



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 35 - 00198 - ROMA

15° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
09 GENNAIO 2023

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

| | | |
|-----------|--------------|---------------------------------|
| 90 Minuti | 60 giocatori | 09 Gennaio 2023 U13/U14/U15F |
|-----------|--------------|---------------------------------|

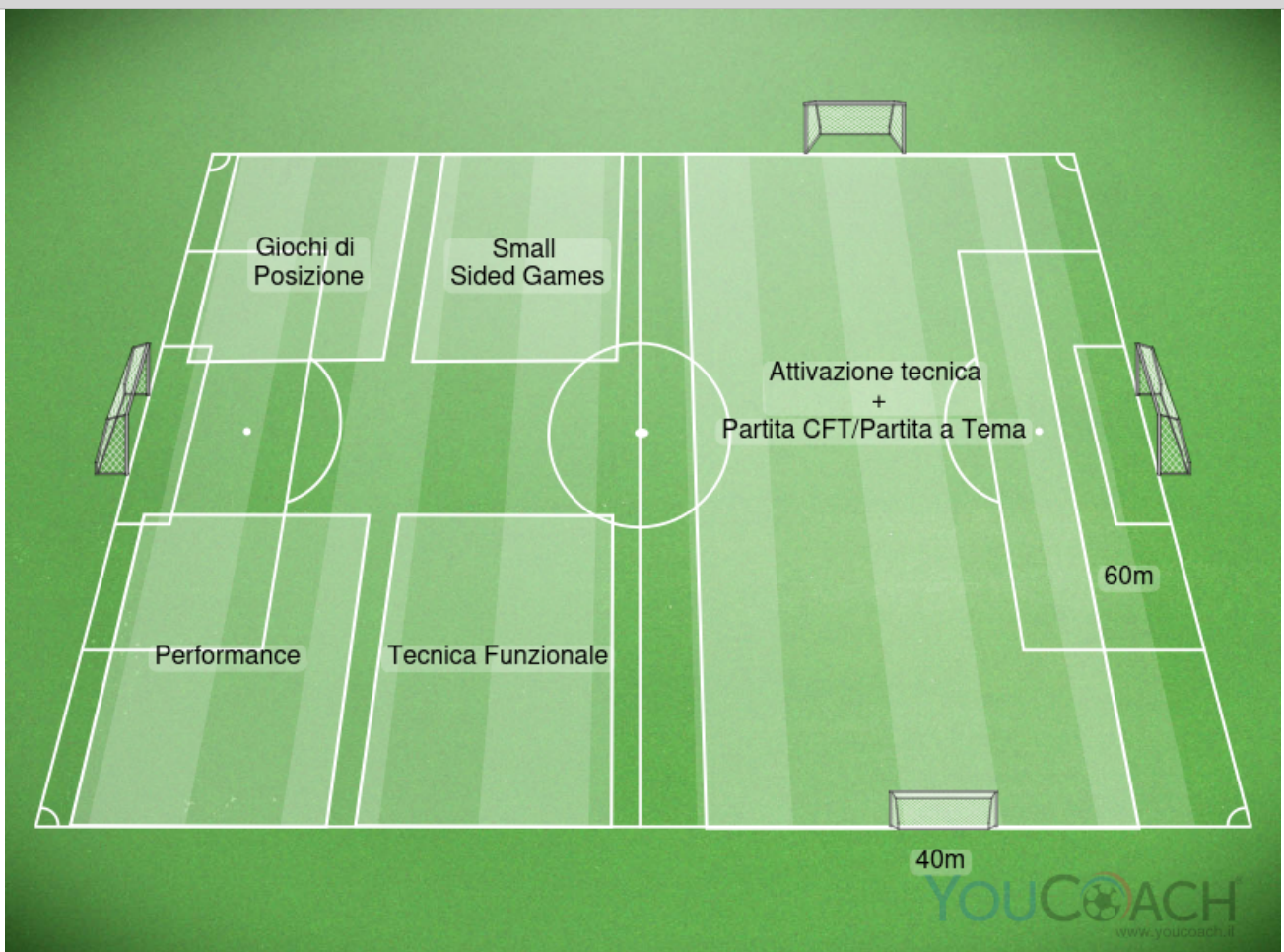
| | | | |
|--------------------------------------|--|------------------------------|-----------|
| | | Attivazione tecnica portieri | 24 minuti |
| | | Attivazione tecnica | 12 minuti |
| S T A Z I O N I | | Tecnica funzionale | 12 minuti |
| | | Gioco di posizione | 12 minuti |
| | | Small Sided Games | 12 minuti |
| | | Pausa | 4 minuti |
| | | Performance | 12 minuti |
| | | Partita CFT | 12 minuti |
| | | Partita a Tema | 12 minuti |

Riunione post allenamento: *Prima fase di auto-valutazione del lavoro svolto.*

Siamo Cambiati? E se sì, in cosa siamo cambiati? I ragazzi sono cambiati? E se sì, in cosa sono cambiati? Il territorio e gli addetti ai lavori sono stati coinvolti? Hanno partecipato, apprezzano o meno il nostro lavoro? Come il CFT ha contribuito alla formazione del calciatore del 2030?

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

- ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

| GENERALI | SINGOLO CAMPO | |
|------------------|--------------------|---------------|
| 1 Campi di gioco | Tecnica Funzionale | 24 x 32 metri |
| 1 Campi di gioco | Performance | 30 x 30 metri |
| 1 Campi di gioco | Gioco di Posizione | 14 x 18 metri |
| 1 Campi di gioco | Small Sided Game | 20 x 14 metri |
| 1 Campi di gioco | Partita 9 contro 9 | 40 x 60 metri |

ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

| | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| Giocatori per singolo campo | Da 8 a 10 |
| Sequenza stazioni | Randomizzata |
| Durata singola stazione | 12 minuti |
| Attivazione portieri | 3 stazioni da 8 minuti ciascuna |

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 riportata nella struttura dell'allenamento a 6 strati;
- 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 e descritta 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 (in caso di necessità consultare gli esempi delle varianti riportate nell'apposita sezione di questo documento);
- 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;
- Under 13, Under 14 ed Under 15F svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza;
- 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;
- Si ricorda che per l'arbitraggio delle partite 9 contro 9 va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.
- l'attività tecnica dell'allenamento ha una durata complessiva di 90 minuti. L'ultima stazione viene allungata fino a raggiungere il tempo totale previsto. La condivisione con i giocatori (abituale svolta in cerchio prima e dopo l'allenamento) non rientra nel calcolo dei 90 minuti di attività tecnica previsti.

Prima proposta

8 minuti

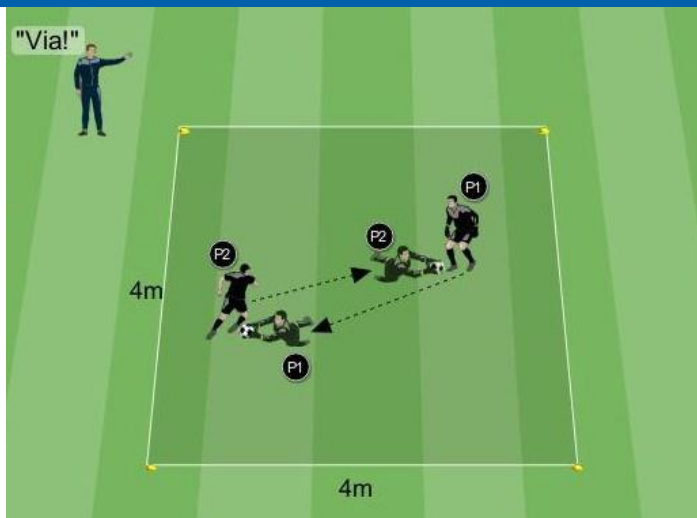
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

All'interno di ogni quadrato di gioco si posizionano 2 portieri, entrambi conducono un pallone. Si effettua un'attività che alterna conduzione palla e tuffo a terra.

Regole

- Il portiere, muovendosi liberamente all'interno del proprio quadrato, conduce palla con i piedi ed al comando dell'allenatore deve intervenire in tuffo sul pallone del compagno più vicino. Nell'azione successiva i ruoli dei due portieri si invertono.
- Dopo aver eseguito l'azione di tuffo, il giocatore si rialza rapidamente in piedi e continua la conduzione palla.
- La palla va condotta con entrambi i piedi.



Seconda proposta

8 minuti

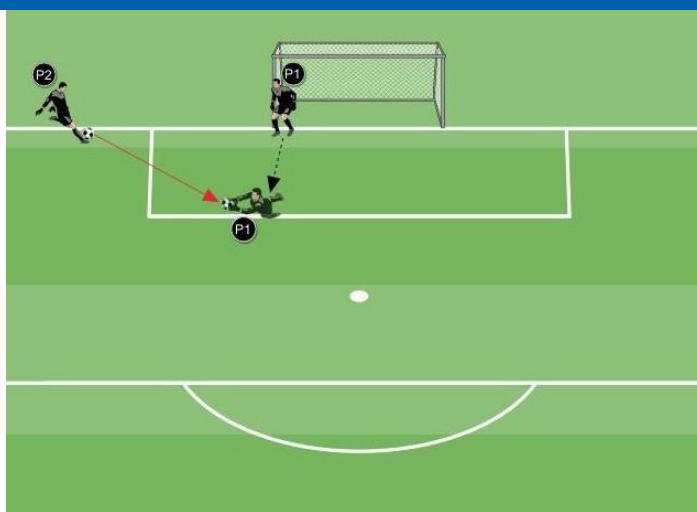
2 - Analitico

Descrizione

Due portieri, uno parte sulla linea di porta (P1), l'altro, in possesso di un pallone, si posiziona sulla linea di fondo campo (P2). Si effettua un'attività di calcio della palla e presa in tuffo a terra.

Regole

- Partendo vicino al palo della porta il portiere (P1) deve intercettare in tuffo una palla calciata rasoterra da un altro portiere (P2) posizionato sulla linea di fondo campo all'incrocio delle righe dell'area piccola.
- La palla deve essere calciata rasoterra e forte. Il portiere deve intercettare la palla in presa. Dopo 2 minuti di attività si invertono i ruoli di gioco. Dopo 4 minuti si cambia lato della porta.



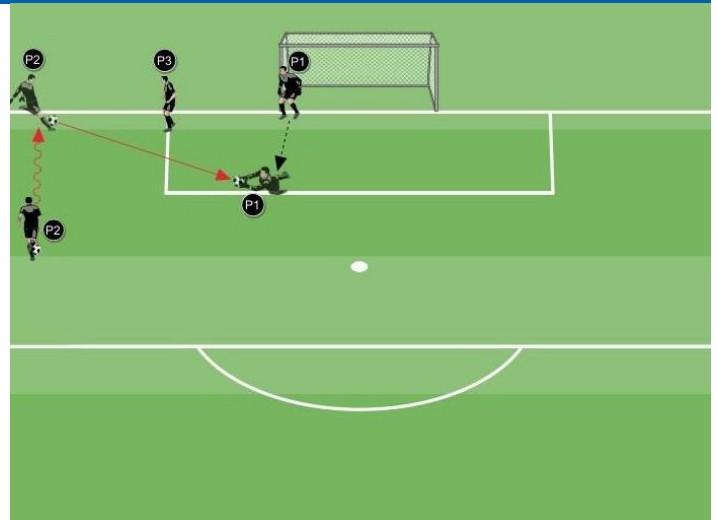
3 - Situazionale

Descrizione

L'attività prevede una situazione di parata in tuffo con disturbo da parte di un avversario.

Regole

- Un portiere (P1) si posiziona vicino ad un palo della porta regolamentare e deve intercettare una palla calciata da un altro portiere (P2) situato in prossimità della linea di fondo campo evitando l'intervento di un terzo portiere (P3) che si comporta da avversario semiattivo.
- P2 conduce palla verso la linea di fondo campo e, arrivato in prossimità della stessa, calcia la palla all'indietro.
- P1, partendo da una posizione d'attesa, deve intercettare la palla calciata da P2 evitando l'intervento di P3.
- La conduzione ed il calcio vengono eseguite da una parte di destro e dall'altra parte di sinistro.
- Dopo ogni azione si cambiano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti di attività si cambia lato della porta dove viene svolta l'attività.





Chiavi della conduzione

Do palla solo a chi dimostra di volerla!

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 del settore da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso nei 3 spazi che dividono i 4 settori del campo) oppure all'interno di un settore a sua scelta.
- Ogni giocatore con palla può effettuare azioni tecniche diverse, 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.
- L'elenco non rappresenta una sequenza da svolgere in modo predeterminato ma una serie di possibilità di giocate tra cui poter scegliere.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avviene attraverso una corsa.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare entrambi gli arti inferiori per entrare in contatto con la palla (sia in fase di trasmissione che di primo controllo), mantenendo la stessa efficacia prestativa.
- Attuare una serie di comportamenti che dimostrino al compagno di voler ricevere il pallone: chiamare il compagno in possesso palla; muoversi all'interno dello spazio per cercare linee di trasmissione pulite.

Ambito DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

5 CONTRO 3 OBIETTIVI VARIABILI

12 minuti

14x18 metri

8 giocatori

Chiavi della conduzione

Che scelta hanno fatto i jolly?



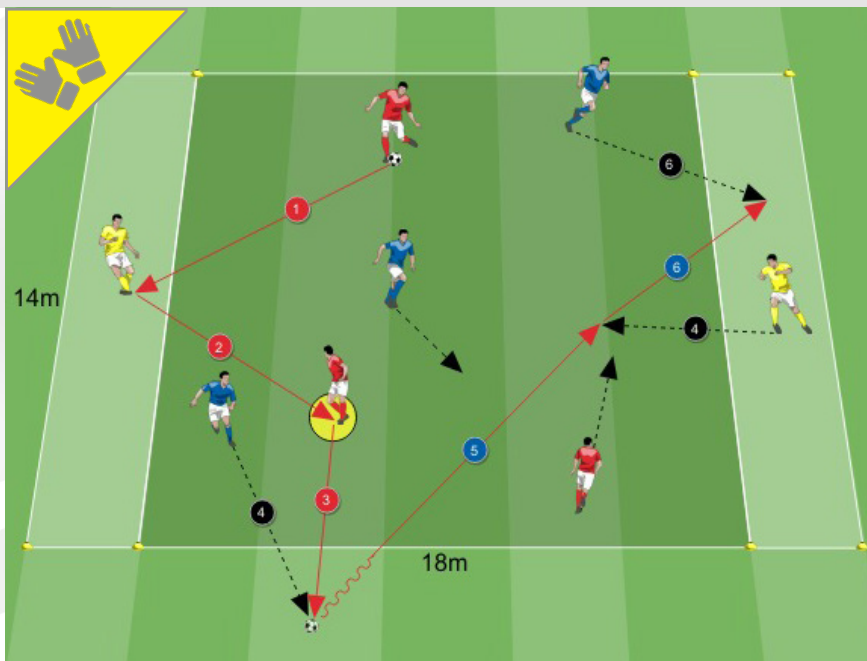
Ricerca punto superiorità

Descrizione

Gioco di Posizione 5 contro 3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre i 2 jolly si collocano inizialmente al di fuori dei lati corti del campo.

Regole

- I jolly possono decidere se entrare all'interno del rettangolo delimitato oppure rimanere all'esterno dello stesso. I jolly effettuano le loro scelte di gioco individualmente ed indipendentemente dalla scelta dell'altro jolly. Le soluzioni di gioco che si possono verificare sono le seguenti:
 - un jolly decide di entrare nel rettangolo di gioco mentre l'altra rimane fuori dallo stesso;
 - entrambi i jolly entrano in campo;
 - entrambi i jolly rimangono fuori dal campo.
- Ognuna delle soluzioni scelte dai jolly deve essere mantenuta per un'intera azione di gioco. Un'azione di gioco si considera terminata quando la palla: esce dal campo lateralmente; esce dal campo oltre i lati lunghi senza essere intercettata dai jolly; c'è un'interruzione di gioco dovuta ad un fallo o una scorrettezza.
- Le scelte dei jolly condizionano l'obiettivo della squadra in possesso di palla secondo le 2 opzioni qui presentate, se il jolly:
 - decide di rimanere all'esterno del rettangolo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso di palla sarà quello di trasmettergli il pallone;
 - decide di entrare all'interno del rettangolo di gioco l'obiettivo della squadra in possesso di palla sarà quello di conquistare lo spazio (sul lato lasciato libero dal jolly) attraverso un passaggio ad un compagno che entra in zona meta oppure effettuare una conduzione di palla all'interno della stessa.
- La squadra in possesso del pallone, una volta raggiunto uno dei due obiettivi presentati, ribalta il fronte di gioco ed ha il compito di raggiungere il lato o il jolly opposti. In seguito alla riconquista del pallone, la squadra in possesso dello stesso può decidere di giocare nella direzione che preferisce andando a conquistare lo spazio o ricercando il passaggio al jolly.
- 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.
- All'interno di entrambe le zone di meta è vietata la ricerca della riconquista palla per la squadra in non possesso.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la posizione dei jolly capendo rapidamente qual è l'obiettivo da raggiungere in funzione delle loro scelte di gioco.
- Variare rapidamente l'orientamento difensivo coprendo le linee di passaggio al jolly oltre il lato corto oppure facendo densità attorno al portatore palla avversario per impedire la conquista dello spazio.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Ricevere palla con una postura che permetta sempre di avere più soluzioni di gioco.
- Orientarsi nello spazio riconoscendo sempre la propria posizione rispetto alla zona di campo, ai compagni e agli avversari.



Ambito FINALIZZAZIONE

Contenitore SMALL-SIDED GAMES

SSG 2 CONTRO 2 MULTIPLO



12 minuti



20x14 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Posso essere d'aiuto sull'altro campo?



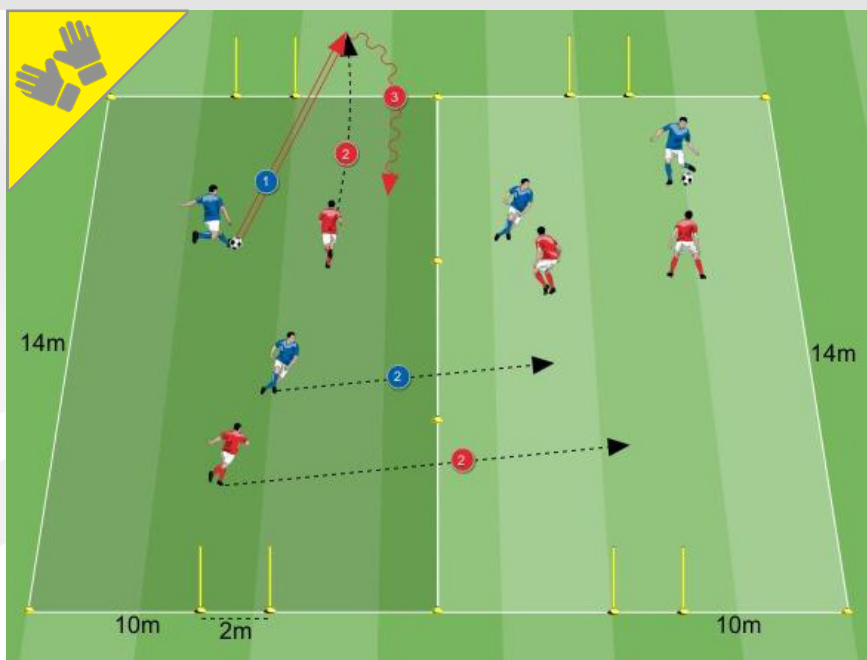
Continuità di gioco

Descrizione

In ognuno dei 2 campi (contigui) delimitati si gioca un 2 contro 2 con l'obiettivo di realizzare una rete nella porta avversaria. Si svolgono 4 turni di gioco della durata di 3 minuti ciascuno, al termine di ogni turno vengono cambiati gli accoppiamenti dei giocatori. I giocatori, pur giocando 2 partite distinte che coinvolgono 4 gruppi apparentemente separati gli uni dagli altri, appartengono a due sole squadre (identificate attraverso casacche dello stesso colore). Al termine di ogni turno di gioco viene sommato il punteggio acquisito nelle due sfide dalle coppie di ogni squadra decretando così i vincitori della singola partita.

Regole

- Nei momenti in cui la palla esce fuori dal campo di gioco (ad esempio in seguito ad una conclusione in porta oppure al contrasto in un duello), i giocatori che non devono riprendere l'azione, possono decidere di aiutare i compagni del campo adiacente. È possibile aiutare i compagni sia in fase offensiva che difensiva, con 1 oppure con tutti e 2 gli elementi della squadra. Se una squadra impegnata nel recupero del pallone, al proprio rientro in campo, si dovesse trovare senza avversari (in quanto hanno entrambi scelto di aiutare i compagni sul campo adiacente), potrà riprendere l'azione di gioco senza dover aspettare di ricevere un'opposizione.
- Le rimesse laterali si battono partendo in conduzione dal punto in cui la palla è uscita (al fine di permettere la ripresa del gioco, l'avversario deve posizionarsi ad una distanza minima di 2 metri dal battitore).
- 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.



Comportamenti privilegiati

- Osservare la situazione di gioco nel campo adiacente.
- Essere in grado di valutare le condizioni in cui conviene rimanere all'interno del proprio campo oppure andare nell'altro per aiutare i compagni.

Comportamenti privilegiati dei portieri

- Avere una buona visione periferica riconoscendo rapidamente le situazioni sul campo adiacente.
- Dirigere e incentivare i compagni a sfruttare efficacemente la regola che permette lo spostamento da un campo all'altro.

Ambito MOTORIO

Contenitore PERFORMANCE

MI INSERISCO E SCAPPO, MARCO E MI SMARCO

Accelerazione, decelerazione,
scivolamento

12 minuti

30x30 metri

8 giocatori

4 minuti

Esercitazione esplorativa

Descrizione

L'esercitazione si svolge a due squadre da 4 giocatori ciascuna. L'obiettivo è portare tutti i giocatori della squadra negli spazi fuori dal quadrato centrale.

Regole

- I giocatori dentro al quadrato possono scattare fuori solo successivamente al tocco di un loro compagno che proviene dalla zona esterna.
- I giocatori della zona esterna sprintano verso il centro per andare a toccare un proprio compagno e tornare immediatamente fuori.
- Se un giocatore proveniente dalla zona esterna viene toccato da un avversario all'interno del quadrato deve rimanere all'interno dello stesso aspettando che un altro compagno proveniente dall'esterno lo tocchi.
- All'interno del quadrato i giocatori si possono muovere liberamente.
- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica** (stessi spazi della fase esplorativa; evidenziato l'aspetto, e le relative varianti, da curare nell'approfondimento odierno. Gli altri aspetti, e varianti, pur essendo inerenti e presenti verranno evidenziati in altre sedute)
 - I giocatori lavorano tutti contemporaneamente partendo da uno dei lati del quadrato grande eseguendo l'andatura richiesta verso il lato opposto, in andata e ritorno, senza soluzione di continuità per 50 secondi.
 - Andatura laterale Passo accostato
 - Andatura laterale con Passo Incrociato solo avanti
 - Andatura laterale alternando liberamente Passo accostato e passo incrociato avanti
 - Combinato seguendo la palla condotta dal preparatore avanti e indietro su un lato del quadrato
 - Il focus va posto sull'altezza del baricentro da terra, che deve essere basso, e sull'indipendenza di movimento del tronco rispetto alle anche e agli arti inferiori. Passo accostato per movimenti su spazi brevi, incrociato avanti per movimenti veloci e su spazi più ampi.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)



Comportamenti privilegiati

- Muoversi in relazione a compagni ed avversari osservando la loro disposizione in campo.
- Effettuare scivolamenti, decelerazioni, ripartenze, cambi di senso e direzione in tempi molto brevi.
- Dimostrare equilibrio del corpo nel muoversi in campo.

Ambito
GARA

Contenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



12minuti



40x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!



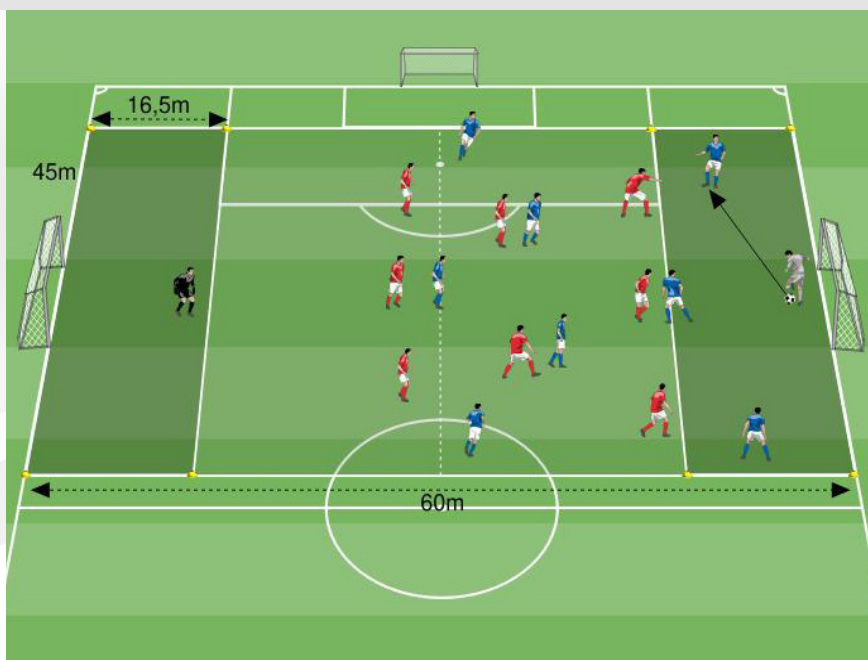
Portiere uomo in più

Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

Regole

- La partita viene condotta da 1 solo allenatore.
- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del gioco del calcio.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
 - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
 - La collaborazione delle catene laterali.
 - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



Comportamenti privilegiati

- Il portiere si dimostra coinvolto nel gioco anche quando l'azione è lontana dalla porta: sale accorciando le distanze dalla linea difensiva; chiama le marcature preventive; incita e sprona i compagni in fase offensiva; comunica i movimenti degli avversari.
- I giocatori di movimento favoriscono l'azione del portiere nello sviluppo dell'azione di costruzione dal basso: dandogli soluzioni corte e lunghe; ricercando lo smarcamento in zona luce; lasciandogli libero lo spazio centrale per avanzare in conduzione palla.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

PARTITA FUORIGIOCO



12 minuti



40 x 60 metri



6x2 metri



18 giocatori

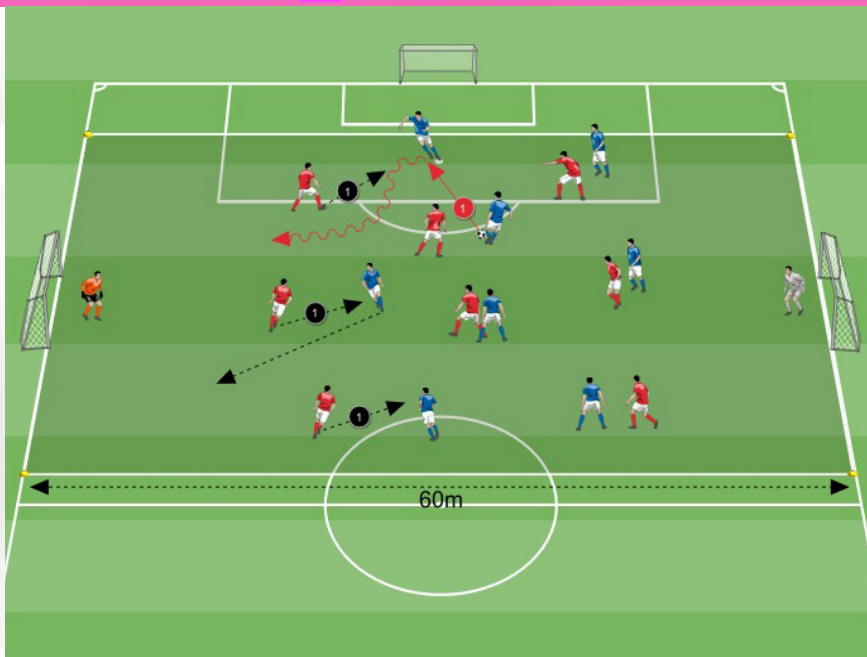
Descrizione

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

- Viene applicata la regola del fuorigioco, valida a tutto campo.



Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in non possesso effettuano un pressing ultra offensivo togliendo spazi di gioco alla squadra avversaria, facendo densità in zona palla e risultando molto aggressivi sul portatore della stessa.
- I giocatori della squadra in possesso superano l'ultima linea di pressione avversaria con azioni individuali oppure attraverso inserimenti effettuati nel tempo corretto che permettano di eludere il fuorigioco ed effettuare rapide azioni di ripartenza.

CORTO, LUNGO, SOVRAPPONGO

 12 minuti

 24x32 metri

 8 giocatori

Chiavi della conduzione

Ci facciamo trovare sempre in zona luce?

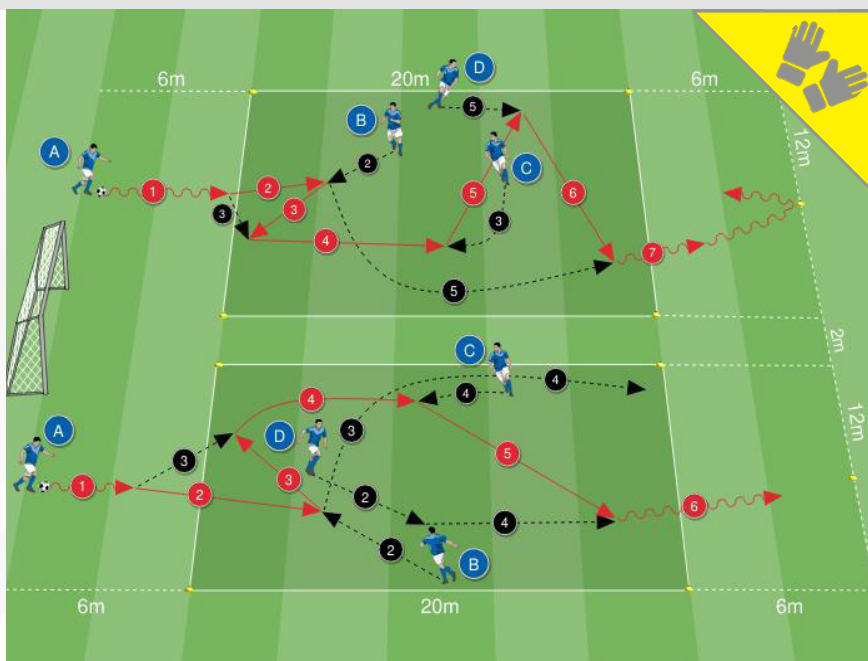


Ridurre tempi tecnici

Descrizione

I giocatori si dividono in 2 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo gioca utilizzando uno spazio rettangolare (all'esterno di un lato corto del rettangolo è collocato un delimitatore di partenza a 6 metri dall'area di gioco, all'esterno dell'altro, una porta). Si svolgono 2 situazioni parallele e autonome tra di loro che prevedono ripetizioni cicliche di gestualità tecniche. Le azioni di gioco si svolgono alternando una serie di passaggi fra un giocatore che entra nello spazio delimitato conducendo una palla e 3 giocatori posizionati in modo casuale all'interno dello stesso. A seconda della direzione di ogni azione, l'obiettivo delle stesse varia:

- Far uscire il pallone dal lato opposto rispetto a quello dal quale è entrato eseguendo una serie di azioni tecniche predeterminate.
- Eseguire un tiro in porta effettuato da uno dei giocatori che ha realizzato la corsa nello spazio dopo avere eseguito le azioni tecniche predeterminate.



Regole

- La sequenza di trasmissioni all'interno dello spazio comincia sempre con una conduzione di palla di alcuni metri svolta dal giocatore che inizia l'azione (dal delimitatore di partenza collocato all'esterno del corridoio), in seguito al suo ingresso in campo è previsto lo svolgimento della successione ciclica di una serie di passaggi predeterminati:
 - Un passaggio corto al giocatore "B" (il più vicino rispetto a chi ha iniziato l'azione, definito giocatore "A") realizzato in avanti e sulla figura.
 - Un passaggio di scarico con restituzione di palla al giocatore "A".
 - Un passaggio lungo ad un giocatore "C".
 - Un passaggio nello spazio (sulla corsa) ad uno dei 2 giocatori che attaccano la linea opposta rispetto a quella di ingresso della palla: una delle 2 soluzioni di inserimento deve obbligatoriamente avvenire attraverso una sovrapposizione esterna nei confronti del giocatore "C" che riceve il terzo passaggio della sequenza. La sovrapposizione esterna viene realizzata prevalentemente dal giocatore "B" ma può essere svolta anche dal giocatore "A" qualora le dinamiche di sviluppo dell'azione la suggeriscano (maggiore vicinanza di un giocatore rispetto all'altro, ritardo nell'azione tecnica da parte del giocatore "B").
- Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa conclude l'azione di gioco con modalità diverse a seconda del lato verso il quale è stato indirizzato il gioco:
 - Se oltre il lato corto non c'è la porta, viene realizzata una conduzione palla eseguita in velocità ad uscire dal campo di gioco.
 - Se oltre il lato corto c'è la porta, si effettua un tiro verso la stessa.
- Il giocatore che ha concluso l'azione riprende lo sviluppo successivo dandogli direzione contraria rispetto alla precedente e coinvolgendo nuovamente i 3 giocatori rimasti all'interno del rettangolo (dopo essere ripartito dal delimitatore di partenza).
- Tra i vari sviluppi possibili dell'azione di gioco si invita ad incentivare anche le seguenti soluzioni:
 - L'inserimento per la ricerca del passaggio sulla corsa anche da parte del giocatore che ha dato il via all'azione di gioco.
 - La conduzione palla che dà l'avvio all'azione non deve avvenire solo per vie centrali ma può essere svolta anche aggirando in diagonale un delimitatore che definisce il lato corto dello spazio di gioco.

Varianti:

- Prima che il giocatore che dà l'avvio all'azione effettui il suo passaggio iniziale, 2 dei 3 compagni all'interno del campo devono scambiarsi la posizione attraverso una corsa orientata: quello più esterno con quello interno oppure uno più lontano con uno più vicino al portatore palla.
- L'immissione del pallone da parte del giocatore che inizia l'azione può anche avvenire attraverso una traiettoria aerea, la palla può essere alzata attraverso modalità diverse: calciata direttamente da terra; alzata da terra con i piedi e calciata al volo; presa in mano e calciata al volo.

Comportamenti privilegiati

- Trovarsi sempre in zona luce nei confronti del compagno in possesso di palla evitando di stazionare in una posizione coperta da un altro giocatore.
- Permettere il tempo dell'inserimento ai compagni riconoscendo i momenti nei quali potrebbe essere utile effettuare un tocco di palla in più per concedere il loro avanzamento nella corsa.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Dettare i tempi della sovrapposizione effettuando, se serve, qualche tocco in più della palla per permettere la corsa di inserimento del compagno dietro alle proprie spalle.
- Orientarsi sempre in funzione dei riferimenti (compagni, campo, palla, porta) riconoscendo la propria posizione nello spazio.

VARIANTI NUMERICHE

ALLE PROPOSTE PRATICHE DELL'ALLENAMENTO

Il numero dei giocatori presenti all'allenamento CFT potrebbe variare costringendo a creare gruppi con numeriche diverse tra di loro. Al fine di aiutare gli staff a trovare gli adattamenti più adatti per ogni situazione vengono di seguito proposte delle varianti che permettono di rispettare le dinamiche delle attività pratiche anche con 9 o 10 giocatori coinvolti contemporaneamente in ogni stazione.

GIOCO DI POSIZIONE: *OBIETTIVI VARIABILI*

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un giocatore per ogni squadra e si gioca con un solo jolly che decide se stare all'interno o all'esterno del campo. Quando il jolly staziona all'interno dello spazio di gioco l'obiettivo è cercare l'inserimento di un compagno oltre la linea di meta.

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore per ogni squadra e si modificano leggermente le dimensioni del campo (ad esempio 16 x 20m).

TECNICA FUNZIONALE: *CORTO, LUNGO SOVRAPPONGO*

Variante per 9 giocatori: In una delle 2 stazioni, dietro al giocatore che comincia la prima azione di gioco, si posiziona un compagno (in possesso di un pallone) quest'ultimo ha il compito di iniziare l'azione di attacco alla linea non appena termina quella di tiro in porta.

Variante per 10 giocatori: La stessa variante precedente viene inserita in entrambe le stazioni di gioco.

PERFORMANCE: *MI INSERISCO E SCAPPO, MARCO E MI SMARCO*

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un giocatore ad una squadra ed in ogni turno una squadra gioca in superiorità numerica.

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore per ogni squadra all'interno del quadrato centrale.

SMALL SIDED GAME: *2 CONTRO 2 MULTIPLIO*

Variante per 9 giocatori: viene inserito un giocatore jolly che ha la possibilità di svolgere un'azione di gioco con una squadra a sua scelta in uno dei due campi. Al termine dell'azione (in seguito ad un gol, all'interruzione del gioco a causa di un fallo o scorrettezza, dell'uscita della palla dal campo) deve obbligatoriamente cambiare squadra o campo.

Variante per 10 giocatori: in uno dei due campi si gioca un 3 contro 3 e si modificano leggermente le dimensioni di quello spazio di gioco (ad esempio 16 x 20m).

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

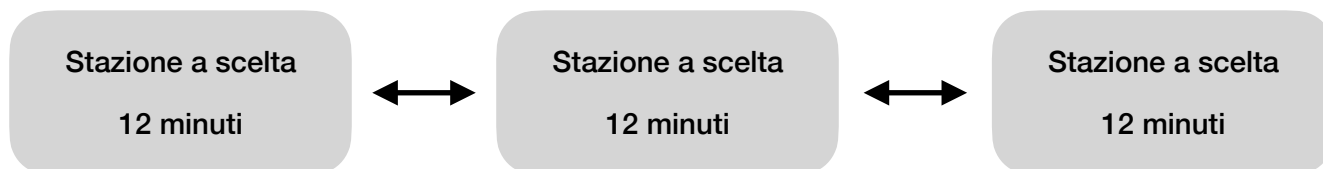
60 giocatori

09 Gennaio 2023
U13/U14/U15F

Pre-allenamento

Attivazione Tecnica portieri 24 minuti

FASE 1: Stazioni 1, 2, 3



Stazione 1 12 minuti

Stazione 2 12 minuti

Stazione 3 12 minuti

Pausa 4 minuti

FASE 2: Stazioni 4, 5, 6



Stazione 4 15 minuti

Stazione 5 15 minuti

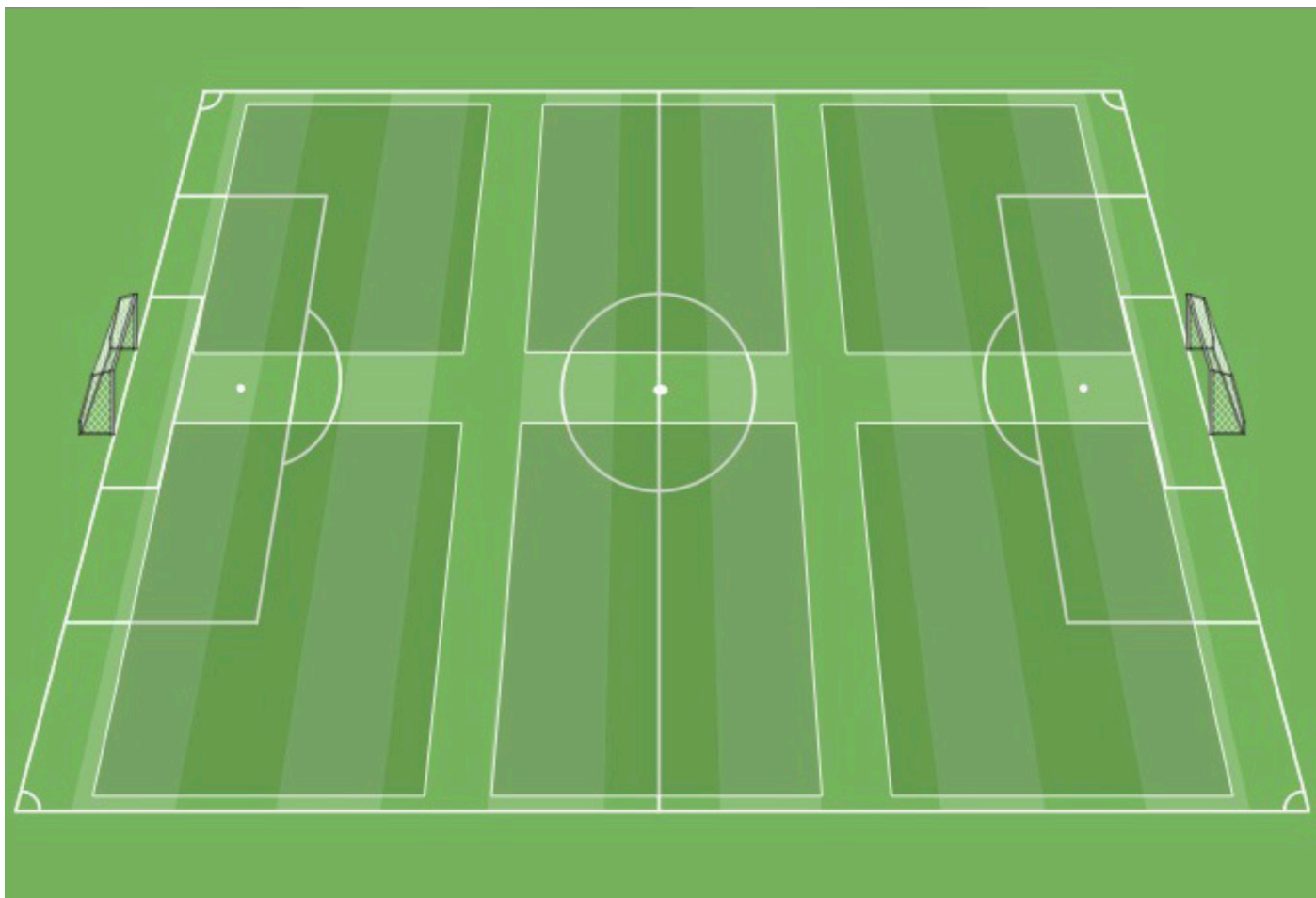
Stazione 6 15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: *Prima fase di auto-valutazione del lavoro svolto.*

Siamo Cambiati? E se sì, in cosa siamo cambiati? I ragazzi sono cambiati? E se sì, in cosa sono cambiati? Il territorio e gli addetti ai lavori sono stati coinvolti? Hanno partecipato, apprezzano o meno il nostro lavoro? Come il CFT ha contribuito alla formazione del calciatore del 2030?

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



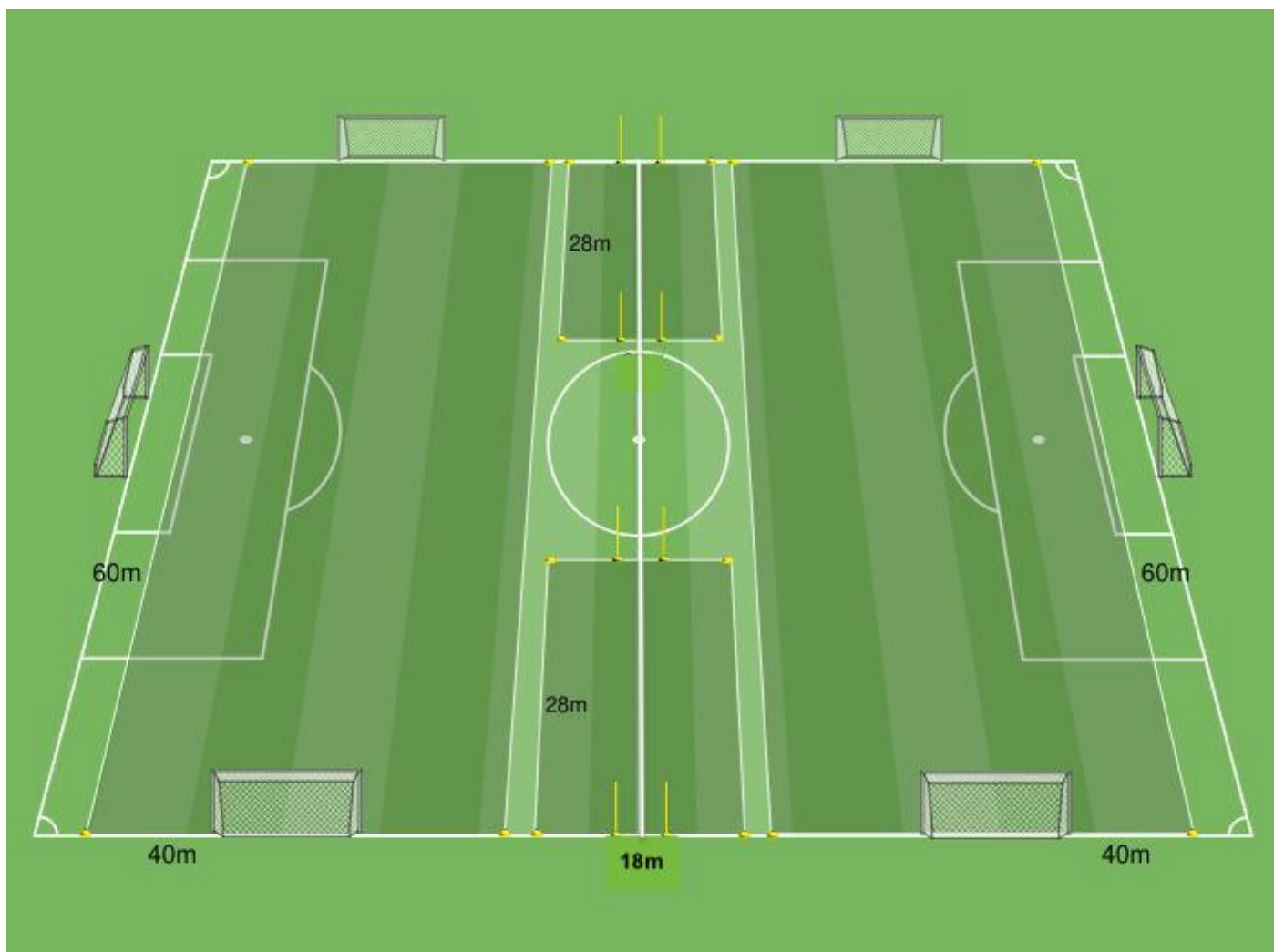
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

| GENERALI | SINGOLO CAMPO | |
|-------------------------|---|------------------|
| 2 Campi di gioco | Stazione scelta dallo staff tecnico CFT | Vedi descrizione |
| 2 Campi di gioco | Stazione scelta dallo staff tecnico CFT | Vedi descrizione |
| 2 Campi di gioco | Stazione scelta dallo staff tecnico CFT | Vedi descrizione |

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

| | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| Giocatori per singolo campo | Da 8 a 10 |
| Sequenza stazioni | Randomizzata |
| Durata singola stazione | 12 minuti |
| Attivazione portieri | 3 stazioni da 8 minuti ciascuna |

FASE 2 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 2

| GENERALI | SINGOLO CAMPO | |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|
| 2 Campi di gioco | Partita a Tema /Partita CFT | 40 x 60 metri |
| 2 Campi di gioco | Partita 5 contro 5 | 18 x 28 metri |

IN CASO DI 6 SQUADRE

| | |
|---------------------------|--|
| Sequenza rotazioni | <p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C e D giocano 5 contro 5; E e F giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> E e F giocano 9 contro 9 a tema; A e B giocano 5 contro 5; C e D giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 3:</u> C e D giocano 9 contro 9 a tema; E e F giocano 5 contro 5; A e B giocano 9 contro 9 partita a tema</p> |
|---------------------------|--|

IN CASO DI 5 SQUADRE

| | |
|---------------------------|---|
| Sequenza rotazioni | <p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> A e C giocano 9 contro 9 a tema; B gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita a tema</p> <p><u>Turno 3:</u> C e B giocano 9 contro 9 partita CFT; A gioca 5 contro 5; D e E giocano 9 contro 9 partita CFT</p> |
|---------------------------|---|

IN CASO DI 4 SQUADRE

| | |
|--------------------------------|---|
| Durata singola stazione | <p><u>Turno 1:</u> A e B giocano 9 contro 9 partita CFT; C e D giocano 9 contro 9 partita CFT</p> <p><u>Turno 2:</u> A e C giocano 9 contro 9 partita a tema; B e D giocano 9 contro 9 partita a tema</p> <p><u>Turno 3:</u> A e D giocano 9 contro 9 partita CFT; C e B giocano 9 contro 9 partita CFT</p> |
|--------------------------------|---|

NOTE ORGANIZZATIVE

- Il Pre-allenamento consiste in un'attività appartenente al Contenitore di Tecnica in Movimento svolta in modalità autonoma o semi-strutturata: all'arrivo dei giocatori in campo, questi svolgono proposte di tipo tecnico sia a carattere individuale che a piccoli gruppi.
- L'allenamento è suddiviso in 2 fasi intervallate da una pausa. La fase 1 prevede 3 stazioni della durata di 12 minuti ciascuna, la pausa tra le 2 fasi è di 4 minuti, la fase 2 prevede 2 partite 9 contro 9 ed una partita 5 contro 5 della durata di 15 minuti ciascuna.
- Al termine della fase 1 vengono tolti i campi utilizzati per le stazioni e preparati i 2 campi 9 contro 9 e i 2 campi 5 contro 5 previsti per la fase 2.
- All'inizio dell'allenamento le porte da utilizzare nella fase 2 devono essere già collocate per delimitare i campi delle partite 9 contro 9.
- L'attività tecnica dell'allenamento ha una durata complessiva di 90 minuti. L'ultima stazione viene allungata fino a raggiungere il tempo totale previsto. La condivisione con i giocatori (abituale svolta in cerchio prima e dopo l'allenamento) non rientra nel calcolo dei 90 minuti di attività tecnica previsti.

Fase 1

- Questa fase prevede la realizzazione di 6 campi di gioco: 2 per la Tecnica Funzionale; 2 per la Performance; 2 per il Gioco di Posizione o lo Small Sided Game (a seconda dell'attività prevista in quello specifico allenamento). Le 6 stazioni vengono svolte in contemporanea. Tecnica Funzionale e Performance sono sempre presenti in ogni fase 1 dell'allenamento CFT, Gioco di Posizione e Small Sided Game invece si svolgono a settimane alterne.
- I partecipanti all'allenamento vengono divisi in 6 gruppi da 10 giocatori. Al termine dei 12 minuti previsti per ogni stazione i gruppi ruotano andando a svolgere la stazione successiva. Al termine del terzo turno ogni giocatore avrà completato tutte le attività previste nella fase 1.
- Ogni stazione della fase 1 è pensata per 10 giocatori tuttavia, nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore a 10, vengono apportate le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, dura 24 minuti e viene programmata prima dell'allenamento CFT in modo da farla terminare in contemporanea all'inizio dell'attività tecnica del gruppo squadra. Durante tutte le stazioni dell'allenamento i portieri svolgono le attività previste assieme ai giocatori di movimento.
- Lo svolgimento delle 3 stazioni previste nella fase 1 avviene in modalità randomizzata, la sequenza esecutiva delle attività non è predefinita.

Fase 2

- I 60 partecipanti all'allenamento vengono divisi in 6 squadre da 10 giocatori ciascuna e svolgono 3 partite distinte da 15 minuti.
- In ognuno turno della fase 2 si svolgono 4 partite su 4 campi distinti: 2 partite su 2 campi per il 9 contro 9 e 2 partite su 2 campi per il 5 contro 5. Le 4 partite si svolgono in contemporanea su entrambi i campi di gioco permettendo ad ognuno dei 6 gruppi di svolgere 2 partite 9 contro 9 e una partita 5 contro 5 così come da tabella denominata "organizzazione della fase 2".
- La Partita a Tema viene scelta autonomamente dallo Staff tecnico dei CFT in base alle osservazioni fatte durante la prima partita CFT. La tipologia di partita può essere scelta tra quelle già proposte negli allenamenti CFT degli anni precedenti oppure può anche essere inventata dallo Staff tecnico.
- La Partita CFT ha tutte le caratteristiche della partita 9 contro 9 già proposta all'interno degli allenamenti svolti nei CFT: dimensioni del campo, rispetto del modulo 1-3-2-3, vietato utilizzo delle mani nel retro-passaggio al portiere. Rispetto alle indicazioni del C.U. N°1 viene applicata la regola del fuorigioco così come previsto nel calcio 11 contro 11.

- La partita 5 contro 5 si svolge in un campo di dimensioni ridotte e con regole ispirate al calcio a 5 (illustrate nell'apposita scheda).
- Indicazioni per i giocatori in panchina nelle partite 9 contro 9: mentre i 9 giocatori di ogni squadra sono impegnati nello svolgimento della partita, il giocatore eccedente hanno 2 soluzioni distinte per tenersi attivi (le attività proposte possono essere applicate a settimane alterne):
 - Svolgere un'attività predisposta e condotta dal preparatore atletico (stazione di Performance) o da un allenatore (Tempo Supplementare).
 - Svolgere un compito motorio/tecnico con un determinato numero di ripetizioni (ad esempio un percorso tecnico o motorio da realizzare un definito numero di volte). Al termine dell'attività prevista ogni giocatore effettua autonomamente la sostituzione* con un compagno di squadra coinvolto nella partita.
- L'allenamento ha una durata totale di 90 minuti dal suo inizio alla sua fine. L'ultimo turno di attività viene prolungato fino a fare in modo che il tempo effettivo di svolgimento della seduta risulti conforme alle indicazioni organizzative fornite.

*Al fine di garantire l'autonomia nella sostituzione tra giocatori viene proposta la seguente soluzione: ai giocatori di ogni squadra viene affidato un numero progressivo da 1 a 10 che identifica la sequenza di sostituzione senza rendere necessario l'intervento da parte dell'allenatore. Il primo dei 3 giocatori in panchina che termina il proprio "compito" (tecnico o motorio che sia) entra in campo al posto del compagno numero 1, il secondo entra al posto del numero 2 e così via fino al numero 12, per poi riprendere la stessa sequenza.

ALTRE NOTE

- Under 13 e Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- Si ricorda che per l'arbitraggio delle partite 9 contro 9 va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**

evolution
programme