



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

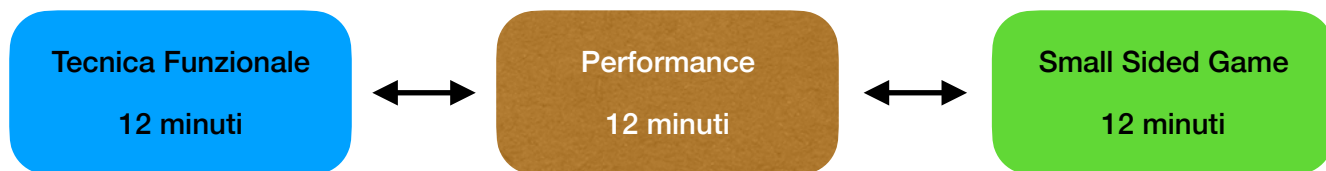
**3° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**17 OTTOBRE 2022**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

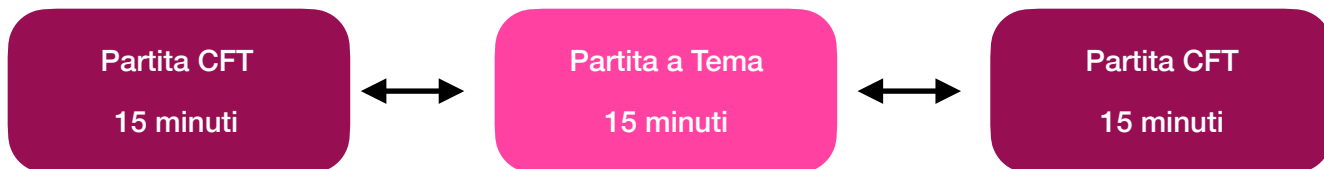
90 Minuti	60 giocatori	17 Ottobre 2022 U13/U14
Pre-allenamento	Attivazione Tecnica portieri	24 minuti

## 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



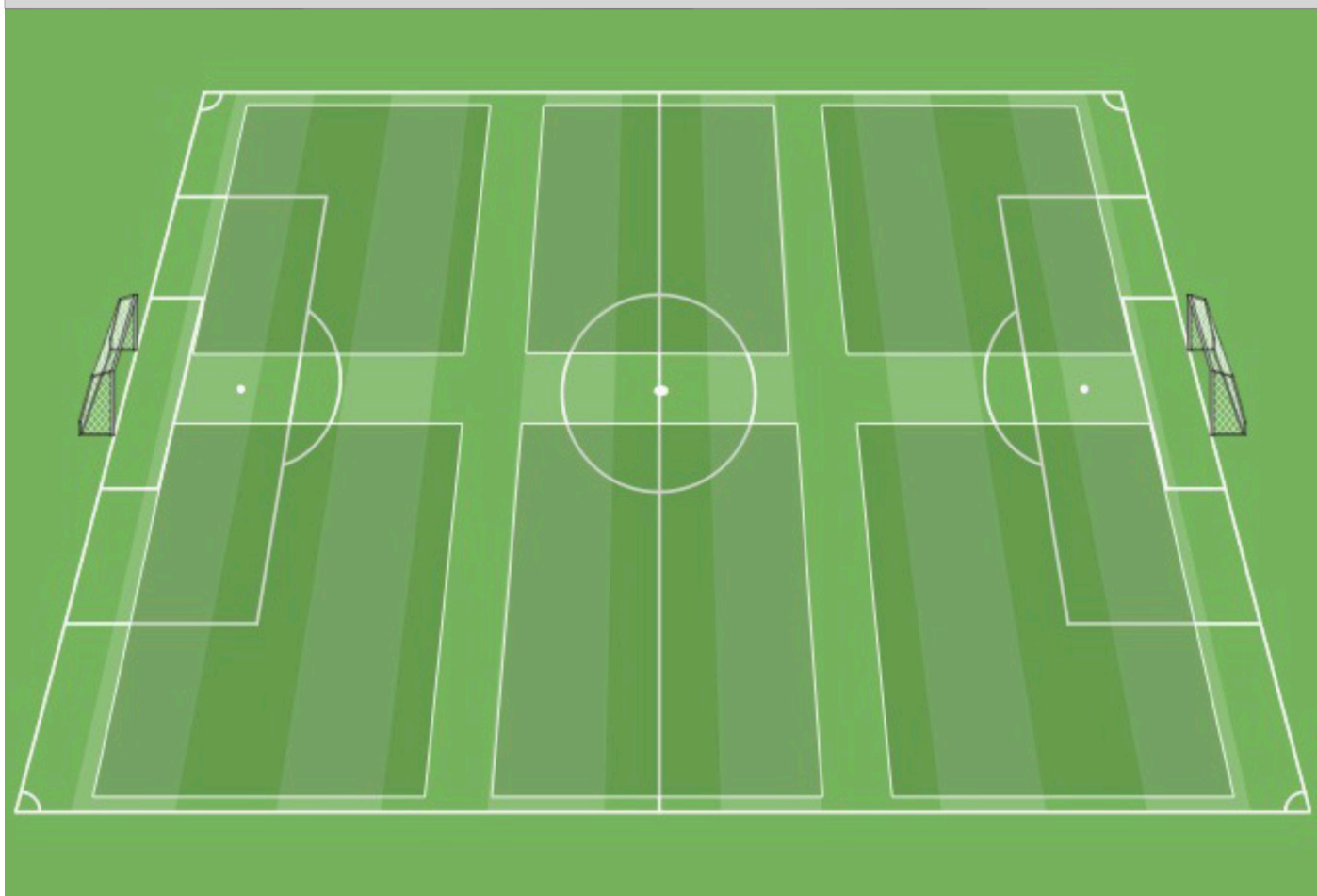
Stazione 4	15 minuti
Stazione 5	15 minuti
Stazione 6	15 minuti

**Attivazione portieri:** 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

### Riunione post allenamento: "Do sempre il 100%"

Come creare un ambiente che incentivi gli atleti a dare sempre il loro massimo? E noi diamo sempre il 100%? Possiamo richiedere loro un impegno totale senza essere noi per primi un modello? Ci sono dei momenti in cui faccio fatica a dare il 100%?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



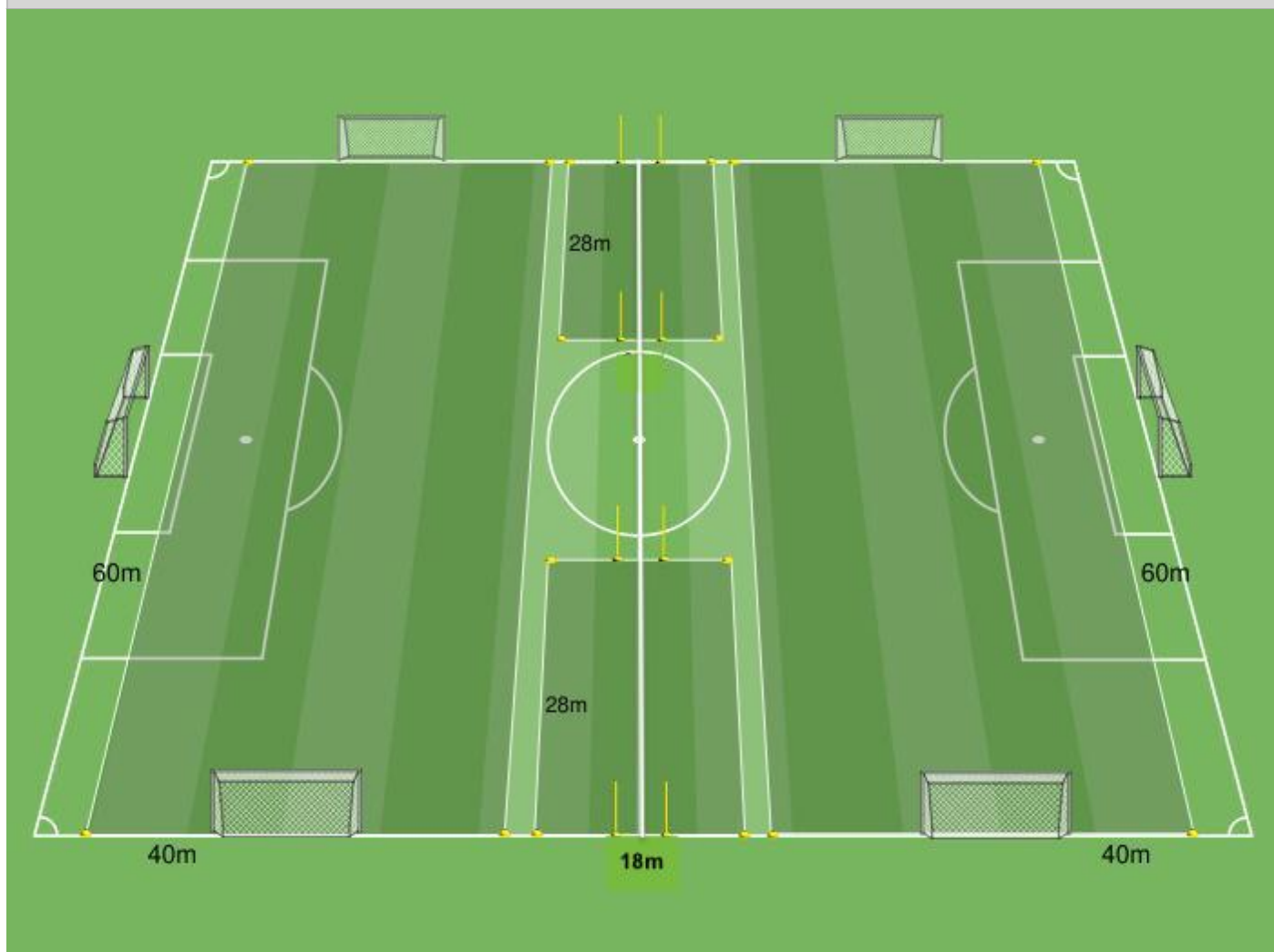
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
<b>2 Campi di gioco</b>	Tecnica Funzionale	20 x 30 metri
<b>2 Campi di gioco</b>	Performance	20 x 20 metri
<b>2 Campi di gioco</b>	Small Sided Game	18 x 25 metri

### FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO

<b>Giocatori per singolo campo</b>	Da 8 a 10
<b>Sequenza stazioni</b>	Randomizzata
<b>Durata singola stazione</b>	12 minuti
<b>Attivazione portieri</b>	3 stazioni da 8 minuti ciascuna

## FASE 2 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 2

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

### IN CASO DI 6 SQUADRE

<b>Sequenza rotazioni</b>	<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

<b>Sequenza rotazioni</b>	<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

<b>Durata singola stazione</b>	<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 tuffo



24 minuti

### Prima proposta

8 minuti

#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di uno spazio definito. Un portiere ogni due tiene in mano una palla. Si esegue un'attività di lancio e presa in uscita bassa.

##### Regole

- P2 lancia la palla di cui è in possesso davanti a sé. P1, in seguito al lancio di P2, gli passa sotto alle gambe ed esegue un'uscita bassa in tuffo.
- Al termine di ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Alternare costantemente il lato del tuffo.
- La palla viene lanciata con modalità differenti e casuali che tuttavia devono permettere il tempo dell'azione motoria prevista.



##### Comportamenti privilegiati

- Passare velocemente sotto le gambe del compagno e rialzarsi in modo efficace per intervenire in tuffo sulla palla.
- Riuscire a dosare la forza del lancio della palla per permettere l'esecuzione del tuffo da parte del compagno in uno spazio ridotto.

### Seconda proposta

8 minuti

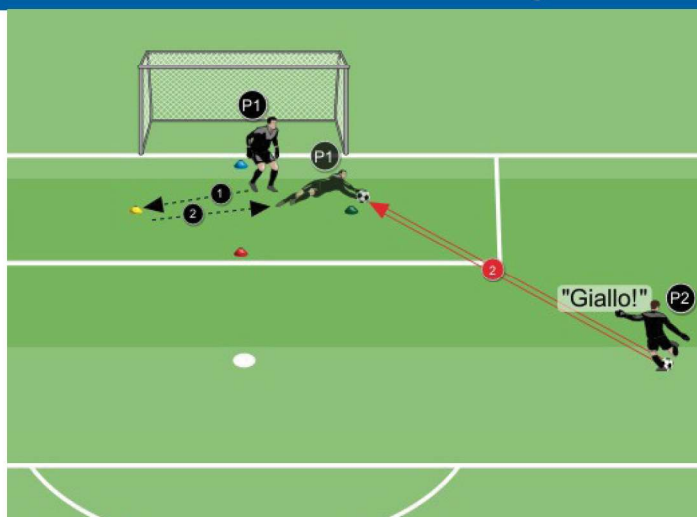
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

L'attività prevede l'impiego di 2 portieri e l'utilizzo di 4 delimitatori colorati. P1 si posiziona in prossimità della porta all'interno dell'area mentre P2 si posiziona in diagonale come da disegno in possesso di un pallone. Si effettua una attività di parata che prevede un precedente spostamento con tocco del delimitatore colorato indicato.

##### Regole

- P2 indica ad alta voce il colore di uno dei 4 delimitatori posizionati in campo e successivamente, tira in porta. P1, attraverso uno spostamento, tocca il delimitatore indicato da P2 per poi riposizionarsi immediatamente ricercando la parata sulla conclusione di P2.
- P2 è libero di muoversi all'interno dell'area di rigore a suo piacimento.
- La posizione di partenza di P1 cambia in funzione al posizionamento della palla.
- Dopo 4 minuti invertire i ruoli di gioco.



##### Comportamenti privilegiati

- Nello spostamento alla ricerca del tocco del delimitatore, P1 non distoglie mai lo sguardo dalla palla.
- P1 esegue lo spostamento con passi brevi e radenti al terreno.

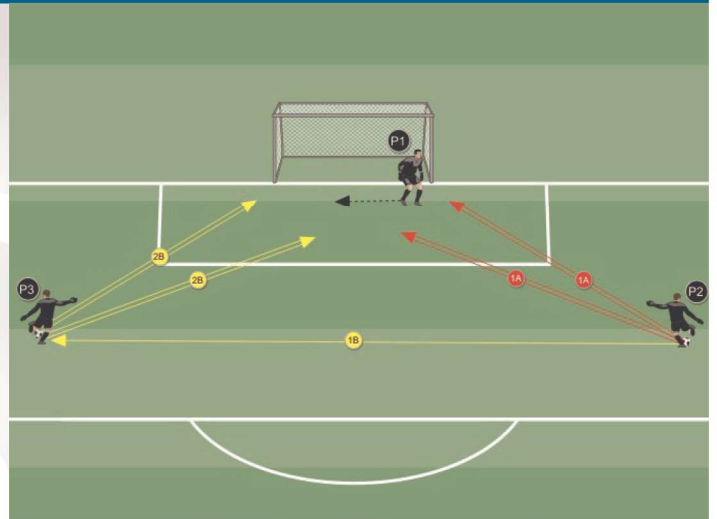
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

P1 si posiziona in porta orientato nella direzione di P2, collocato all'interno dell'area di rigore, leggermente fuori dallo specchio della porta. P2 è in possesso di una palla. P3 si posiziona in diagonale dalla parte opposta rispetto a P2, come da disegno. Si esegue un'attività di parata anticipata da un'eventuale spostamento.

#### Regole

- P2 decide se calciare in porta oppure passare a P3 che, di prima intenzione, tira cercando di fare gol.
- P1 deve intercettare la conclusione di P2 oppure, dopo uno spostamento laterale, intervenire sulla conclusione di P3.
- Dopo ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Utilizzare il piede destro sul lato destro ed il sinistro sul lato sinistro.



#### Comportamenti privilegiati

- Effettuare gli spostamenti con una frequenza di passi brevi e radenti al terreno.
- Calciare con uguale efficacia sia a destra che a sinistra.

Ambito  
TECNICOContenitore  
TECNICA FUNZIONALE

## COMBINAZIONE DINAMICA 1



12 minuti



20x30 metri



8 giocatori

## Chiavi della conduzione

Sto fornendo soluzioni alternative rispetto a quelle dei miei compagni?



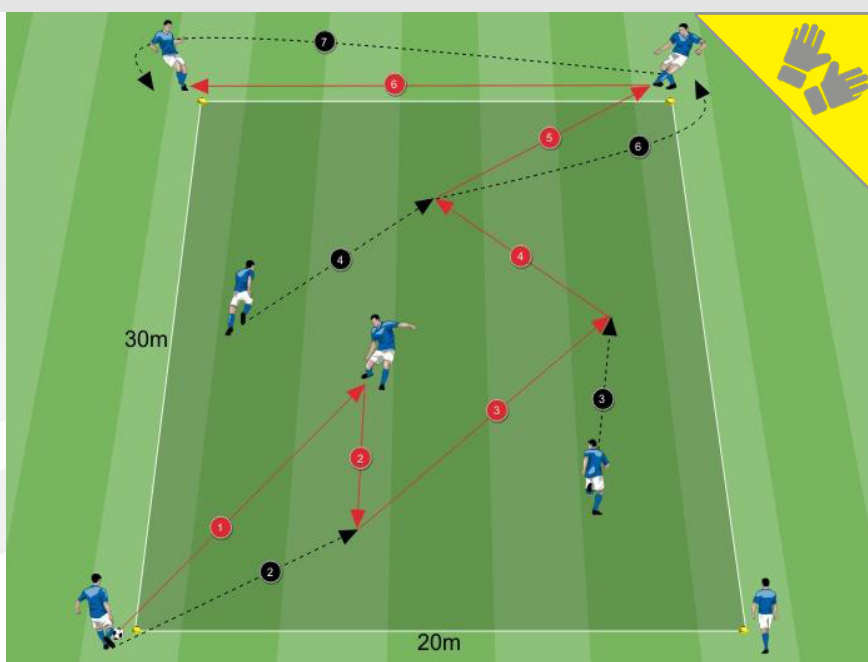
Ridurre tempi tecnici

## Descrizione

I giocatori si dispongono inizialmente come da figura: 5 agli angoli di un rettangolo e 3 all'interno dello stesso. Si utilizza un solo pallone, dato al primo della coppia sul vertice di partenza della combinazione di passaggi. Si svolge una ripetizione ciclica di gestualità tecniche con l'obiettivo di far arrivare il pallone da un punto di partenza al vertice opposto del rettangolo.

## Regole

- Il raggiungimento del vertice opposto avviene scegliendo liberamente la combinazione di passaggi all'interno del rettangolo. Quando la palla arriva al vertice opposto rispetto al punto di partenza, viene trasmessa in orizzontale (passaggio con fini organizzativi) e si riparte con una nuova combinazione con direzione perpendicolare alla precedente.
- La combinazione di passaggi è libera (non c'è un numero di passaggi obbligatori né una sequenza da rispettare), ma va effettuata rispettando alcune indicazioni:
  - Esecuzione rapida dell'azione tecnica tuttavia, non è previsto un numero massimo di tocchi della palla.
  - Va incentivato lo sviluppo di una combinazione semplice e fluida ("do palla dove vedo" non costituisce un obbligo ma solo un suggerimento).
  - Sono auspicabili movimenti a "sostegno" del giocatore in possesso, movimenti ad aprirsi verso la direzione di gioco desiderata, sovrapposizioni e altre soluzioni senza palla che permettano di identificare linee di passaggio utili a raggiungere l'obiettivo della combinazione.



## MECCANISMO DELLE ROTAZIONI AL TERMINE DI OGNI AZIONE:

- Il giocatore che comincia l'azione entra all'interno dello spazio e può essere coinvolto nella combinazione di passaggi.
- Il giocatore che ha trasmesso palla al vertice segue il passaggio appena effettuato: esce dal rettangolo e prende la posizione del giocatore a cui ha passato la palla.
- Il vertice che ha ricevuto la palla, la trasmette in orizzontale e segue il passaggio, posizionandosi dietro al compagno (dando così il tempo ai giocatori interni di sistemarsi in una posizione utile per la nuova combinazione).
- Il giocatore che ha ricevuto palla in orizzontale ricomincia una nuova combinazione dinamica.

## Comportamenti privilegiati

- Riconoscere postura e posizionamento dei propri compagni fornendo soluzioni alternative al giocatore in possesso di palla.
- Riconoscere le soluzioni fornite dai propri compagni conducendo palla per permettere loro di muoversi o trasmettendola rapidamente qualora si trovino in ubicazioni funzionali allo svolgimento dell'azione.

## Comportamenti privilegiati dei portieri

- Riconoscere le corrette distanze dal compagno in possesso di palla al fine di permettere un primo controllo efficace del pallone.
- Cambiare rapidamente direzione di gioco mantenendo un orientamento efficace e riconoscendo subito i nuovi riferimenti spaziali.



## Ambito FINALIZZAZIONE

## Contenitore SMALL-SIDED GAMES

### SSG SQUADRE VARIABILI



12 minuti



18x25 metri



8 giocatori

#### Chiavi della conduzione

Come giochiamo in superiorità/inferiorità numerica?



Atteggiamento propositivo

#### Descrizione

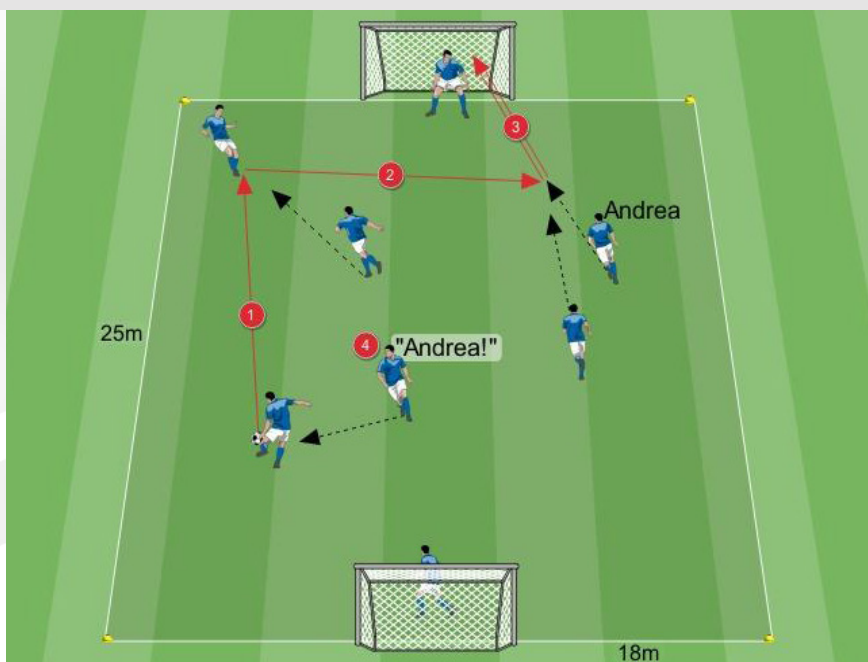
Si gioca una partita 4 contro 4 con i portieri. I giocatori delle 2 squadre non vestono casacche.

#### Regole

- Dopo ogni gol, la squadra che l'ha subito sceglie un giocatore della squadra avversaria portandolo a giocare con sé ed andando così a cambiare la composizione delle formazioni ed il numero degli opposti. Durante la partita si possono verificare situazioni di:
  - 4 contro 4;
  - 3 contro 5;
  - 2 contro 6;
  - 1 contro 7.

#### MODALITÀ DI ASSEGNAZIONE DEI PUNTI:

- Ogni gol realizzato in condizioni di parità numerica vale un punto. I gol realizzati in situazioni di inferiorità numerica valgono doppio. I punti previsti dopo ogni rete si assegnano a tutti i componenti della squadra che l'ha realizzata e non solo a chi ha segnato il gol. Il punteggio totale della partita è individuale e non collettivo, al termine del tempo previsto della stazione vince il giocatore che ha totalizzato il maggior numero di punti.



#### Comportamenti privilegiati

- Manifestare un atteggiamento propositivo anche in condizione di inferiorità numerica.
- Individuare delle soluzioni di gioco funzionali alle numeriche in campo: in inferiorità, fare densità; in superiorità, sfruttare l'ampiezza.



## Ambito MOTORIO

## Contenitore PERFORMANCE

### PROTEGGO O CONQUISTO PALLA CONTRASTANDO



Schemi motori di base



12 minuti



20x20 metri



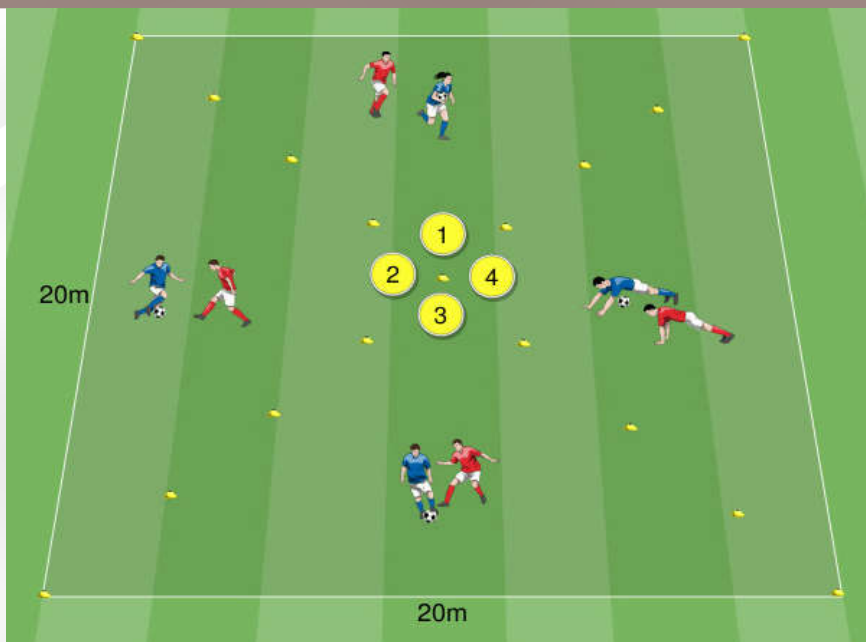
8 giocatori

#### Descrizione

I giocatori si dispongono a coppie con un pallone, all'interno dei 4 spazi triangolari. L'obiettivo dell'esercitazione è di proteggere o rubare palla contrastando l'avversario. A turno, per 30 secondi, i giocatori devono mantenere il possesso palla o conquistarla all'interno della propria area, con le seguenti modalità:

- nello spazio 1 tenendola in mano e conquistandola con le mani;
- nello spazio 2 usando solo il piede destro e conquistandola con i piedi;
- nello spazio 3 usando solo il piede sinistro e conquistandola con i piedi;
- nello spazio 4 muovendola con mani o piedi appoggiati a terra, e conquistandola con le mani.

Se la palla viene presa va restituita e il gioco riprende con le stesse modalità fino al termine del tempo. Al termine del turno si invertono i ruoli e, passato il minuto, i giocatori cambieranno stazione e avversario. Vince chi ha riconquistato più palloni alla fine dei 4 minuti.



#### Regole

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULLA SPINTA**
    - I giocatori si dispongono a coppie nello spazio a disposizione, ed eseguono le seguenti proposte, ciascuna per un minuto.
      1. Didattica del piegamento a terra (Push up).
      2. Da in piedi, spinte laterali del compagno (spalla contro spalla), per 20 secondi. (Dx e sx).
      3. Da in piedi spinte frontali del compagno per 30 secondi (chi resiste alla spinta lo fa appoggiando le mani sulle spalle del compagno).
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

#### Comportamenti privilegiati

- Ogni spinta deve prevedere un'azione combinata di tutto il corpo.
- Ogni azione di contrasto deve partire da terra.
- L'utilizzo degli arti superiori sia in fase di protezione palla che di spinta permette una maggiore efficacia nella situazione di gioco.

# 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.

### SMALL SIDED GAME: SQUADRE VARIABILI

**Variante per 9 giocatori:** Una delle 2 squadre inizia il gioco in superiorità numerica.

**Variante per 10 giocatori:** Si aggiunge un giocatore per squadra. In questo caso si consiglia di aumentare le dimensioni del campo (esempio 20x32m).

### TECNICA FUNZIONALE:

**Variante per 9 giocatori:** All'esterno di un lato del campo viene aggiunto un giocatore con il compito di dare una seconda soluzione di gioco ai compagni che sviluppano l'azione prevista all'interno del quadrato (effettuando una corsa incontro, un movimento nello spazio, tagliando dietro al vertice, ecc.). Qualora questo giocatore venga scelto per concludere l'azione sarà lui a trasmettere palla al compagno in attesa sull'altro angolo e dare il via ad una nuova azione di gioco.

**Variante per 10 giocatori:** Anche all'esterno del lato opposto rispetto a quello oltre il quale si è aggiunto un giocatore ne viene inserito un altro con lo stesso compito: dare una soluzione in più all'azione che si sviluppa all'interno del campo.

### PERFORMANCE:

**Variante per 9 giocatori:** ad una squadra viene aggiunto un giocatore che si sostituisce ad ogni turno di gioco con un compagno diverso.

**Variante per 10 giocatori:** ad ognuna delle 2 squadre viene aggiunto un giocatore. I giocatori aggiunti formano una coppia che svolge l'attività prevista all'interno di uno spicchio di campo già utilizzato da altri 2 compagni.

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

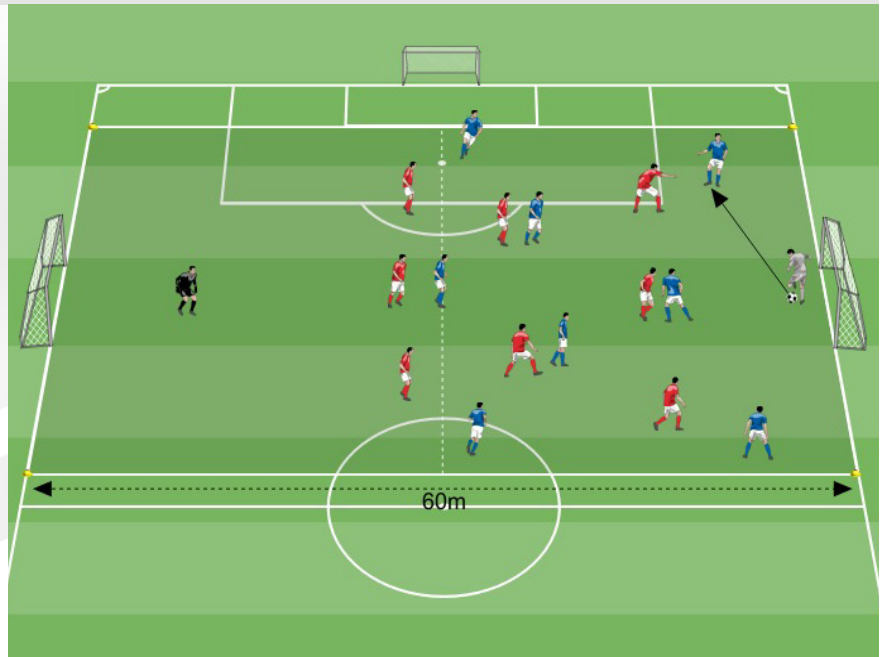
## Descrizione

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**



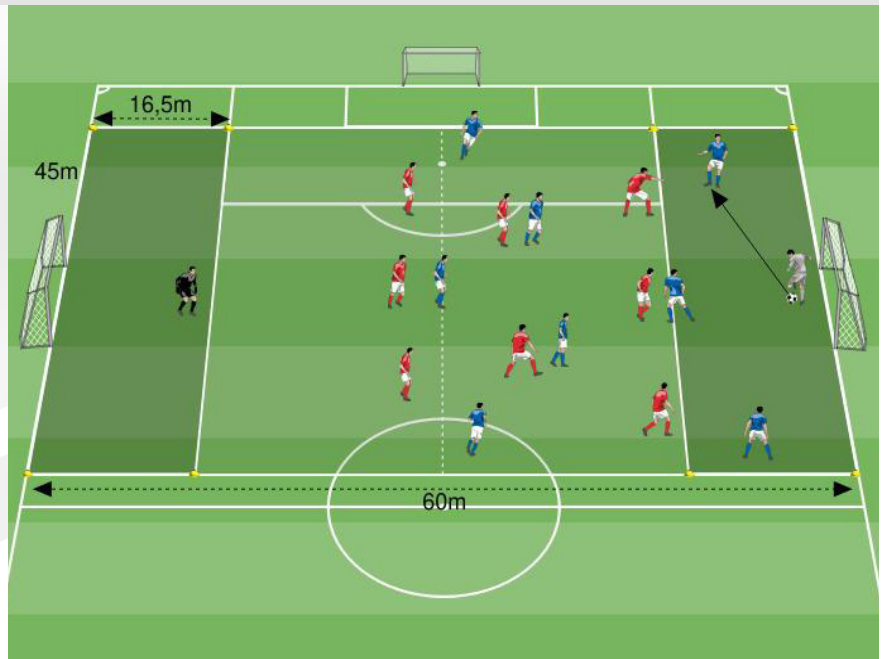
**Descrizione**

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



18x38 metri



3x2 metri



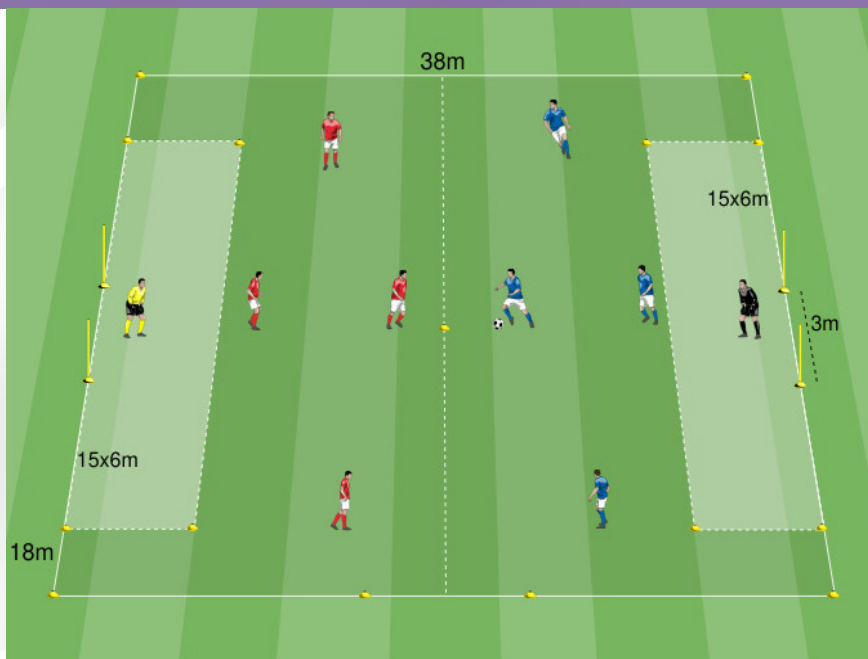
10 giocatori

**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.
- Al termine di ogni gara le squadre vengono riformulate con modalità random.
- Ogni partita dà un punteggio individuale:
  - 3 punti per la vittoria.
  - 1 punto per il pareggio.
  - 0 punti per la sconfitta.



## 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 GIOCO CALCIO**

**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**

Via Po, 36 - 00198 - ROMA