



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

17° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
23 GENNAIO 2023

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 6 AMBITI

90 Minuti	60 giocatori	23 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: *Tecnica, lo so fare*

I giocatori differenziano correttamente la trasmissione a seconda del tipo di passaggio? Superano l'avversario in dribbling? Tirano in porta con forza? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per una tecnica situazionale del 2030?

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

- ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO -



ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
3 Campi di gioco	Attivazione Tecnica	15 x 15 metri
1 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	15 x 35 metri
1 Campi di gioco	Performance	16 x 16 metri
1 Campi di gioco	Gioco di Posizione	18 x 24 metri
1 Campi di gioco	Small Sided Game	18 x 25 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 ed Under 14 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

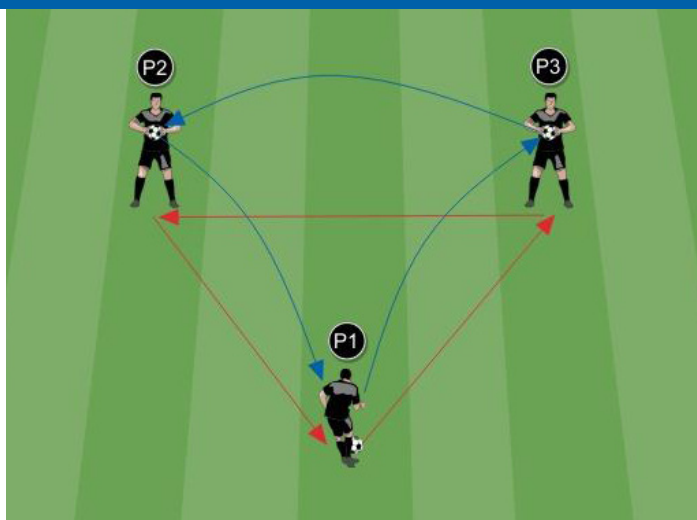
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Tre portieri (P1, P2 e P3) si posizionano a formare un triangolo. Vengono utilizzati tre palloni, uno per ogni giocatore, due vengono tenuti in mano da P3 e P2 mentre P1 lo tiene tra i piedi. Si esegue un'esercitazione trasmissione manuale/podalica.

Regole

- I portieri si trasmettono i palloni che tengono in mano con gli arti superiori (il lancio avviene utilizzando entrambe le mani). La palla non può essere trattenuta più di 3 secondi dallo stesso giocatore.
- I passaggi della palla tenuta tra i piedi devono essere realizzati di prima intenzione.
- La trasmissione è continua e si svolge senza interruzioni.



Comportamenti privilegiati

- Riuscire a guardare contemporaneamente le palle alte e quelle basse gestendo correttamente entrambe le tipologie di trasmissione (manifestando quindi una buona visione periferica).
- Individuare rapidamente il compagno che non ha la palla in mano.

Seconda proposta

8 minuti

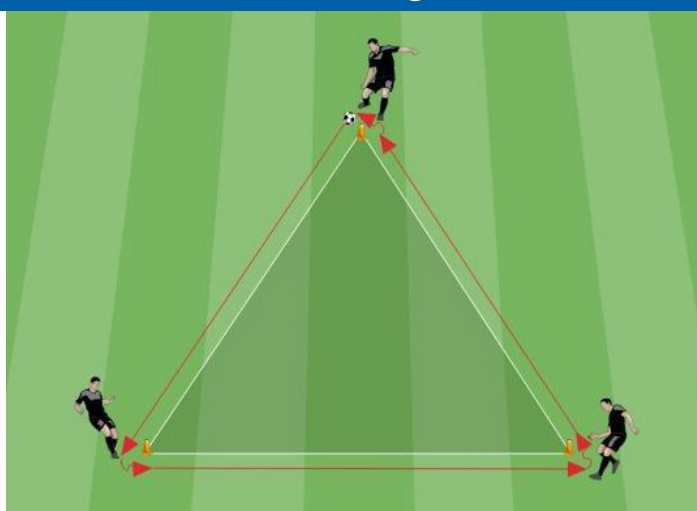
2 - Analitico

Descrizione

Tre portieri si posizionano sui vertici di un triangolo delimitato da tre coni. Viene usato un pallone. Si svolge un'attività di trasmissione e controllo orientato della palla.

Regole

- Eseguire l'esercizio per 4 minuti con il controllo di destro ed il passaggio di destro. I successivi 4 minuti l'esercizio va eseguito con il controllo di sinistro ed il passaggio di sinistro. Nel caso in cui i portieri siano in numero diverso da tre va modificata la forma geometrica sulla quale si svolge l'attività. La palla deve essere trasmessa rasoterra.



Comportamenti privilegiati

- Aspettare la palla dimostrando un atteggiamento attivo.
- Effettuare l'azione di controllo e trasmissione del pallone in un tempo di gioco ridotto.

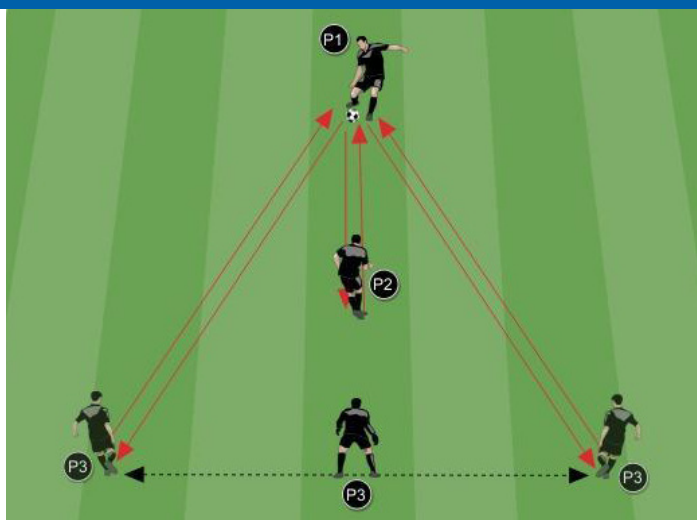
3 - Situazionale

Descrizione

P1 e P2 si posizionano ad una distanza di 4 metri l'uno dall'altro e si trasmettono una palla rasoterra di prima intenzione. Si effettua un'attività di trasmissione vincolata tra tre giocatori.

Regole

- P3, posizionato dietro a P2, può decidere di spostarsi liberamente sia a destra che a sinistra, uscendo così dall'ombra di P2. P1, in caso di movimento del compagno, effettua un passaggio a P3 il quale restituisce il pallone a P2. Finché P3 non si muove, P1 e P2 continuano a trasmettersi il pallone di prima intenzione.
- Se il numero dei portieri è pari è possibile posizionarne due alle spalle di P2 che escono in modo alternato dall'ombra del compagno.
- La palla viene calciata sempre rasoterra.
- Dopo 2 minuti vengono invertiti i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Effettuare velocemente gli spostamenti fuori dall' "ombra" del compagno.
- Utilizzare entrambi i piedi con uguale efficacia.



Chiavi della conduzione

Dimostriamo di saper svolgere diverse gestualità tecniche!

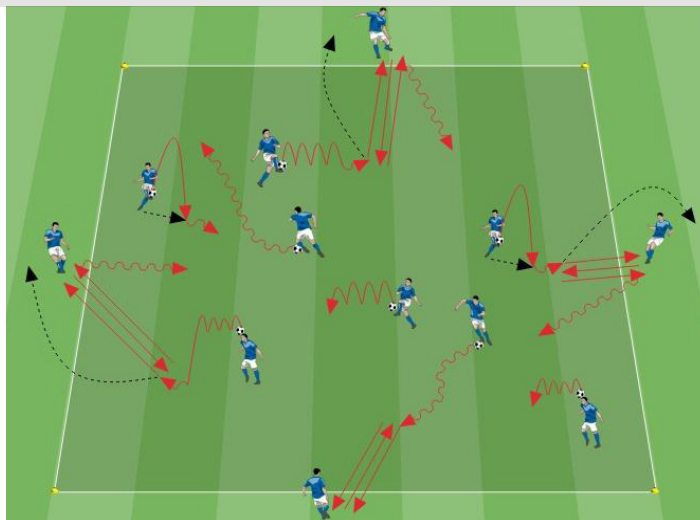
Tecnica a scelta

Descrizione

16 giocatori si posizionano all'interno di un quadrato di gioco con un pallone a testa. 4 giocatori si collocano al di fuori dello spazio delimitato senza palla.

Regole

- I giocatori con palla si esercitano all'interno dello spazio predefinito su 4 gestualità tecniche distinte:
 - palleggio;
 - conduzione palla;
 - controllo palla;
 - colpo di testa.
- Ogni giocatore sceglie individualmente la quantità di tempo e le modalità attraverso le quali esercitarsi con il pallone in una delle 4 gestualità indicate. Dopo alcuni secondi di esercizio tecnico i giocatori si dirigono verso uno dei compagni senza palla posizionati all'esterno del campo, effettuano 3 trasmissioni del pallone e prendono il suo posto in attesa dello scambio che avverrà con un altro compagno. Durante lo svolgimento di ogni turno di allenamento tecnico è opportuno che i giocatori si esercitino su di un'unica gestualità cambiando velocità, modalità esecutive, forza e arto attraverso le quali entrano in contatto con il pallone.



Comportamenti privilegiati

- Sperimentare modalità differenti per entrare in contatto con il pallone: utilizzare entrambi gli arti inferiori; imprimere maggiore o minore forza alla palla; cambiare senso e direzione di esecuzione; provare a toccare il pallone con superfici diverse del piede.
- La palla rimane a disposizione del giocatore che si sta esercitando in ogni gestualità tecnica sperimentata: in seguito al controllo con traiettoria aerea; nel cambio di velocità della conduzione; utilizzando l'arto meno abile nel palleggio; ecc.

VICINO, VICINO, LONTANO



12 minuti



15×35 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Diamo soluzioni al portatore di palla su distanze diverse!



Ridurre tempi tecnici

Descrizione

3 giocatori si dispongono oltre ad un lato corto dello spazio di gioco (ciascuno di essi è in possesso di un pallone), uno si colloca oltre quello opposto e 4 si distribuiscono tra le 2 linee che definiscono il campo. Si svolge una serie di azioni attraverso delle combinazioni di passaggi vincolati. L'obiettivo delle azioni cambia a seconda della loro direzione: da una parte è far pervenire la palla ad un vertice; da quella opposta ricercare la conquista di uno spazio in conduzione di palla.

Regole

- La sequenza di trasmissioni all'interno dello spazio si svolge attraverso una serie predeterminata di passaggi:
 - Un primo passaggio *vicino*, effettuato al compagno più vicino rispetto a chi si trova in possesso di palla.
 - Un secondo passaggio *vicino* (che può essere effettuato anche ad un terzo compagno rispetto a chi ha iniziato l'azione).
 - Un passaggio *lontano* che non può essere effettuato al giocatore più vicino rispetto a chi ha la palla.
- La sequenza di 2 trasmissioni palla "vicine" ed una "lontana" prosegue fino a quando il pallone non viene fatto pervenire al vertice opposto rispetto alla linea di partenza.
- Una volta che il vertice riceve palla l'azione si ribalta con le stesse modalità di sequenza predeterminate (passaggi: vicino; vicino; lontano) ma con l'obiettivo di superare la linea che delimita il campo (oltre la quale si trovano i compagni in attesa con la palla) e non con l'intento di far pervenire il pallone ad un vertice.
- Rotazione dei giocatori:**
 - Nell'azione di ricerca del vertice, chi effettua la trasmissione palla al compagno esce dal campo scambiandosi i ruoli di gioco con quest'ultimo (il quale inizia immediatamente l'azione successiva).
 - Nell'azione di ricerca dello spazio, chi effettua la conduzione palla oltre la linea si posiziona in attesa del suo turno di gioco lasciando che ad iniziare l'azione successiva sia uno dei compagni in attesa al di fuori del campo.

Varianti

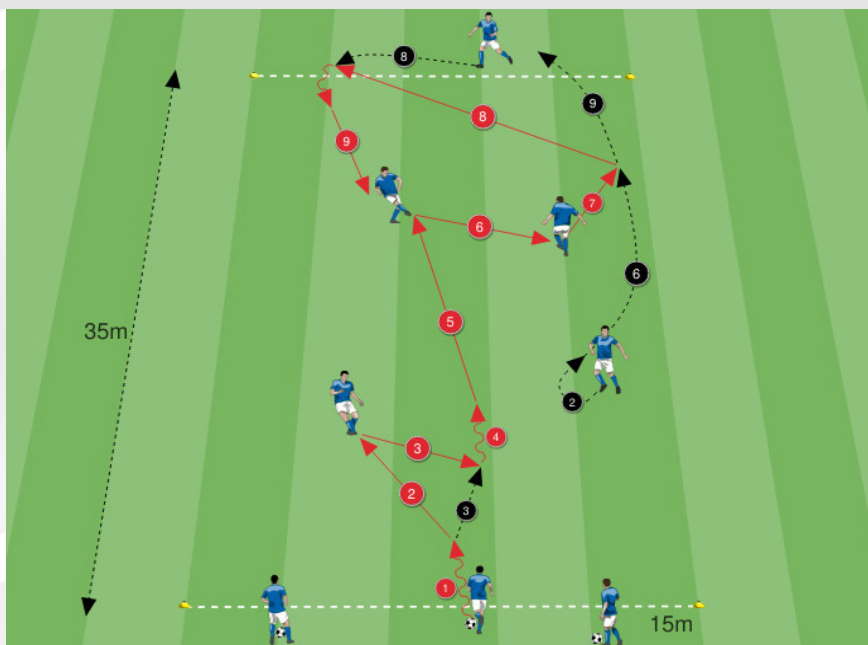
- Il giocatore che inizia l'azione di gioco può farlo attraverso una conduzione di palla attorno ad uno dei 2 delimitatori che definiscono i lati del campo.
- L'immissione del pallone da parte del giocatore che inizia l'azione può anche avvenire attraverso una traiettoria aerea, la palla può essere alzata attraverso modalità diverse: calciata direttamente da terra; alzata da terra con i piedi e calciata al volo; presa in mano e calciata al volo.

Note

- Durante tutti i 12 minuti previsti dall'attività le azioni si susseguono senza interruzioni. La disposizione dei giocatori all'interno dello spazio di gioco definito è casuale e può variare in accordo con le scelte effettuate dagli stessi durante ogni fase della proposta. È tuttavia auspicabile una distribuzione all'interno dello spazio che permetta diverse soluzioni di gioco al portatore di palla.

Comportamenti privilegiati

- In seguito al secondo passaggio *"vicino"*, avvicinarsi al portatore di palla per liberare un'opportunità di passaggio al compagno che così può considerarsi *"lontano"* dallo stesso.
- Condurre palla per concedere ai compagni il tempo di fornire soluzioni utili allo sviluppo dell'azione di gioco: corse di inserimento; sovrapposizioni; corse in allontanamento/avvicinamento; ecc.



Ambito DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

4 CONTRO 3 DOPPIA OPZIONE

12 minuti

18X24 metri

8 giocatori

Chiavi della conduzione
Quali opzioni ho per conquistare la meta?

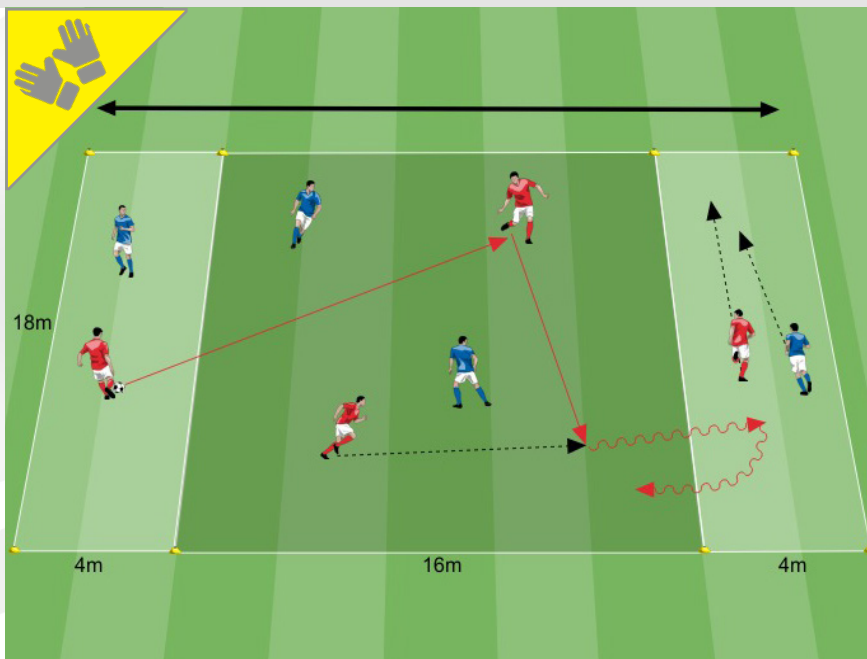

Orientamento utile

Descrizione

Gioco di posizione 4 contro 3 che si sviluppa su di un'area centrale e su 2 aree di meta. Ogni squadra si dispone con 2 giocatori nel quadrato centrale ed una sponda per ognuna delle 2 aree di meta.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a:
 - trasmettere la palla alla sponda identificata come vertice;
 - portare il pallone all'interno dell'area di meta in cui si trova il vertice (sia in conduzione che attraverso un inserimento).
- **Per la squadra in possesso palla**
 - Le sponde interpretano il ruolo di vertice e sostegno a seconda del primo passaggio effettuato dalla squadra in possesso: la prima sponda che riceve il pallone svolge il ruolo di sostegno, mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice.
- **Per la squadra non in possesso palla**
 - La sponda della squadra in non possesso palla che si trova all'interno dello spazio occupato dal sostegno avversario, non può intercettare il pallone rivolto allo stesso ma solo cercare una posizione utile per ricevere palla in caso di un'eventuale transizione positiva.
 - La sponda della squadra in non possesso palla che si trova all'interno dello spazio occupato dal vertice avversario è attiva a tutti gli effetti: può marcare o cercare di anticipare l'avversario.
- **Altre regole**
 - La squadra che realizza un punto mantiene il possesso della palla e la direzione del gioco si inverte (invertendosi così anche i ruoli delle sponde: vertice e sostegno per la squadra in possesso palla, attivo e passivo per la squadra in non possesso palla).
 - I giocatori all'interno del quadrato e le sponde possono scambiarsi di posizione nel corso dell'esercitazione (entrando ed uscendo dalle aree di gioco delimitate).
 - Il vertice della squadra in possesso può ricevere il pallone anche all'interno del campo (in questo caso non farà punto) così come la sponda avversaria può anche cercare di anticipare il vertice fuori dall'area di meta (all'interno dell'area centrale).



Comportamenti privilegiati

- Il vertice alto si muove nella zona di meta in funzione della posizione dei compagni di squadra per costringere l'avversario ad una scelta: marcarlo o coprire lo spazio lasciato libero nella zona di meta.
- Il difendente nella zona di meta si dimostra attivo ed efficace in ogni momento intervenendo, se necessario, anche in anticipo sul diretto avversario entrando all'interno dello spazio centrale.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Svolgere un ruolo di regia nei confronti dei compagni suggerendo movimenti funzionali per la ricerca della meta (conduzione nello spazio libero, smarcamento lontano dalla palla, ecc.).
- Riconoscere l'ubicazione degli avversari andando ad orientare lo sviluppo del gioco nella propria zona di superiorità.

Ambito MOTORIO

Contenitore PERFORMANCE

MANTIENI IL POSSESSO E SCAPPA (ATTACCO GLI APPOGGI)



Accelerazione
e decelerazione



12 minuti



16x16 metri



8 giocatori

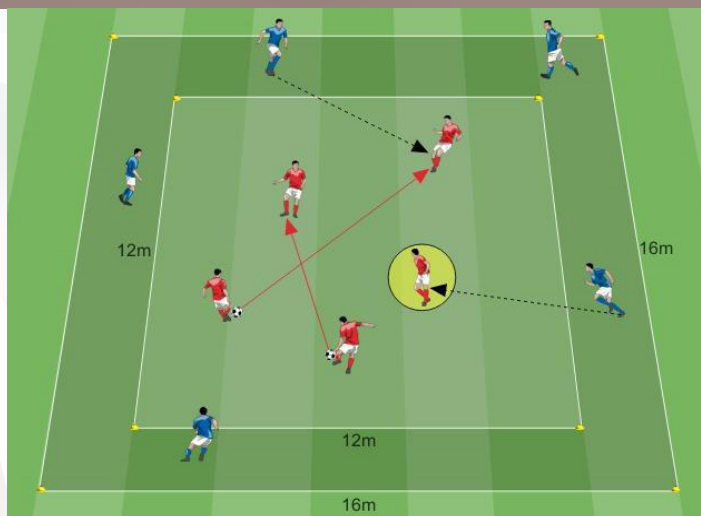
Esercitazione situazionale

Descrizione

I giocatori svolgono l'esercitazione divisi in due squadre da 4 giocatori ciascuna. Una squadra gioca all'interno dell'area centrale mentre i giocatori della squadra opposta partono occupando l'area esterna. I giocatori dell'area di gioco centrale dispongono di 2 palloni.

Regole

- I giocatori all'interno dell'area centrale si muovono liberamente e si trasmettono i due palloni all'interno della stessa.
- I giocatori all'interno dell'area centrale sommano un punto per ogni passaggio svolto.
- I giocatori dell'area esterna si muovono senza soluzione di continuità nella loro area di gioco.
- 2 giocatori dell'area esterna possono entrare a turno in sprint nell'area centrale per tentare di toccare i giocatori non in possesso palla, sommano un punto ad ogni toccata dell'avversario.
- I 2 giocatori entrati nell'area interna hanno solo uno sprint a disposizione per provare di toccare un giocatore avversario non in possesso palla dopo il quale, indipendentemente dall'esito, devono riuscire verso l'area esterna di gioco.
- Vince la squadra che fa per prima 10 punti.
- **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)
 - Scegliere uno dei focus proposti per allenamento (ad es. frequenza degli appoggi).
 - Tutti i giocatori, affiancati su un o due lati del quadrato grande, eseguono contemporaneamente in avanzamento verso il lato opposto il movimento evidenziato di seguito. Ogni variante viene svolta per almeno 3 ripetizioni:
 - **cambi di direzione (CdD) in breve successione**
 1. corsa a zig-zag con un CdD ogni 2-3m
 2. dai 45° (angolo aperto) ai 135° (angolo chiuso)
 3. 4-8 CdD in sequenza
 - **frequenza degli appoggi**
 1. skip basso, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi e ginocchio flesso in 5m
 2. skip alto, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi, ginocchio flesso e coscia parallela al terreno in 5m
 3. corsa gambe tese, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi e arto inferiore esteso in 5m
 - **orientamento del corpo**
 1. scivolamenti incrociati in diagonale avanti, 1-2m per 4-8 volte
 2. scivolamenti incrociati in diagonale dietro, 1-2m per 4-8 volte
 3. scivolamenti accostati in diagonale avanti, 1-2m per 4-8 volte
 4. scivolamenti accostati in diagonale dietro, 1-2m per 4-8 volte
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)
- **ADATTAMENTI NUMERICI:**
 - In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra.
 - In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra e ampliare lunghezza e larghezza di 2m.
 - In caso di 14 giocatori: aggiungere 3 giocatori per squadra e ampliare lunghezza e larghezza di 4m.
 - In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
 - In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore alla squadra nel quadrato interno.



Comportamenti privilegiati

- Occupare rapidamente gli spazi utili; in possesso palla mi allontanano dai miei compagni, in non possesso palla mi avvicino agli avversari.
- Riorientare la corsa con rapidi cambi di direzione; esegue un angolo e non una curva per cambiare direzione.
- Effettuare il cambio di velocità con grande frequenza di appoggi.



SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



18 X 30 metri



4x2 metri
o 2x1 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quali soluzioni trovo per superare l'avversario?

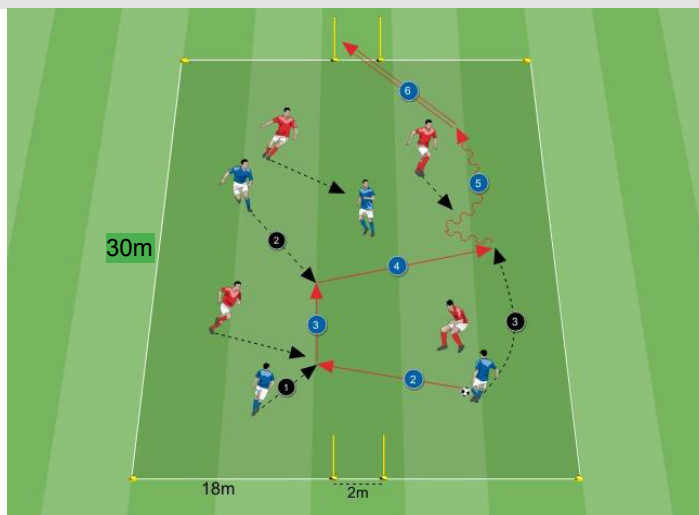
SSG collaborazione

Descrizione

All'interno dello spazio predefinito si gioca una partita 4vs4.

Regole

- Nel corso della partita i giocatori in possesso di palla non possono effettuare dribbling. La regola impone ai giocatori la ricerca della collaborazione con i propri compagni che devono dare al possessore del pallone più soluzioni in zona luce sopra e sotto la linea dello stesso.
- L'unica situazione in cui è concesso dribblare l'avversario è quando l'azione di dribbling precede il tiro in porta.
- Nel caso in cui un giocatore superi in dribbling un avversario senza poi cercare la finalizzazione si effettua un immediato cambio del possesso di palla tra le due squadre. In seguito all'infrazione descritta l'azione può essere ripresa immediatamente senza battere un calcio di punizione.
- Non è previsto il calcio d'angolo, in seguito a 3 calci d'angolo non battuti si effettua un "tiro libero": la palla, collocata in prossimità della propria porta, deve essere calciata verso la porta avversaria senza ricevere opposizione; affinché il gol venga considerato valido, la palla, una volta calciata, non deve battere a terra prima di entrare in rete.
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla deve partire da terra).



Comportamenti privilegiati

- Aggredire velocemente il portatore di palla cercando di togliergli il tempo per poter pensare alla scelta della trasmissione da effettuare.
- Dare continue soluzioni in zona luce al portatore di palla sia sopra che sotto la linea della stessa permettendogli così di avere sempre più scelte di passaggio.

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!



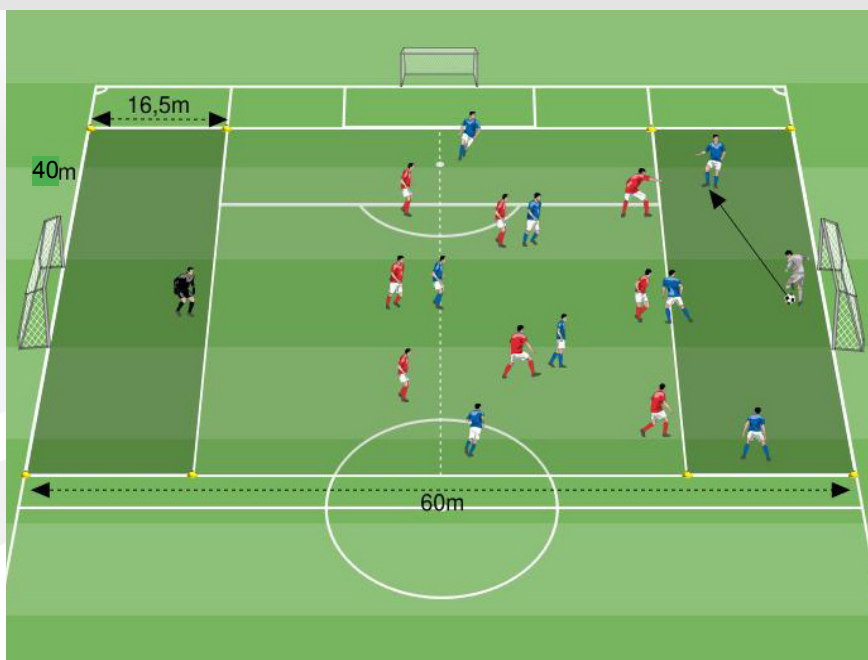
Portiere uomo in più

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.

PARTITA PALLA SCOPERTA


12 minuti


40x60 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:

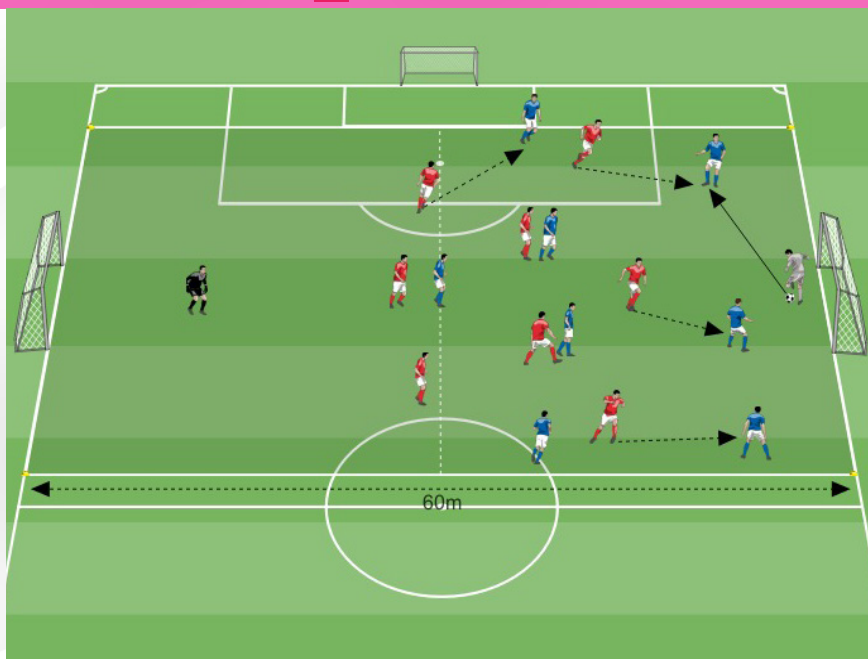
- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- Se la palla, in possesso di un giocatore, rimane "scoperta" per più di 4 secondi, la sua squadra acquisisce un "bonus". L'acquisizione di 3 bonus porta a totalizzare un gol che si somma a quelli realizzati attraverso le normali modalità di gioco della partita.
- La palla si considera "coperta" una volta che il giocatore in possesso della stessa riceve una pressione da parte di un giocatore avversario. La regola del bonus su palla scoperta vale anche nel caso in cui sia il portiere ad avere il possesso del pallone.
- È prevista l'applicazione della regola del fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio.

Variante:

- Abbassare od aumentare il numero di secondi necessari per acquisire un bonus in funzione di: qualità fisiche/tecniche dei giocatori; spazi di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Pressare rapidamente (ed a tutto campo) il portatore di palla avversario e anche le sue soluzioni in appoggio.
- Ricercare una rapida circolazione di palla verso il lato debole avversario e le zone in cui c'è una minore densità di oppositori.

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: 4 CONTRO 3 DOPPIA OPZIONE

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un jolly che gioca con la squadra in possesso di palla all'interno del campo.

Variante per 10 giocatori: Il Gioco di Posizione si gioca con le stesse regole presentate nel documento aggiungendo un giocatore per ogni squadra all'interno del campo. In questo caso si consiglia di allargare le dimensioni dello spazio di gioco (esempio 20 x 28m).

TECNICA FUNZIONALE: VICINO, VICINO, LONTANO

Variante per 9 giocatori: Viene aggiunto un giocatore in attesa oltre la linea di meta.

Variante per 10 giocatori: Viene aggiunto un giocatore in possesso di una palla oltre la linea di partenza.

PERFORMANCE: MANTIENI IL POSSESSO E SCAPPA

Variante per 9 giocatori: Viene aggiunto un giocatore alla squadra in possesso di palla all'interno del campo e utilizzato un terzo pallone.

Variante per 10 giocatori: Viene aggiunto un giocatore ad ognuna delle due squadre ed un terzo pallone da utilizzare utilizzato dal gruppo che ha il compito di non farsi prendere dagli avversari.

SMALL SIDED GAME: SSG COLLABORAZIONE

Variante per 9 giocatori: una delle due squadre gioca in superiorità numerica.

Variante per 10 giocatori: si aggiunge un giocatore per squadra. In questo caso si consiglia di aumentare le dimensioni del campo (ad esempio 22 x 34 metri).

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO A 5 AMBITI

90 Minuti

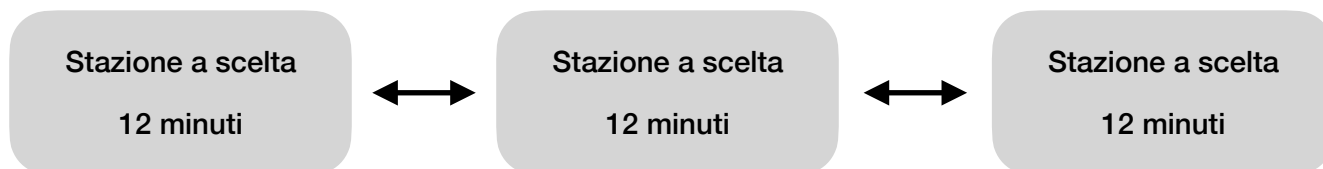
60 giocatori

23 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

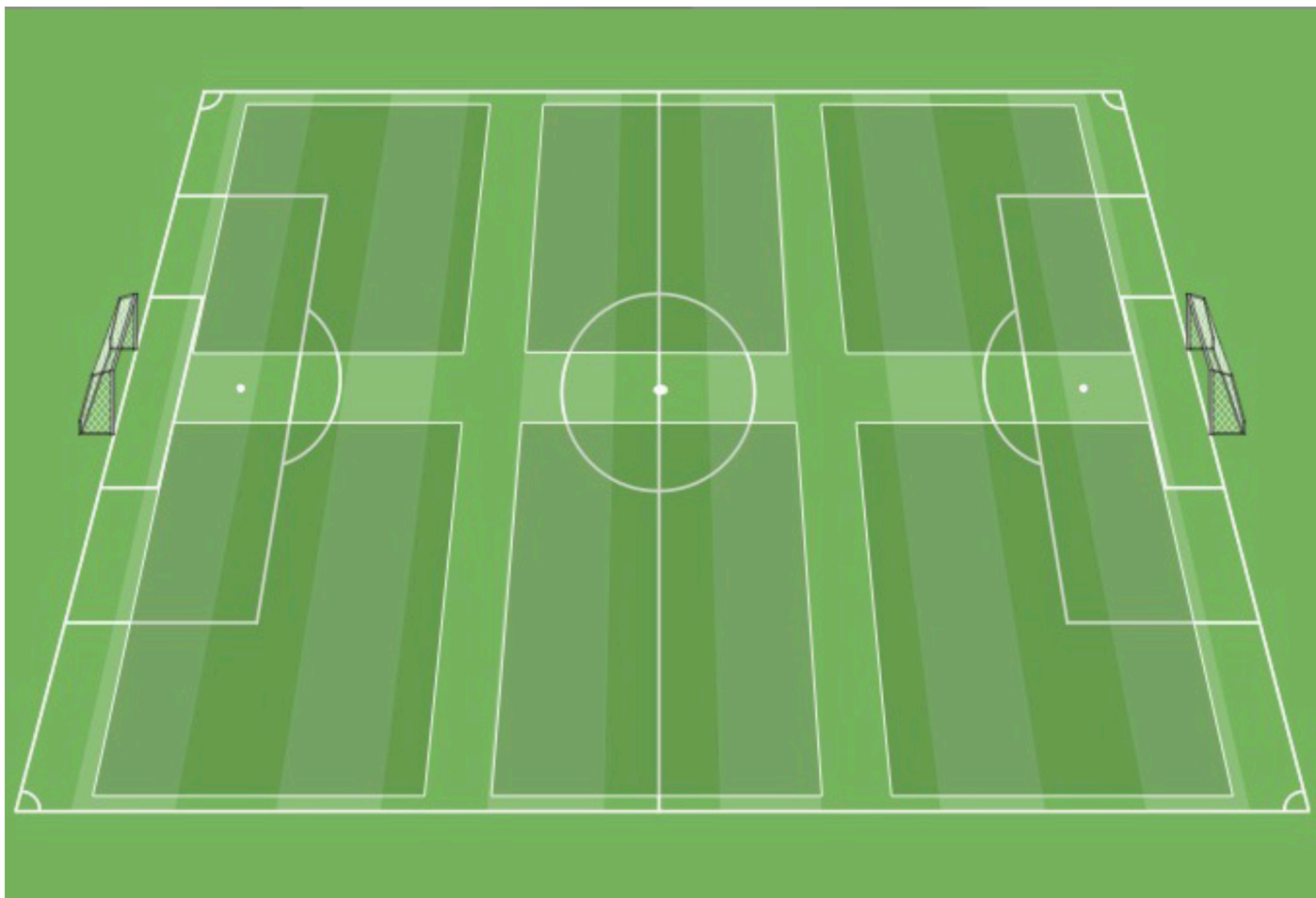
Stazione 6 15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: *Tecnica, lo so fare*

I giocatori differenziano correttamente la trasmissione a seconda del tipo di passaggio? Superano l'avversario in dribbling? Tirano in porta con forza? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per una tecnica situazionale del 2030?

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



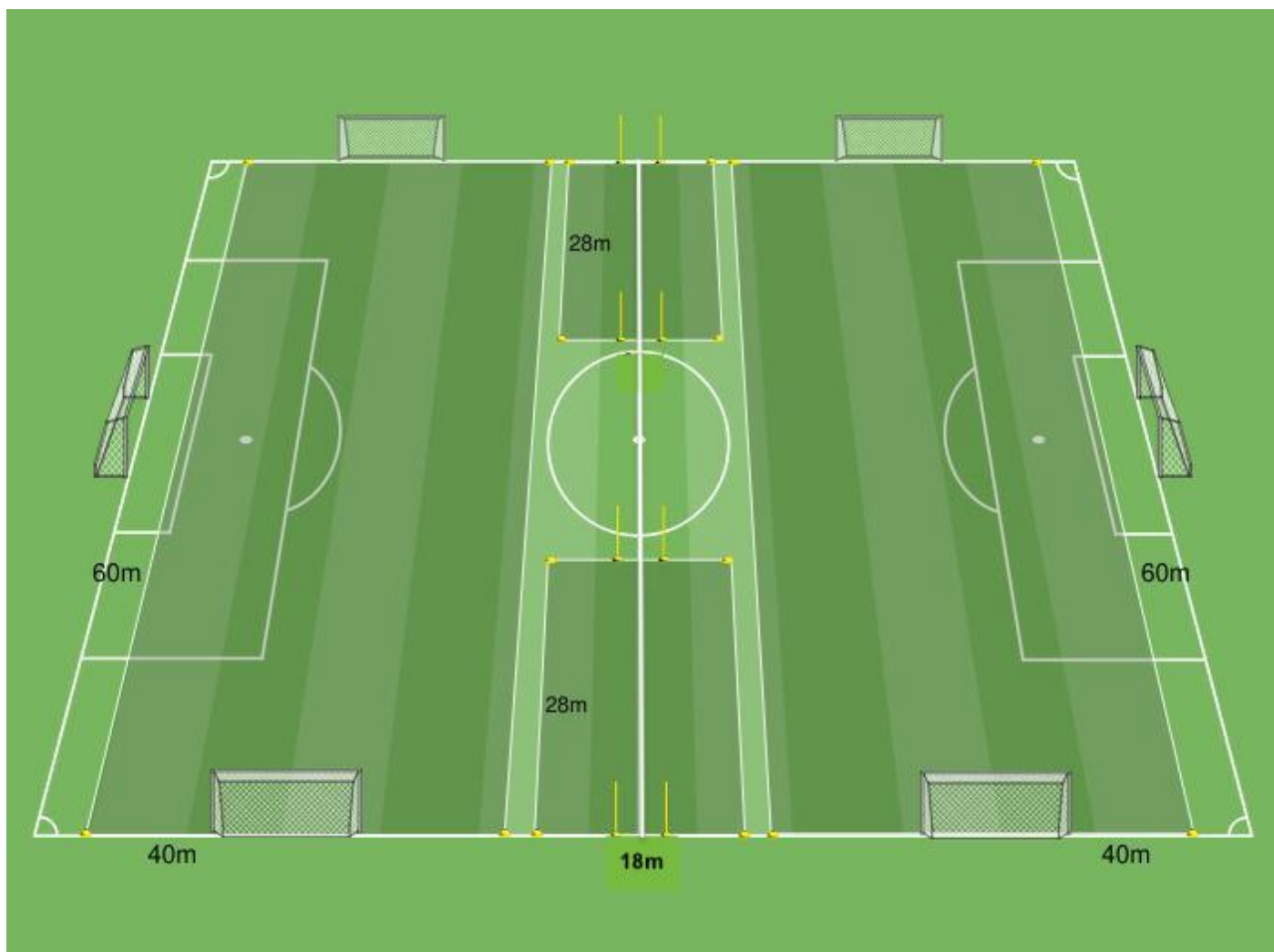
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

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