed arancione decreta la seconda somma e permette di definire il gruppo di squadre vincitrici. Il punteggio totale viene aggiornato ad ogni gol attraverso una chiamata ad alta voce effettuata da un tecnico posizionato all'esterno del campo.
- La partita viene vinta dal gruppo di 4 squadre che al termine del tempo di gioco ha realizzato il maggior numero di reti.

