



## STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		<b>Attivazione tecnica portieri</b>	<b>24 minuti</b>
		<b>Attivazione tecnica</b>	<b>16 minuti</b>
<b>STAZIONI</b>		<b>Tecnica funzionale</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Gioco di posizione</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Small-sided games</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Performance</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita a tema</b>	<b>12 minuti</b>
		<b>Partita CFT</b>	<b>12 minuti</b>

### Riunione tecnica: “L’ ambiente sereno e gioioso CFT: lo stile di conduzione CFT e gli strumenti di osservazione del comportamento del tecnico (la griglia CFT)”

Qual è lo stile di conduzione CFT? E quali sono gli effetti che cerchiamo di raggiungere attraverso questa modalità di conduzione?

## NOTE ORGANIZZATIVE

- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella;
- l'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, inizia in anticipo rispetto all'attivazione dei giocatori di movimento e termina in contemporanea;
- 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;
- 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 randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita;
- dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispettano una pausa di 4 minuti;
- qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di lavoro, creare dei gruppi misti;
- le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza;
- l'icona rossa “stazione autonoma” evidenzia l'attività tecnica che viene svolta dai giocatori con modalità autonoma: l'allenatore avvia la proposta, osserva lo svolgimento della stessa ed interviene solo al termine del turno di gioco oppure ad intervalli predefiniti;
- l'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 “comportamenti privilegiati” riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

## Prima proposta

8 minuti

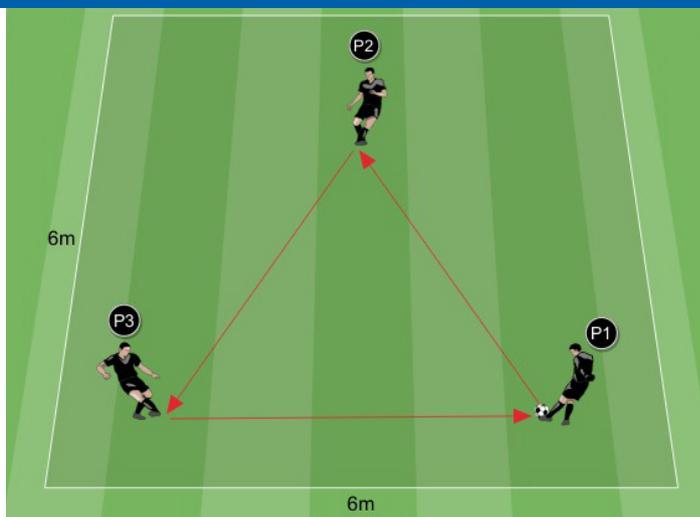
### 1 - Globale/esplorativo

#### Descrizione

Si svolge un'attività di trasmissione palla ad un tocco all'interno di un quadrato di lato 6m. I portieri presenti utilizzano un solo pallone.

#### Regole

- I portieri effettuano una trasmissione rasoterra ad un tocco.
- Dopo 4 minuti si svolge un'attività di trasmissione ad un tocco con traiettoria aerea con l'indicazione che il pallone effettui un rimbalzo a terra.
- Nell'azione di trasmissione palla chi effettua il passaggio chiama ad alta voce il nome del compagno.



#### Comportamenti privilegiati

- Nella trasmissione di palla entrambi i piedi vengono utilizzati con la stessa efficacia prestativa.
- Decide a chi passare la palla prima di riceverla così da anticipare la scelta tecnica ed effettuare una trasmissione pulita al compagno.

## Seconda proposta

8 minuti

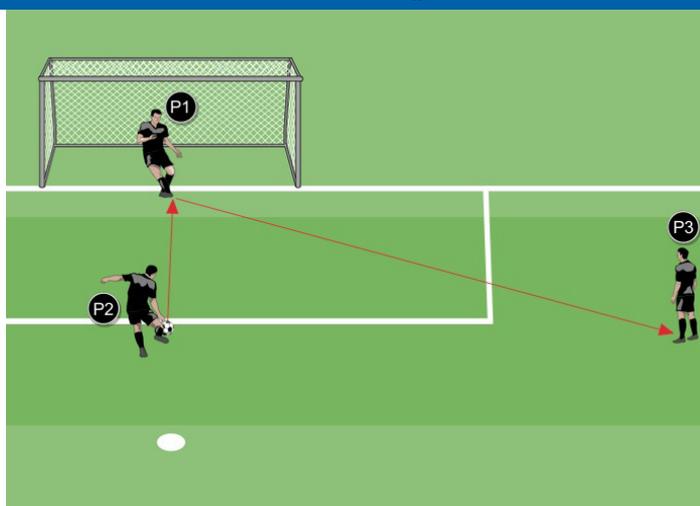
### 2 - Analitico

#### Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare, all'interno dell'area. P2, in possesso di un pallone, si posiziona di fronte a P1, ad una distanza di 5 m. All'interno dell'area di rigore, fuori dallo specchio della porta, nelle zone laterali della stessa, si posiziona P3. Si effettua un'attività di trasmissione del pallone che coinvolge tre giocatori.

#### Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P1 che effettua un passaggio di prima intenzione a P3.
- Dopo 10 trasmissioni effettuate da P2 si ruotano i ruoli dei 3 giocatori.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di trasmissione palla a P3.



#### Comportamenti privilegiati

- P1 orienta correttamente il proprio corpo in direzione del compagno a cui deve passare palla, prima di colpirla.
- Calciare con entrambi i piedi riuscendo ad imprimere alla palla la stessa forza.

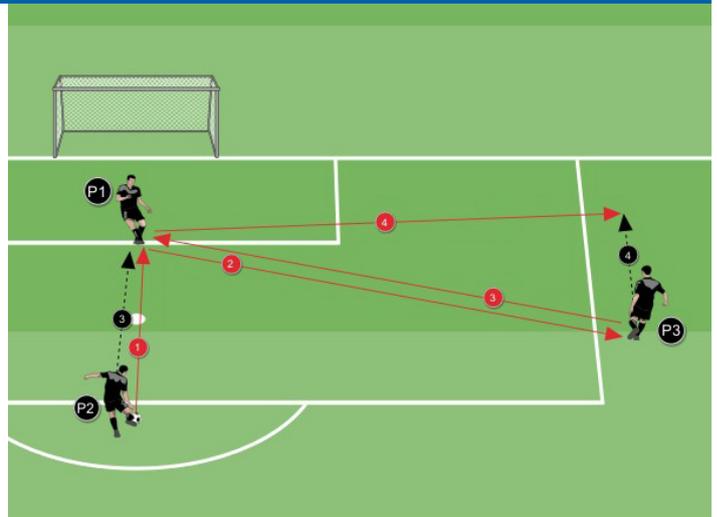
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare al limite dell'area di porta. P2 si posiziona di fronte, al di fuori dell'area di rigore. All'esterno dell'area di rigore, lateralmente alla stessa, si posiziona P3. Si effettua una combinazione di passaggi di prima intenzione abbinata ad una situazione di pressione e passaggio ad un terzo giocatore.

#### Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P1 che, di prima intenzione, effettua un passaggio a P3. P3, restituisce palla a P1 il quale, sempre utilizzando un solo tocco, trasmette palla a P2. P2 e P3, dopo aver effettuato il passaggio a P1, possono scegliere di andare in pressione verso il proprio compagno, in questa situazione, P1, pressato dall'avversario, trasmette il pallone al terzo giocatore (quello che non effettua la corsa in pressione) concludendo l'azione di gioco.
- Dopo ogni azione di pressione, vengono ruotati i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti viene cambiato il lato di esecuzione della combinazione di passaggi.



#### Comportamenti privilegiati

- P1 riconosce i tempi della pressione da parte del compagno e riesce a trasmettere palla al terzo giocatore orientandosi nella sua direzione per accelerare i tempi di passaggio.
- Il giocatore che deve ricevere palla da P1 sotto pressione si dimostra attivo, dando una soluzione di passaggio utile in funzione della postura di ricezione assunta dal compagno.



## Chiavi della conduzione

*Come dimostrate di voler giocare la palla?*

### Tecnica a coppie

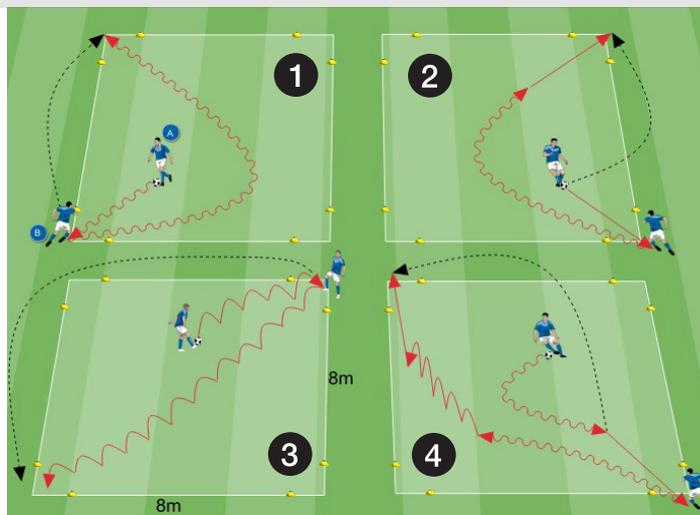
#### Descrizione

Il campo viene diviso in 6 quadrati di uguale grandezza. All'interno di ogni quadrato (di lato 8m) giocano 4 coppie di giocatori (8 giocatori in tutto). Un giocatore per ogni coppia parte con il pallone tra i piedi, il suo compagno si posiziona dietro ad una delle porte posizionate agli angoli del quadrato.

#### Regole

- **Esercizio 1 - CONDUZIONE:** il giocatore "A", all'interno del quadrato, conduce palla fino ai piedi del compagno posizionato dietro ad una delle 4 porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Il giocatore che riceve il pallone, "B", entra in campo e lo conduce liberamente per qualche secondo prima di portarlo sui piedi di "A" che nel frattempo si è spostato verso una porta libera. "A" non può ricevere dietro alla stessa porta dove l'ha lasciato. L'attività prosegue senza interruzioni per 4 minuti.
- **Esercizio 2 - TRASMISSIONE:** il giocatore "A", all'interno del quadrato, trasmette palla al compagno posizionato dietro ad una delle 4 porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Il giocatore che riceve il pallone, "B", entra in campo e conduce liberamente il pallone per qualche secondo prima di trasmetterlo sui piedi di "A" che nel frattempo si è spostato verso una porta libera. "A" non può ricevere palla dietro alla stessa porta dove ha effettuato lo scambio precedente. L'attività prosegue senza interruzioni per 4 minuti.
- **Esercizio 3 - PALLEGGIO:** il giocatore "A", all'interno del quadrato, palleggia fino ad arrivare nei pressi del compagno posizionato dietro ad una delle 4 porte laterali che delimitano lo spazio di gioco e gli trasmette il pallone colpendolo al volo. Il giocatore che riceve il pallone, "B", entra in campo e palleggia liberamente per qualche secondo prima di passarlo (con le stesse modalità attraverso le quali l'ha ricevuto) ad "A" che nel frattempo si è spostato verso una porta libera. "A" non può ricevere palla dietro alla stessa porta dove ha effettuato lo scambio precedente. L'attività prosegue senza interruzioni per 4 minuti.
- **Esercizio 4 - LIBERO:** il giocatore "A", all'interno del quadrato, effettua le gestualità tecniche che preferisce andando a portare o trasmettere palla al compagno posizionato dietro ad una delle 4 porte laterali che delimitano lo spazio di gioco. Chi riceve il pallone, "B", entra in campo, esegue il compito tecnico desiderato andando poi a dare palla ad "A" che nel frattempo si è spostato verso una porta libera. "A" non può ricevere palla dietro alla stessa porta dove l'ha lasciata. L'attività prosegue senza interruzioni per 4 minuti.

I giocatori che ricercano la porta libera per ricevere il pallone dal compagno devono farlo passando all'esterno del quadrato di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- Eseguire la gestualità tecnica prevista con entusiasmo, toccando tante volte il pallone e ricercando il nuovo posizionamento del compagno oltre la porta dietro la quale va ad aspettare la palla.
- Orientare il primo controllo nella direzione desiderata sulla ricezione al di fuori del quadrato di gioco, usando entrambi i piedi con efficacia.



## Chiavi della conduzione

*Quale soluzione di gioco risulta più efficace?*

## Azioni dinamiche a 2

### Descrizione

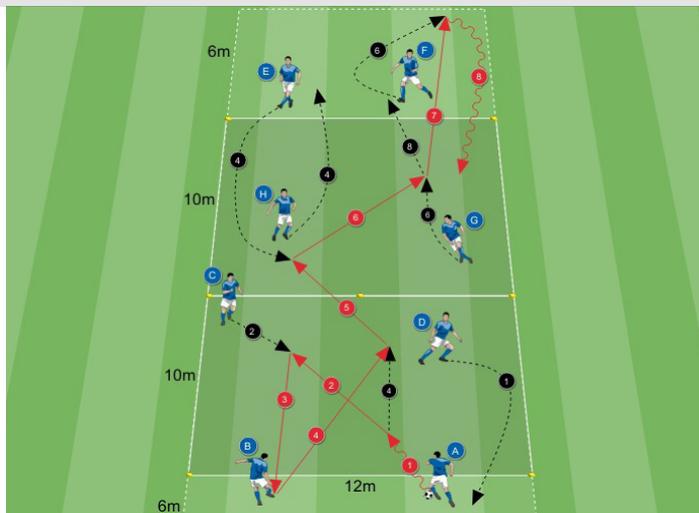
Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di far arrivare il pallone da un vertice basso ad uno alto. I giocatori si dispongono a coppie all'interno dei due spazi rettangolari delimitati. Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'attività si collocano all'esterno degli spazi di gioco, oltre i lati lunghi di ogni settore e interpretano il ruolo di vertici. La sequenza si svolge utilizzando un solo pallone.

### Regole

- L'azione parte da un vertice basso al di fuori dei due settori e si sviluppa tra gli spazi di gioco fino a raggiungere uno dei vertici alti che, ricevuta palla, riprende l'azione invertendone la direzione di svolgimento. L'azione tecnica di ogni giocatore è libera e prevede: passaggi a sostegno; trasmissioni in avanti; conduzioni palla e ricerca del filtrante a scavalcare un settore di gioco.
- Ogni scelta tecnica viene svolta rispettando 2 indicazioni, deve infatti:
  - essere eseguita rapidamente;
  - effettuare le giocata più efficace in funzione della postura di ricezione della palla: chiusa, passaggio a sostegno; aperta, scegliere se giocare sopra o sotto alla linea della palla a seconda delle opportunità di gioco offerte dai compagni.
- All'interno di ogni spazio di gioco possono esserci un massimo di 2 giocatori, questa regola condiziona dei comportamenti e dei movimenti, infatti: se un giocatore entra all'interno di uno spazio, uno dei due compagni che si trovano all'interno dello stesso deve uscire andando a riequilibrare le numeriche previste. Il numero obbligatorio di giocatori per ogni settore favorisce: l'interscambio delle posizioni; stimola l'orientamento dei giocatori; crea un contesto dinamico che aumenta l'intensità della proposta.

### NB:

- In seguito al passaggio ad un compagno all'interno di un altro spazio il giocatore può anche scegliere di non cambiare posizione rimanendo dove si trova.
- Lo spostamento può avvenire anche lontano dallo svolgimento dell'azione tra due giocatori che non sono momentaneamente coinvolti nella combinazione di gestualità tecniche.
- I vertici alti possono ricevere palla anche simulando un inserimento in profondità nello spazio e non solo rimanendo chiusi a concludere l'azione.



## Comportamenti privilegiati

- Effettuare corse orientate non perdendo mai di vista la palla anche nei movimenti di: rotazione delle posizioni; di inserimento; di contro-movimento.
- Essere in grado di riconoscere rapidamente il numero di giocatori presenti in ogni settore individuando lo spazio libero da occupare e la miglior soluzione da poter fornire al compagno.

## Note

Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di dare ritmo esecutivo alla combinazione di trasmissioni fornendo soluzioni che risultin orientate alla verticalità ma che prevedano anche scambi di posizione sull'orizzontale e idee creative: tagli, sovrapposizioni, inserimenti, corse nello spazio. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e interpretare le posizioni in campo come condizioni mobili e variabili.

## GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:  
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x14 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Come creiamo le condizioni per il passaggio filtrante?*

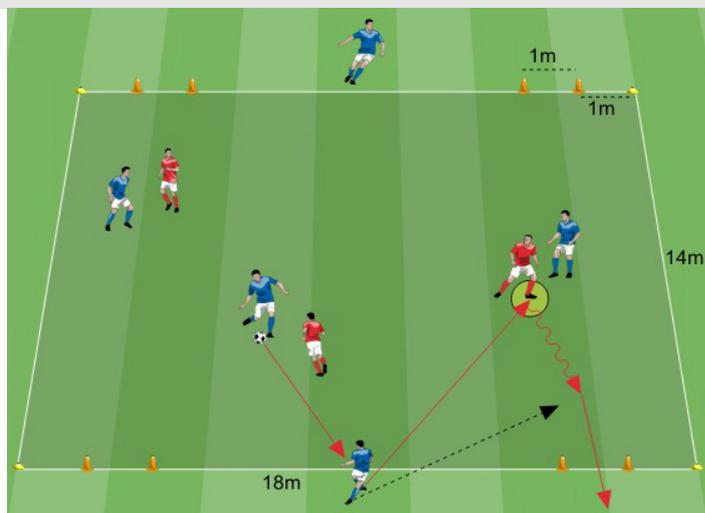
### 5 contro 3 con uscita

#### Descrizione

L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità che riesce a trasmettere il pallone ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.

#### Regole

- Dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto.
- Nel caso in cui la squadra in non possesso riesca a conquistare palla ha l'obiettivo di trasmetterla in una delle 4 porte delimitate ai lati del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento.
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.



### Comportamenti privilegiati

- Reagire velocemente in seguito alla riconquista della palla da parte della squadra in inferiorità, aggredendo il portatore del pallone e gli appoggi oltre che ricercando la chiusura delle linee di passaggio sulle porte.
- Occupare lo spazio in ampiezza durante il possesso effettuato dalla squadra in superiorità aumentando così le possibilità di passaggio chiave da sponda a sponda.

## SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:  
Continuità di gioco



10 minuti



24x12 metri



1,5x1 metro



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

All'aiuto, dove conviene entrare per fare gol?

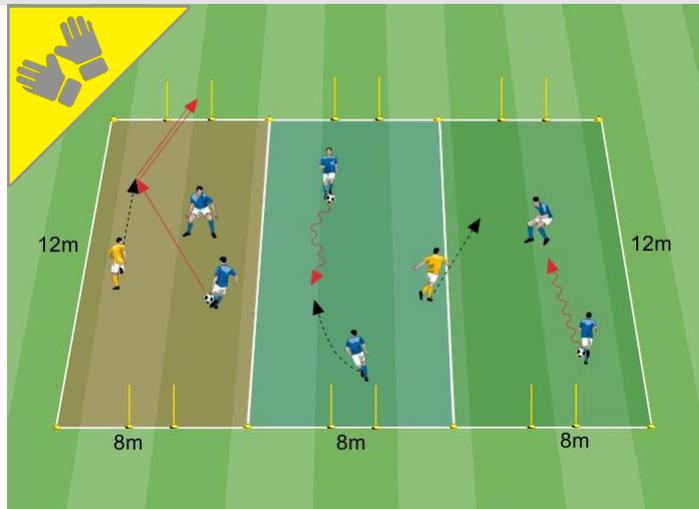
### SSG 1 contro 1 con aiuto

#### Descrizione

In ognuno dei tre campi adiacenti (8x12m ciascuno) si gioca un 1 contro 1 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria.

#### Regole

- All'interno dei 3 campi si muovono 2 giocatori, jolly (con casacca in mano) che possono entrare in gioco aiutando il possessore di palla a realizzare una rete. L'azione ha una durata predefinita: una volta che il jolly entra in un duello, la coppia in possesso deve realizzare una rete entro 8 secondi.
- Allo scadere del tempo, il jolly deve uscire dal duello in cui si trovava, dirigendosi verso un'altro campo. I secondi di permanenza del jolly dentro ad ogni campo vengono contati ad alta voce dal giocatore in inferiorità numerica.
- Si possono verificare anche situazioni di doppia superiorità numerica (2 jolly che entrano nello stesso duello).
- Le rimesse laterali vengono battute partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita.
- Non è previsto lo svolgimento dei calci d'angolo, se la palla esce per tre volte oltre la linea di porta avversaria si effettua un calcio libero (battuto dalla propria linea di porta) senza opposizione da parte dell'avversario.
- Il jolly può realizzare una rete.
- Ogni 3 minuti si cambiano i jolly e gli abbinamenti dell'1 contro 1.



### Comportamenti privilegiati

- Riuscire ad adattare rapidamente i propri comportamenti in condizioni di superiorità: occupare lo spazio per dare possibilità al compagno di essere efficace; costringere il difendente ad una scelta; essere in grado di collaborare efficacemente.
- Manifestare entusiasmo e spirito di sacrificio nel tentativo di difendere la propria porta nonostante l'inferiorità numerica: accorciare rapidamente l'avversario con il pallone; indirizzare il gioco del portatore palla; contare i secondi per far uscire il giocatore "aiuto"; ecc.

### Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- In fase difensiva ritarda l'azione dell'attaccante individuando i corretti tempi per effettuare l'eventuale corsa in pressione e le giuste distanze da tenere sull'attaccante in possesso di palla al fine di impedirgli la conclusione.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco riconoscendo la posizione della propria porta ed orientandosi efficacemente anche nell'aiuto al compagno.

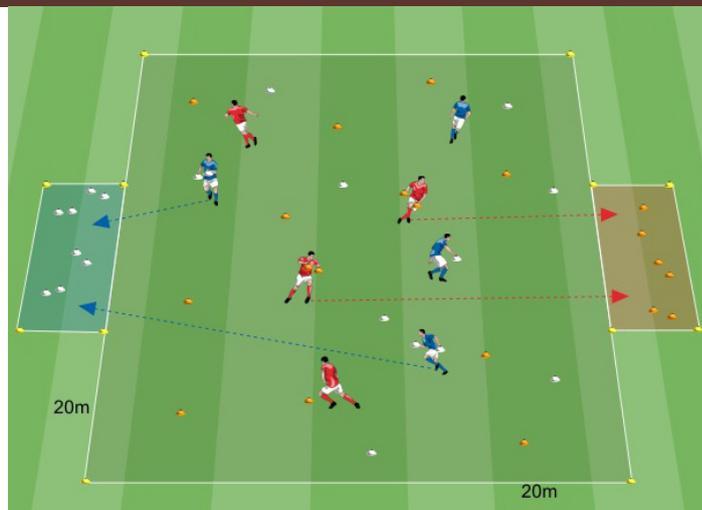
## Prima proposta

### ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ognuna. All'interno dell'area di gioco i 40 cinesini di due colori (20+20) sono distribuiti in ordine sparso. I giocatori 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. Vince la squadra che riporta per prima tutti i cinesini all'area di partenza.

#### Regole:

- Ogni squadra ha assegnato un colore di cinesini e va a raccogliere esclusivamente i propri.
- I cinesini non possono essere lanciati nell'area di partenza ma vanno appoggiati sul terreno.

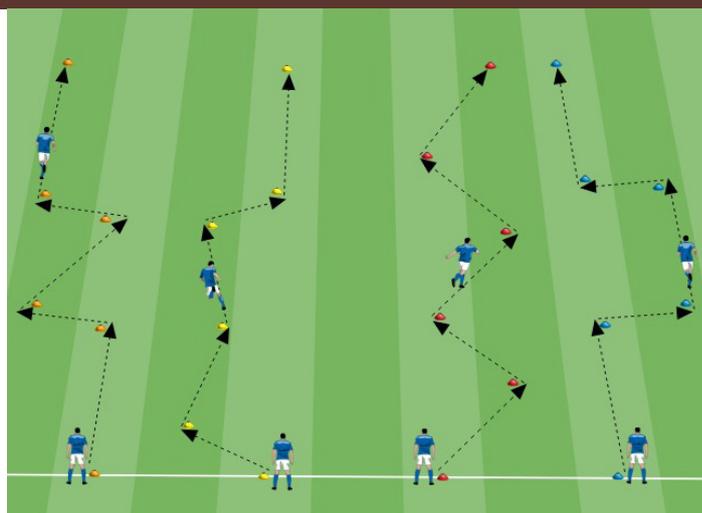


## Seconda proposta

### ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori sperimentano i quattro percorsi con i cambi di direzione a diverse angolature. Gli angoli dei cambi di direzione proposti nelle file sono rispettivamente:

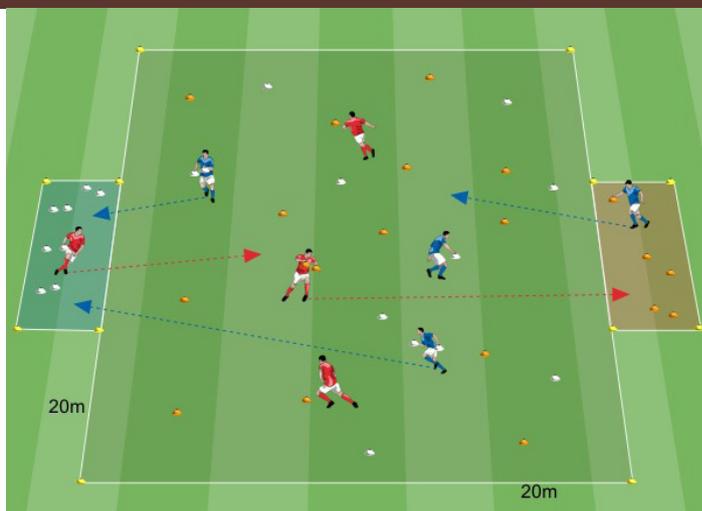
- prima fila 90 gradi;
- seconda fila 45 gradi;
- terza fila 60 gradi;
- quarta fila 30 gradi.



## Terza proposta

### ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 calciatori ciascuna. All'interno dell'area di gioco sono distribuiti 40 cinesini di due colori (20+20) 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 di 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.



## PARTITA A TEMA



Obiettivo:  
Atteggiamento propositivo



12 minuti



60x45 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Dove sviluppo il gioco?*

### Partita in ampiezza

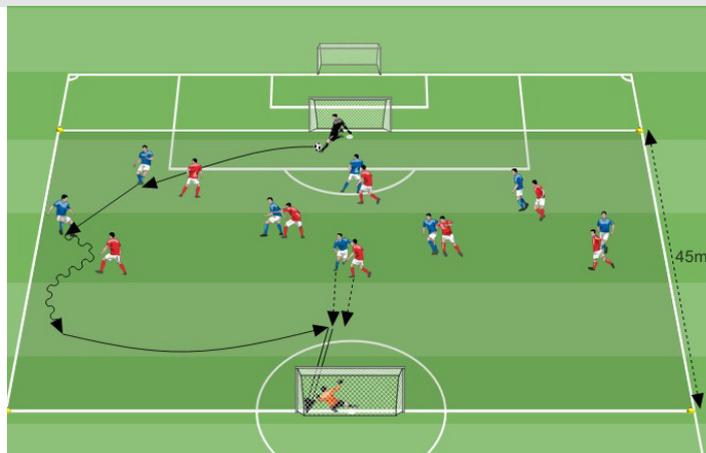
#### Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. 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

- La partita si sviluppa con proporzioni di profondità ed ampiezza invertite rispetto a quelle abituali.
- La regola del fuorigioco si applica (fino a metà campo, come da regolamento) solo nei rinvii dal fondo ed in tutte le altre situazioni in cui la palla è in possesso del portiere.



### Comportamenti privilegiati

- Prendere l'ampiezza del campo ricercando traversoni o la conquista del fondo per realizzare cross.
- Variare l'atteggiamento della linea difensiva su rimessa dal fondo o palla al portiere alzandosi o abbassandosi per togliere spazi alla squadra avversaria le soluzioni di gioco più efficaci.

## PARTITA CFT



Obiettivo:  
Orientamento utile



12 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

### Chiavi della conduzione

*Quale postura ho nell'approccio alla palla? Ed il mio compagno?*

### Partita CFT 9 contro 9

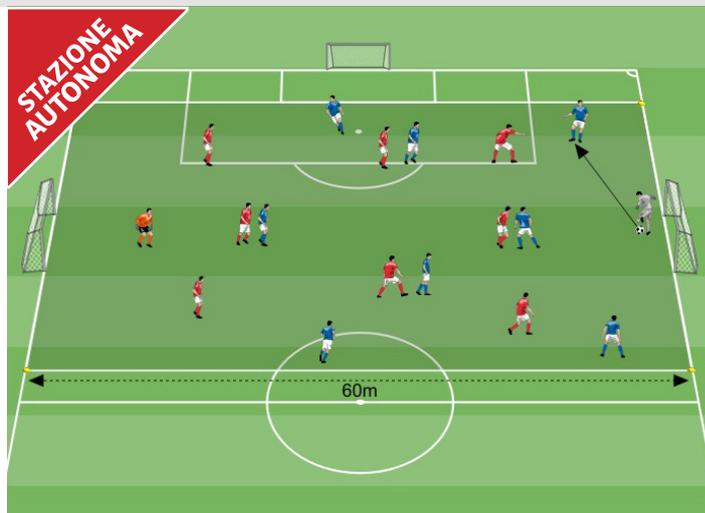
#### Descrizione

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

- Orientare la postura del proprio corpo in funzione dell'idea e della direzione di gioco che si intende sviluppare in seguito alla ricezione.
- Comunicare al compagno eventuali errori di approccio nella postura e nell'ubicazione nello spazio.