



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

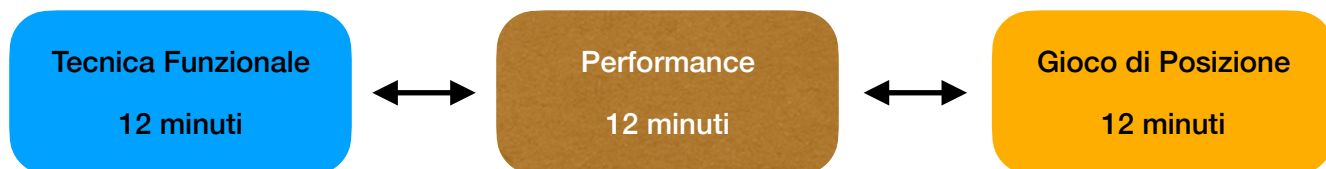
2° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2022-2023
10 OTTOBRE 2022

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

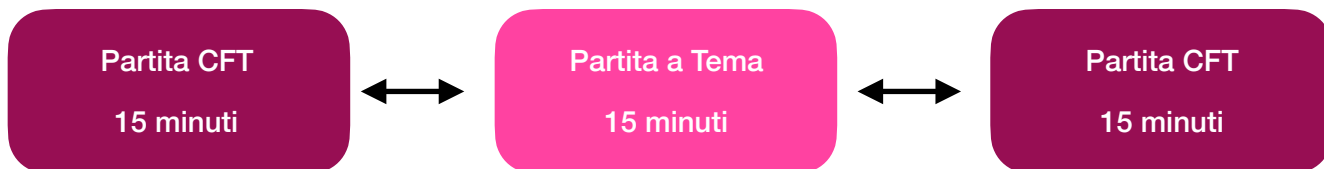
90 Minuti	60 giocatori	10 Ottobre 2022 U13/U14
Pre-allenamento	Attivazione Tecnica portieri	24 minuti

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



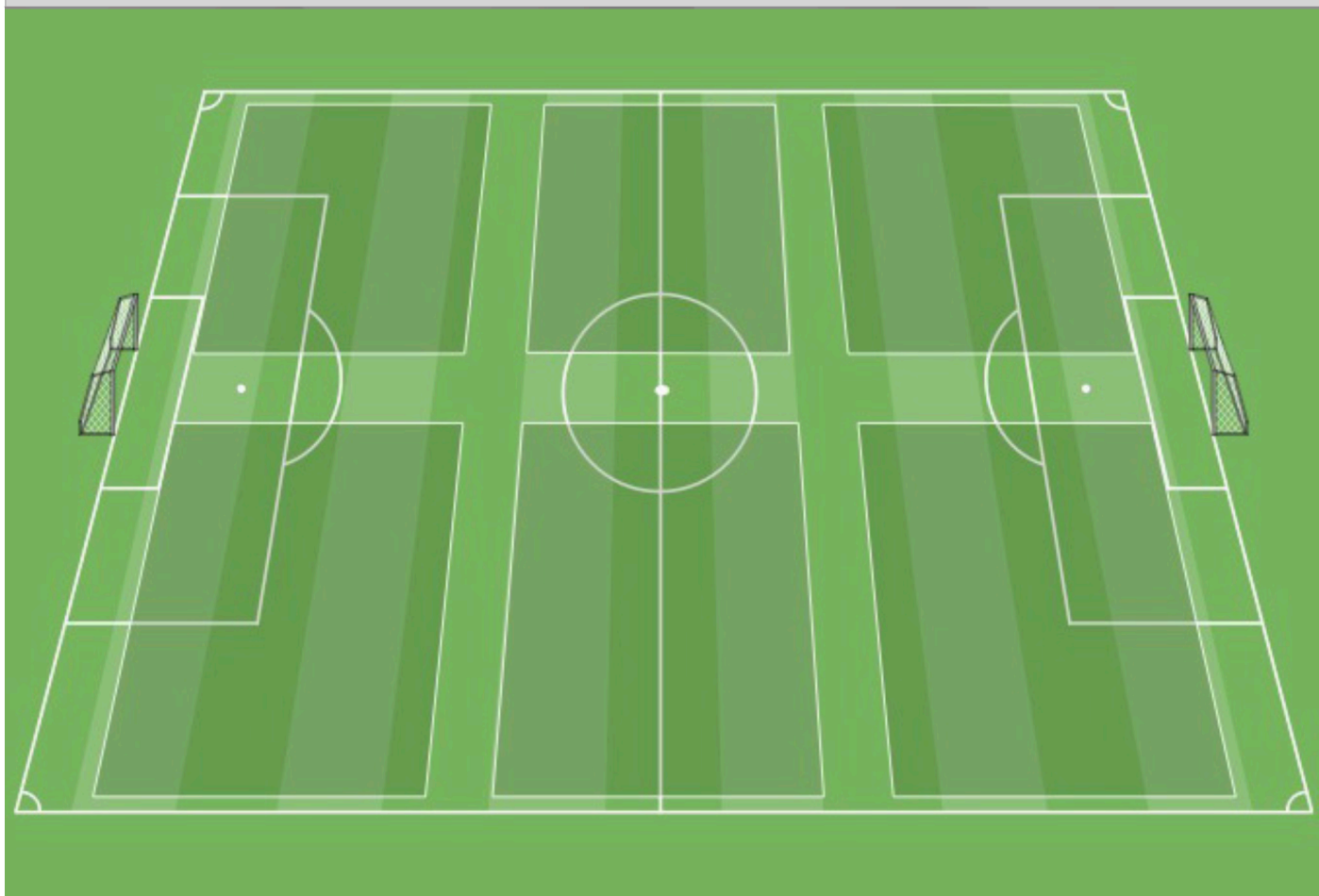
Stazione 4	15 minuti
Stazione 5	15 minuti
Stazione 6	15 minuti

Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: "La nostra squadra"

Siamo riusciti a considerare i giocatori convocati come la nostra squadra da allenare? Quanti nomi abbiamo imparato? Riusciamo già a riconoscere alcune caratteristiche e aree di miglioramento dei nostri giocatori? Siamo riusciti a far integrare e conoscere tra di loro giocatori provenienti da società diverse?

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



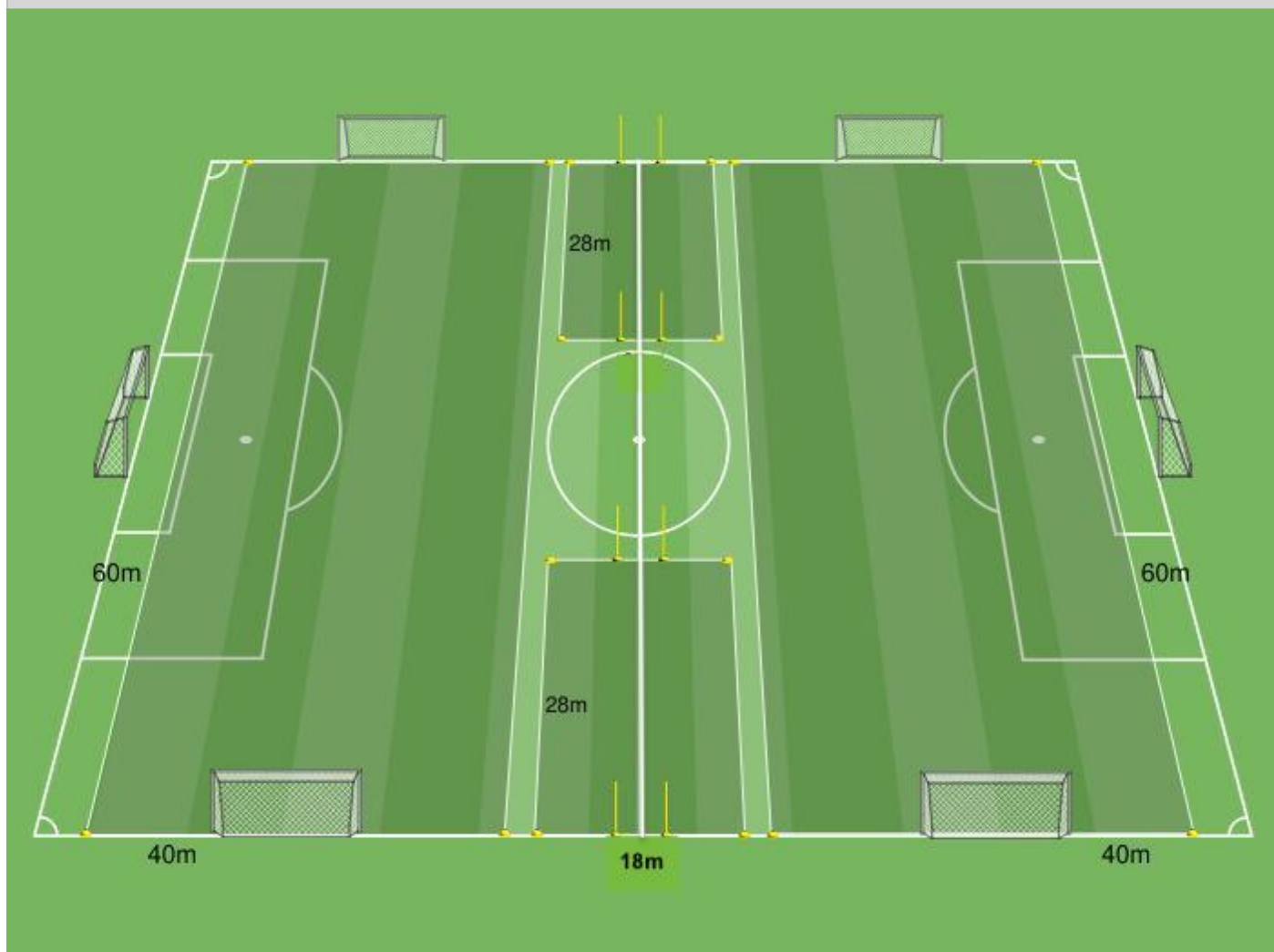
ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Tecnica Funzionale	29 x 29 metri
2 Campi di gioco	Performance	20 x 20 metri
2 Campi di gioco	Gioco di Posizione	18 x 24 metri

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>
--------------------------------	---

ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:
Tecnica di uscita



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

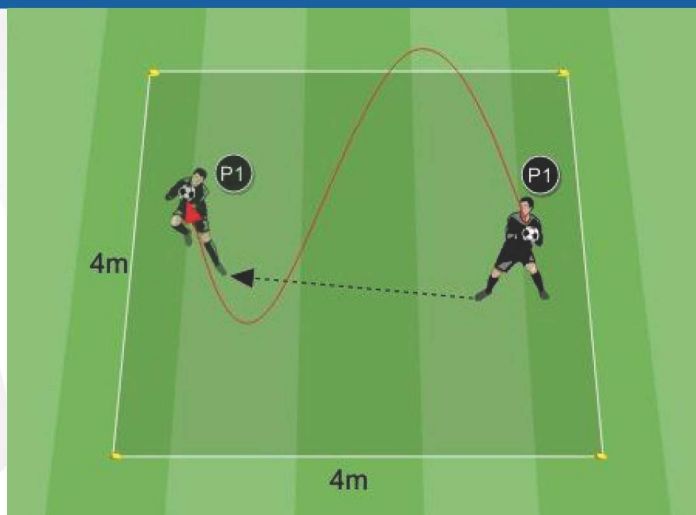
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Delimitare un quadrato di lato 4m. I portieri si muovono liberamente all'interno del quadrato tenendo un pallone in mano. L'esercizio consiste in un'attività di lancio e presa pallone.

Regole

- I portieri lanciano una palla per aria e dopo un rimbalzo a terra la intercettano quando arriva all'altezza del viso effettuando un saltello. La palla viene lanciata in aria con le mani.



Comportamenti privilegiati

- Abbinare l'azione motoria di salto con la corretta lettura dei tempi di rimbalzo della palla.
- Imprimere alla palla una traiettoria tale che il rimbalzo della stessa rimanga a disposizione del portiere che lo effettua e ad un'altezza che permetta la presa all'altezza prevista.

Seconda proposta

8 minuti

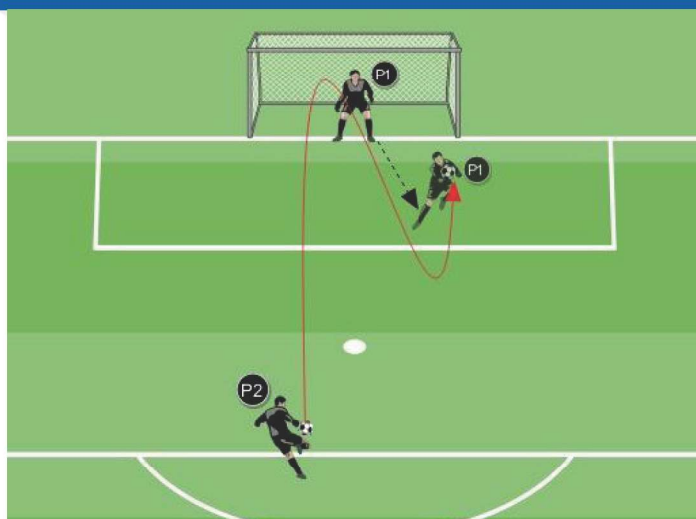
2 - Analitico

Descrizione

Un portiere si posiziona al centro della porta regolamentare ed uno al limite dell'area grande con una palla in mano. Si svolge un'attività di lancio e presa della palla.

Regole

- Il portiere al limite dell'area calcia la palla a parabola verso il compagno posizionato in porta, quest'ultimo deve intervenire in presa in seguito ad un rimbalzo. La palla deve essere intercettata dopo un rimbalzo e prima che superi l'altezza del viso. Il portiere in uscita chiama sempre la palla.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare entrambi i piedi con efficacia.
- Effettuare uno spostamento rapido, avere un'ottima lettura della traiettoria e del rimbalzo della palla così da intercettarla all'altezza del viso.

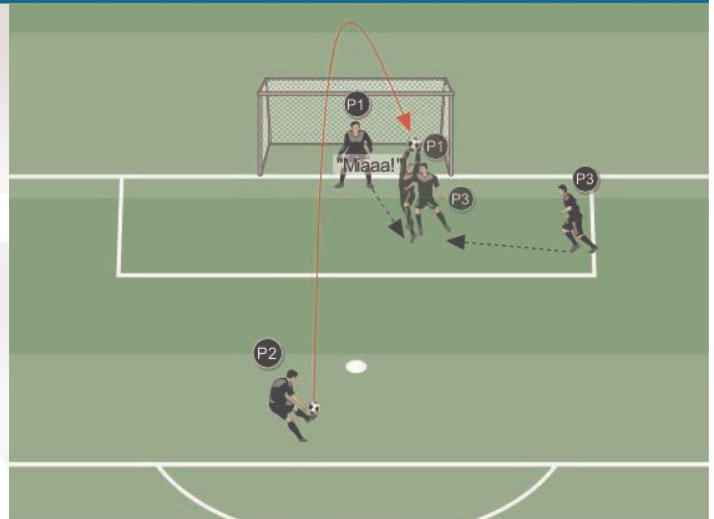
3 - Situazionale

Descrizione

Si svolge un'attività di lancio e presa della palla tra due giocatori che avviene con il disturbo di un terzo compagno. Si utilizza un pallone per ogni terna di giocatori. P1 si posiziona con la palla all'interno dell'area di rigore, P2 comincia l'attività al centro della porta mentre P3 sceglie autonomamente la sua posizione di partenza.

Regole

- P2 calcia la palla a palombella verso la porta.
- P1 esce dalla porta cercando una presa alta mentre P3 va ad ostacolarlo cercando di saltare di testa.
- Dopo ogni azione di lancio e tentativo di presa, vengono ruotati i ruoli di gioco.
- La palla va sempre chiamata da P1 durante l'azione di presa.



Comportamenti privilegiati

- P2 rimane in possesso della palla anche in caso di un eventuale contrasto con P3.
- P2 chiama la palla con tono sicuro nel momento in cui questa viene calciata da P1 evitando di ritardare la chiamata al momento in cui sta per prendere il pallone.

DENTRO, AMPIO, SOPRA

12 minuti

29x29 metri

8 giocatori

Chiavi della conduzione
Qual è la soluzione di gioco più efficace?

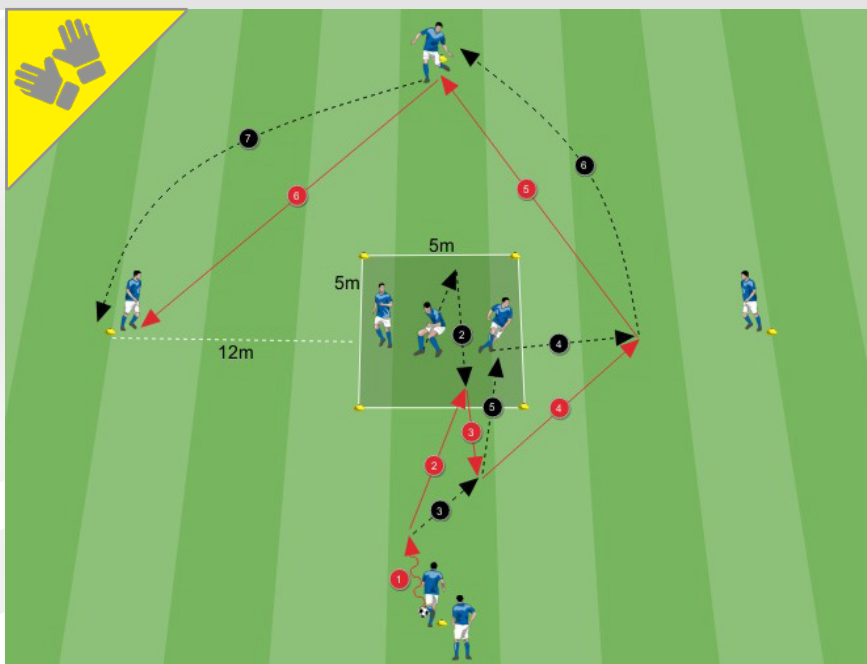

Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche dipendenti dalle scelte dei giocatori secondo modalità codificate di trasmissione palla.

Regole

- La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni che partono dal vertice basso, giocatore A, con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.
- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 5m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei tre (giocatore B) effettua un movimento lungo-corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questa azione, i due giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.
- Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:
 1. *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori corsi in ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo l'azione.
 2. *B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori corsi in ampiezza effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
 3. *B riceve con postura aperta*, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.
- Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.
- **Rotazioni**
 - In seguito alla conclusione dell'azione, il giocatore A entra nel quadrato centrale ed il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).
- **Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:**
 - La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va "avanti/indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione, il vertice alto trasmette palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra), gli trasmette palla e quindi si posiziona alle sue spalle. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia quindi l'azione successiva. Questa trasmissione effettuata dal vertice alto può essere considerata un passaggio di tipo "organizzativo", non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.



- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base alla postura e ai movimenti effettuati dai compagni.

Nota

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: alla postura del compagno che dovrebbe ricevere palla; all'ubicazione (posizione più postura) dei due giocatori che si allargano; alle soluzioni fornite dal vertice alto.

Comportamenti privilegiati

- Leggere rapidamente la postura dei giocatori che si allargano individuando la soluzione da prediligere per arrivare al vertice alto: apertura in ampiezza o palla in profondità.
- Mantenere sempre la palla in movimento per prendere informazioni durante l'azione tecnica: effettuare una conduzione palla per favorire i tempi di posizionamento dei compagni; quando necessario, controllare la palla in modo orientato e dinamico senza fermarla.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Riconoscere l'ubicazione dei compagni fornendo soluzioni diverse dagli stessi qualora in non possesso di palla o riuscire a premiare il movimento più efficace qualora si trovi in possesso del pallone.
- Orientarsi efficacemente all'interno dello spazio di gioco riconoscendo distanze utili di trasmissione palla e ricezione che permettano di sfruttare tutto il campo delimitato.



Ambito DOMINIO DEL GIOCO

Contenitore GIOCO DI POSIZIONE

4 CONTRO 3 DOPPIA OPZIONE

12 minuti

24x18 metri

8 giocatori

Chiavi della conduzione

Quali opzioni ho per conquistare la meta?



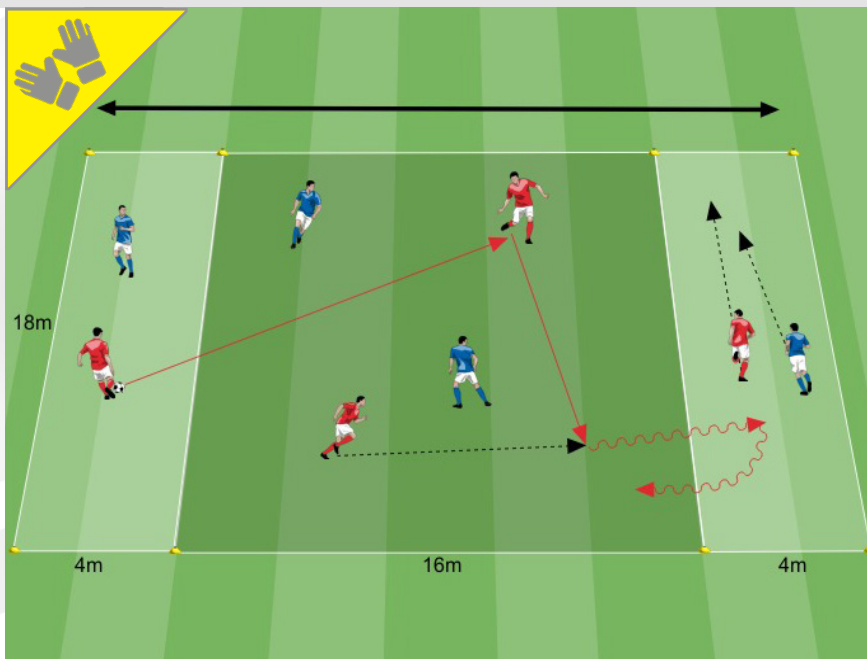
Orientamento utile

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.



MI RIALZO E CONQUISTO PALLA



Schemi motori di base



12 minuti



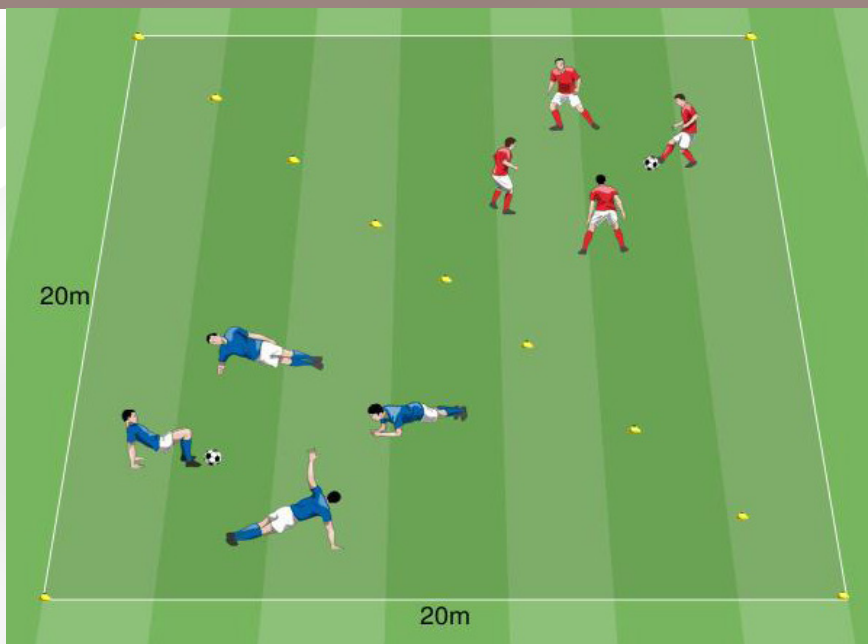
20×20 metri



8 giocatori

Descrizione

2 gruppi da 4 giocatori si dispongono sulle due metà campo, ciascuno con un pallone e formando un cerchio. Uno dei due gruppi muove la palla velocemente utilizzando 4 tocchi obbligatori, mentre l'altro da diverse posizioni di core stability, muove a tocchi liberi senza usare le mani. Dopo 10 secondi di passaggi, l'obiettivo del gruppo che mantiene le posizioni di core stability è quello di rialzarsi velocemente e andare a conquistare la palla nell'altra metà campo. L'altro gruppo gestisce il pallone sotto pressione. Il gioco si interrompe non appena la palla viene conquistata o dopo 15 secondi qualora il possesso palla venga mantenuto dalla squadra. Il gioco riprende con le stesse modalità ma cambiando la posizioni di core stability, il tutto per 4 volte. Terminata la rotazione, i due gruppi invertono i compiti.



Regole

- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SUL RIALZARSI, SALTARE, CONTRASTARE E ATERRARE**
 - I giocatori si dispongono a coppie trasmettendosi un pallone, ed eseguono le seguenti proposte per un minuto ad ogni segnale visuale dell'istruttore.
 1. Rotolamento a terra in varie modalità e veloce rialzata abbinata a conquista della palla.
 2. Contrasto in volo spalla contro spalla e conquista della palla.
 3. Contrasto in volo spalla contro spalla, rotolamento a terra e veloce rialzata per conquista della palla.
 Al termine della prima proposta le coppie cambiano e si riprende la trasmissione del pallone.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

Comportamenti privilegiati

- La palla deve essere mossa velocemente per stimolare una maggiore attenzione e frequenza di movimenti.
- L'azione di rialzata deve avvenire il più velocemente possibile.
- L'utilizzo degli arti superiori nel contrasto e a terra facilita le varie azioni.

VARIANTI NUMERICHE

ALLE PROPOSTE PRATICHE DELLA FASE 1

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 SCELTA

Variante per 9 giocatori: si aggiunge un jolly che gioca con la squadra in possesso di palla.

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, 3 contro 3 interno con una sponda per parte per ogni squadra. In questo caso si consiglia di allargare le dimensioni della sezione centrale del campo (esempio 20x35m).

TECNICA FUNZIONALE: *AMPIO, DENTRO, SOPRA*

Variante per 9 giocatori: viene aggiunto un giocatore all'interno del campo, in questo modo i giocatori che partendo dal quadrato danno soluzioni al compagno in possesso di palla sono 4.

Variante per 10 giocatori: viene aggiunto un giocatore all'interno del campo ed uno dietro ad una fila di giocatori in attesa del loro turno.

PERFORMANCE:

Variante per 9 giocatori: ad una squadra viene aggiunto un giocatore.

Variante per 10 giocatori: ad ognuna delle 2 squadre viene aggiunto un giocatore.

Ambito
GARAContenitore
PARTITA 9 CONTRO 9

PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

La mia postura è funzionale allo svolgimento dell'azione?



Orientamento Utile

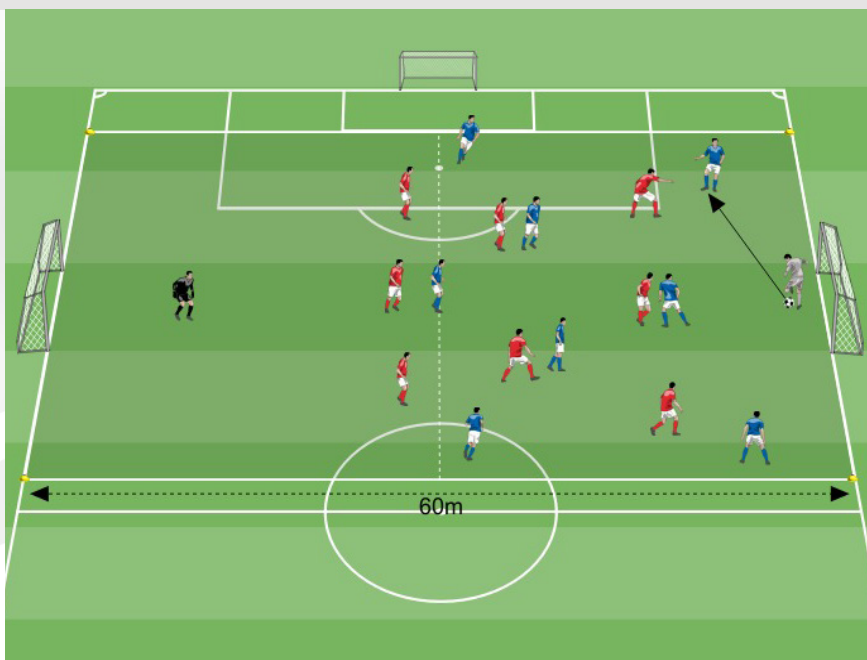
Descrizione

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 è previsto il fuorigioco come da regolamento del gioco del calcio



Comportamenti privilegiati

- Orientarsi preventivamente per difendere la ricerca della profondità su attacco diretto da parte della squadra avversaria.
- Ricercare lo smarcamento utile a favorire la realizzazione di "passaggi chiave" che superano linee di pressione avversaria.

Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO

Contenitore
PARTITA A TEMA

PARTITA A TEMA
SCELTA AUTONOMA



15 minuti



45×60 metri



6×2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione



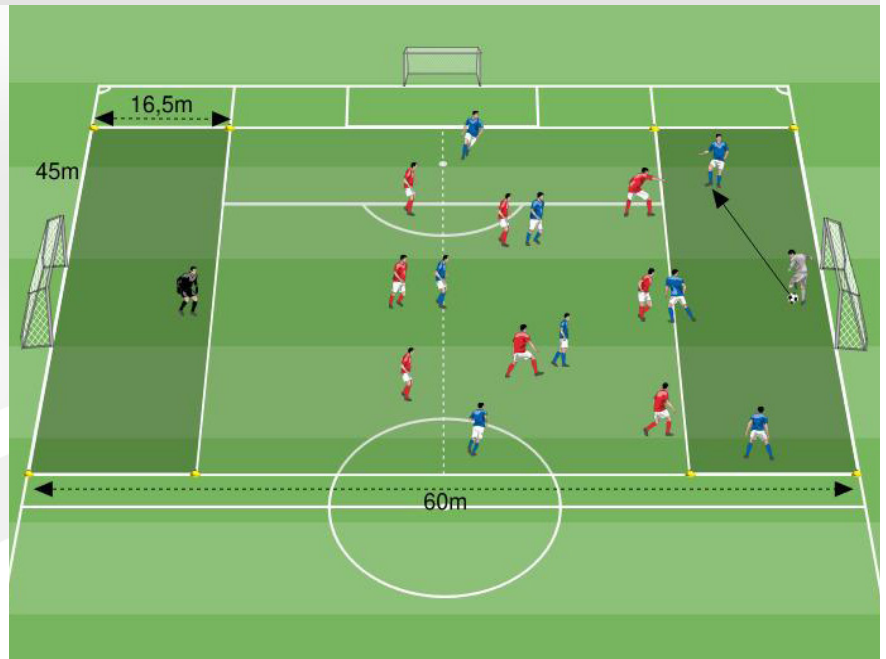
Descrizione

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

- Il tema della partita viene scelto autonomamente dagli staff tecnici dei CFT in base all'osservazione dei comportamenti dei giocatori avvenuti durante la partita precedente.



Comportamenti privilegiati

Nome della proposta:

Regole:



PARTITA 5 CONTRO 5
(ispirata alle regole del Calcio a 5)

12 minuti



18x28 metri



3x2 metri



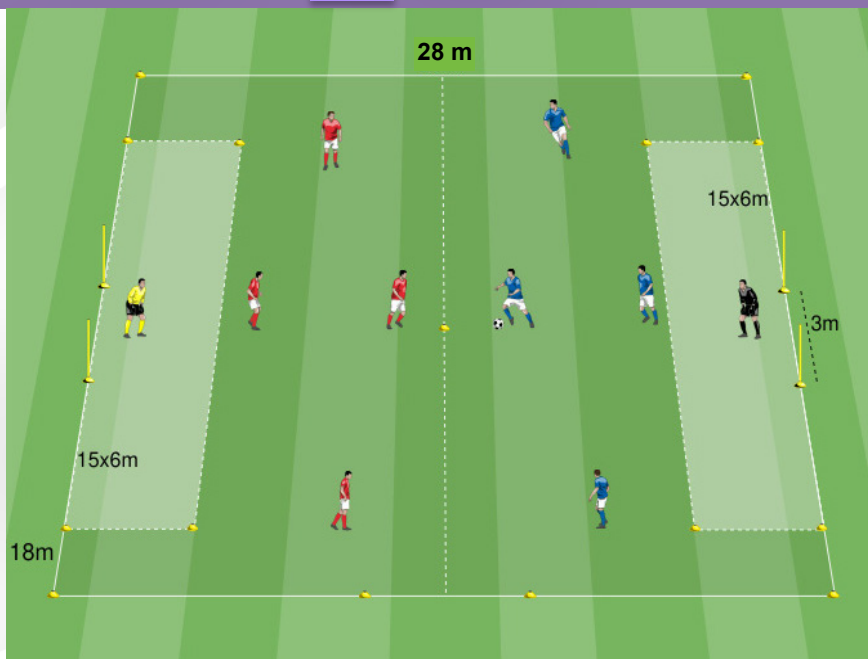
10 giocatori

Descrizione

Si gioca una partita 5 contro 5 con regole ispirate al Calcio a 5. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1.

Regole

- Le regole che caratterizzano la partita ispirata al Calcio a 5 sono le seguenti:
 - Le rimesse laterali possono essere battute soltanto con i piedi, nell'azione di rimessa in gioco la palla deve essere ferma e posizionata sulla linea laterale.
 - Su ogni ripresa del gioco da palla inattiva la distanza minima degli avversari è di 5 metri.
 - La rimessa dal fondo viene battuta dal portiere e deve essere effettuata con le mani attraverso un passaggio che deve uscire dall'area di rigore.
 - In fase di possesso palla il portiere può partecipare all'azione della propria squadra solo una volta (è possibile realizzare un solo passaggio al portiere).
 - Non vige la regola del fuorigioco.
 - Eventuali calci di rigore vengono battuti ad una distanza di 6 metri dalla porta.
 - I falli per i quali è previsto un calcio di punizione diretto si definiscono falli cumulativi; da quando una squadra commette il sesto fallo cumulativo in poi, non sarà assegnato un calcio di punizione ma un tiro libero (i tiri liberi si calciano da una distanza di 10 metri dalla porta e possono essere difesi solo dal portiere avversario).
 - Le sostituzioni, volanti, possono essere effettuate solo attraverso la linea di cambio (lunga 8 metri) collocata a metà campo, il giocatore che sostituisce il proprio compagno, per poter entrare in campo, deve attendere la sua uscita dal terreno di gioco.



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.

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.

*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
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

