



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

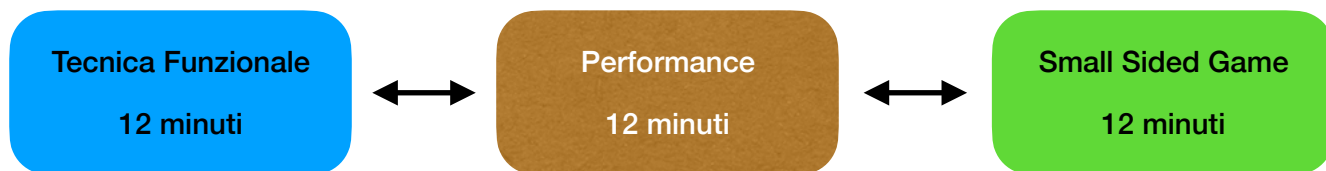
**5° ALLENAMENTO CFT**

**STAGIONE 2022-2023**  
**31 OTTOBRE 2022**

# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

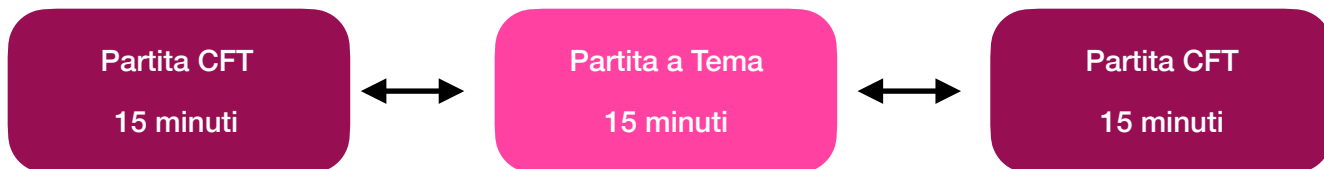
90 Minuti	60 giocatori	31 Ottobre 2022 U13/U14
Pre-allenamento	Attivazione Tecnica portieri	24 minuti

## 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



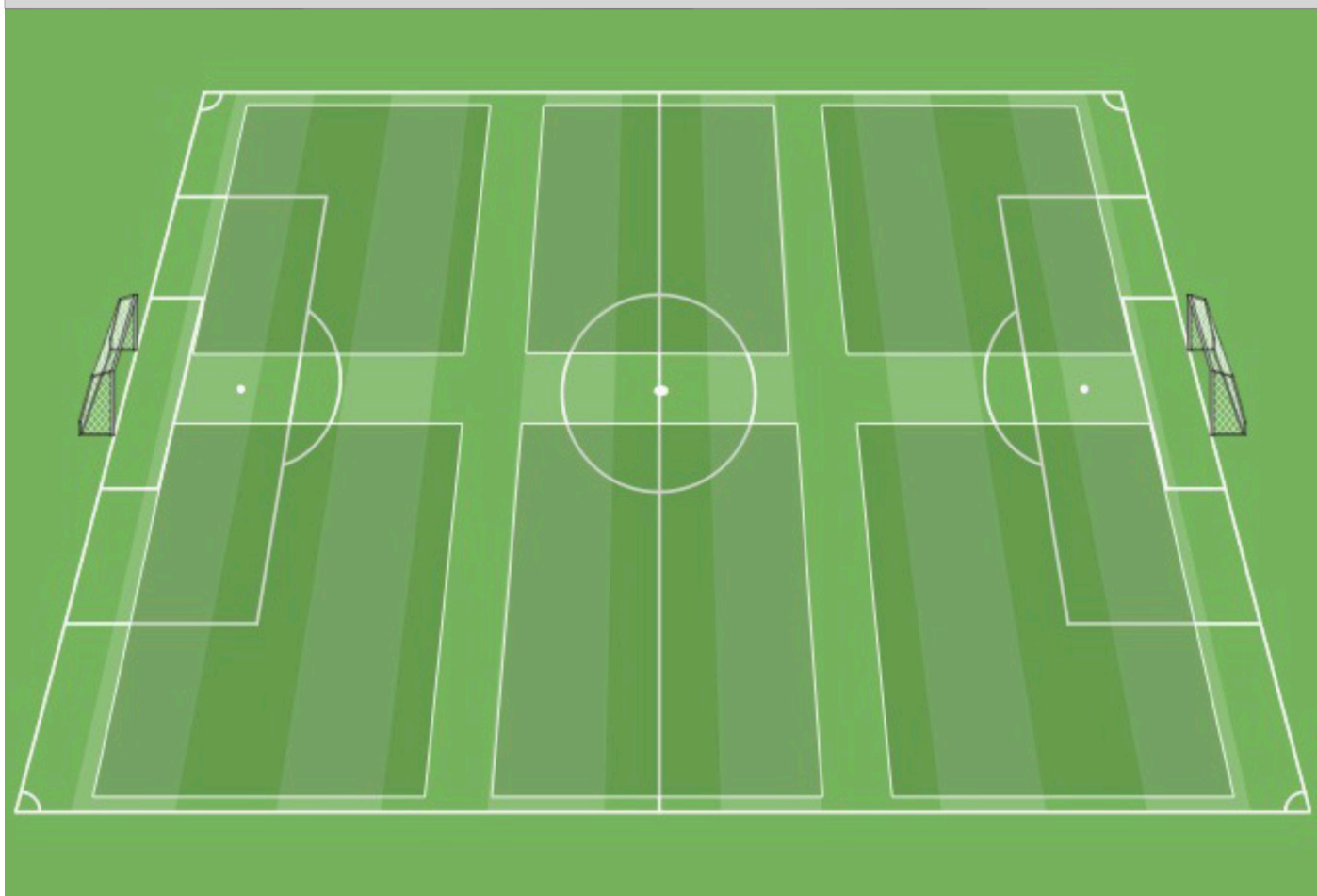
Stazione 4	15 minuti
Stazione 5	15 minuti
Stazione 6	15 minuti

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

### Riunione post allenamento: Impegno Motorio

Abbiamo dato la possibilità ai giocatori di muoversi il più possibile? Ridotto al minimo i tempi morti? Individuato e applicato strategie per far riprendere rapidamente il gioco? I ragazzi lo hanno fatto in maniera autonoma? Le spiegazioni per l'avviamento dell'esercitazione permettono ai ragazzi un elevato tempo di impegno motorio? Quali esercizi, quali feedback, cosa guardare, quali strategie possiamo adottare per un elevare il tempo di impegno motorio?

## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



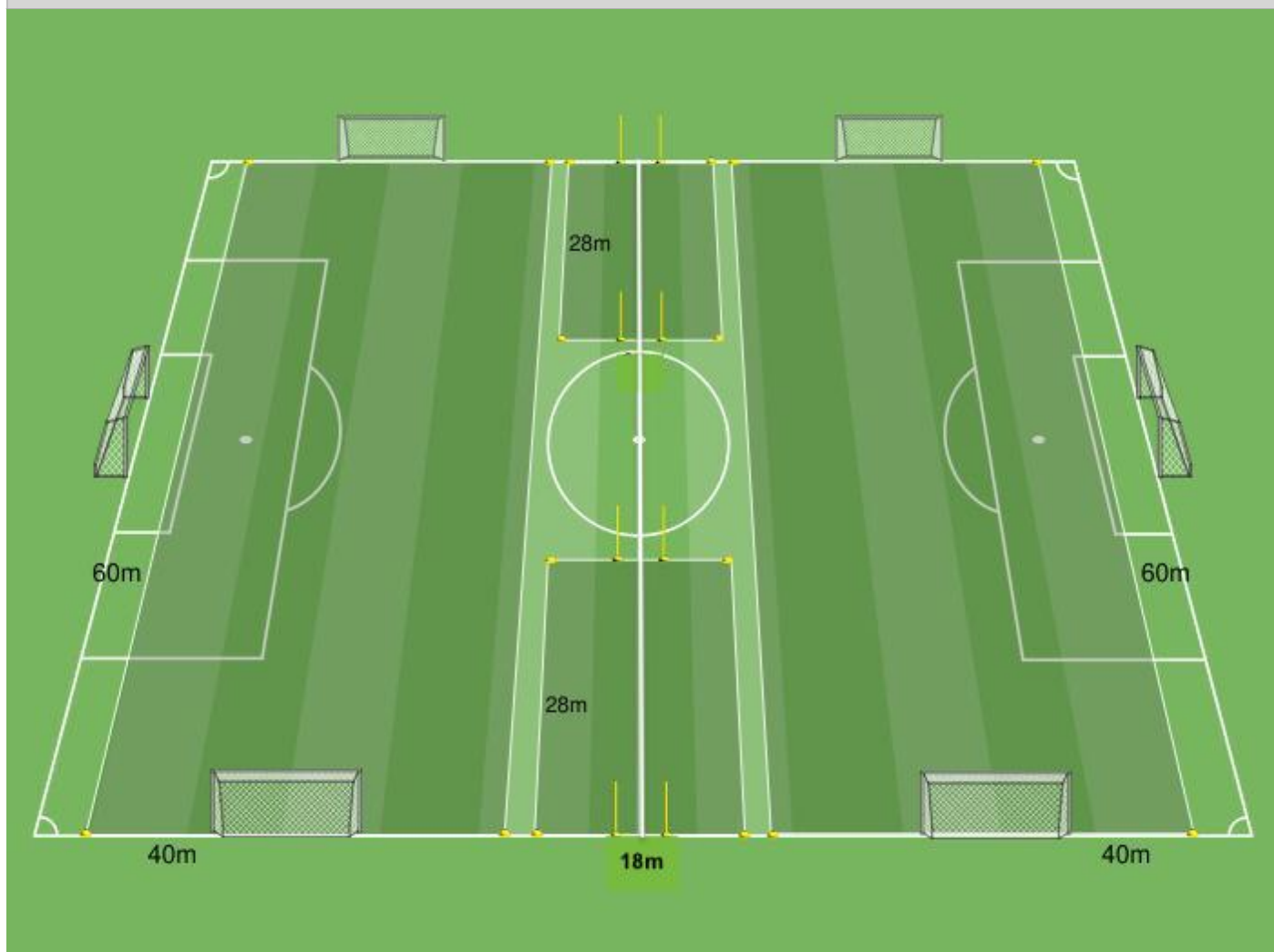
### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

GENERALI	SINGOLO CAMPO	
<b>2 Campi di gioco</b>	Tecnica Funzionale	26 x 32 metri
<b>2 Campi di gioco</b>	Performance	20 x 20 metri
<b>2 Campi di gioco</b>	Small Sided Game	18 x 30 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 parata



24 minuti

### Prima proposta

8 minuti

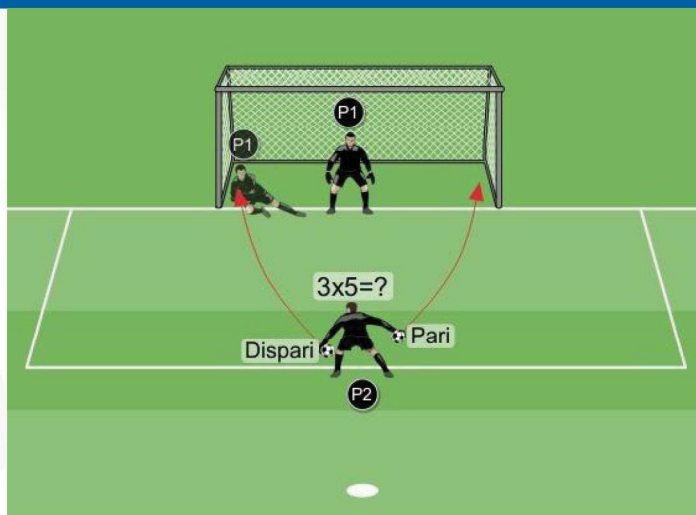
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

Si effettua un'attività di reazione ad uno stimolo e successiva parata. P1 si posiziona in prossimità della linea di porta mentre P2 (in possesso di 2 palloni tenuti in mano) si colloca al limite dell'area del portiere.

##### Regole

- Il pallone tenuto nella mano destra da P2 è abbinato a dei numeri pari mentre quello tenuto nella mano sinistra è associato a dei numeri dispari.
- P2 lancia in area, contemporaneamente, i due palloni in suo possesso, pronunciando ad alta voce un'operazione che il portiere deve risolvere andando ad intercettare la palla ad esso corrispondente.
- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli di gioco.



##### Comportamenti privilegiati

- Reagire rapidamente all'operazione proposta dal compagno andando a tuffarsi sulla palla corretta.
- P2 varia la modalità di lancio dei palloni manifestando fantasia ed iniziativa.

### Seconda proposta

8 minuti

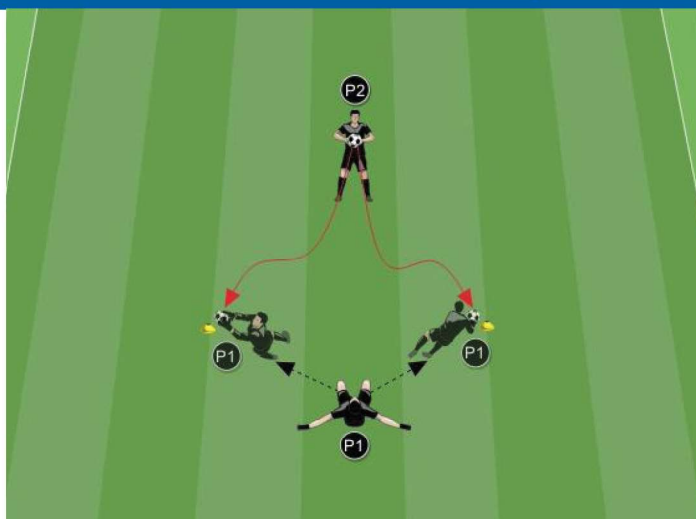
#### 2 - Analitico

##### Descrizione

Due portieri si posizionano uno di fronte all'altro, uno in ginocchio e l'altro in piedi. Alla destra ed alla sinistra del giocatore, a terra, vengono posizionati due delimitatori (a circa un metro da lui, in avanti ed in diagonale, come da figura). L'attività consiste in un esercizio di lancio e presa della palla.

##### Regole

- Il portiere in ginocchio deve bloccare a terra una palla lanciata con le mani dal compagno posizionato di fronte a lui.
- Si esegue in modo alternato un tuffo a destra ed uno a sinistra per 4 minuti, poi si invertono i ruoli.
- La palla deve essere intercettata in presa dal giocatore che si tuffa. La palla deve essere lanciata con le mani in prossimità del cinesino ed all'interno dello stesso. Nella parata la palla va schiacciata a terra e non fatta rimbalzare.



##### Comportamenti privilegiati

- Leggere correttamente la traiettoria della palla riuscendo a non farla rimbalzare a terra.
- Dosare il lancio della palla in modo tale da farla rimanere a disposizione del compagno.



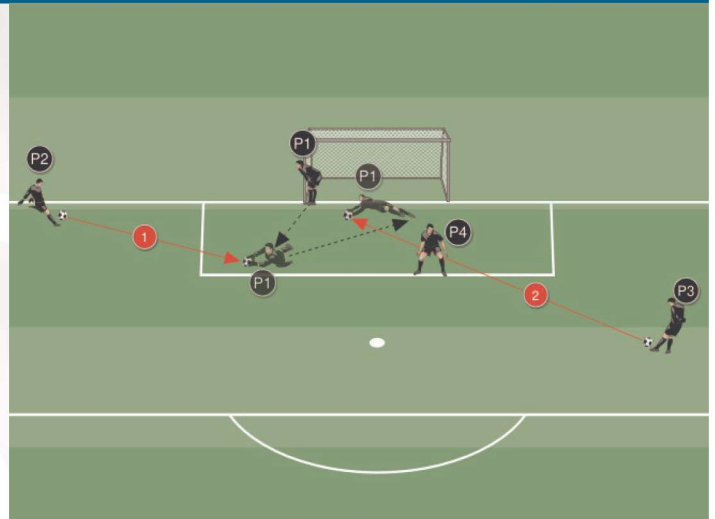
### 3 - Situazionale

#### Descrizione

4 portieri si posizionano come segue: P1 parte in prossimità di un palo della porta; P2 si posiziona all'interno dell'area di rigore, ad un metro dalla linea di fondo-campo; P3 si posiziona in diagonale sul palo opposto a quello in cui si trova P1. P4 si posiziona di poco davanti a P1. P2 e P3 sono in possesso di un pallone. Si effettua un'attività di doppia parata con disturbo da parte di un giocatore ombra (P4).

#### Regole

- Partendo dalla prossimità di un palo della porta regolamentare, P1 ha il compito di intercettare con un tuffo il pallone calciato da P2 (con palla che parte da ferma). P4 ha il compito di disturbare il tuffo di P1 in modalità semi-attiva.
- In seguito al primo tuffo, P1 si rialza velocemente e si sposta per parare un secondo tiro, effettuato da P3 che calcia in porta con traiettoria diagonale e rasoterra. P4 segue il movimento di P1 e disturba (in modalità semi-attiva) l'azione tecnica di P1.
- La palla deve essere calciata rasoterra e forte.
- Il portiere deve intercettare la palla in presa.
- Dopo ogni turno di attività i ruoli dei 4 giocatori si invertono.
- Dopo 4 minuti si cambia lato della porta.



#### Comportamenti privilegiati

- Nell'azione di tuffo, P1 abbassa velocemente il busto verso la palla.
- P1 effettua lo spostamento dalla prima alla seconda parata con i piedi radenti al terreno.

## CORTO, LUNGO, SOVRAPPONGO



12 minuti



26 x 32 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Ci facciamo trovare sempre in zona luce?

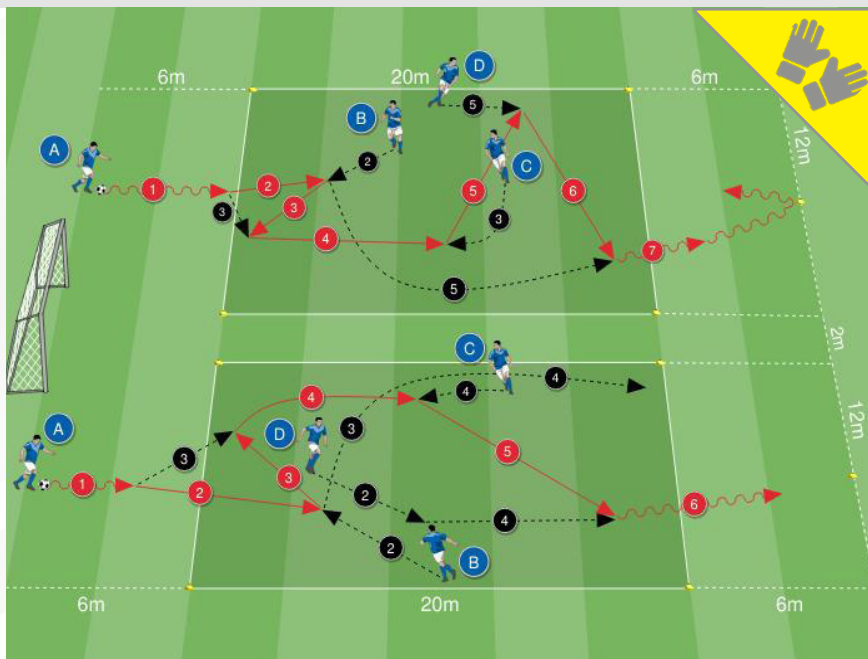


Ridurre tempi tecnici

### 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.





## Ambito MOTORIO

## Contenitore PERFORMANCE

### RIMETTO IN GIOCO E MI SMARCO



Lancio, accelerazione, decelerazione,  
scivolamento



12 minuti



20×20 metri

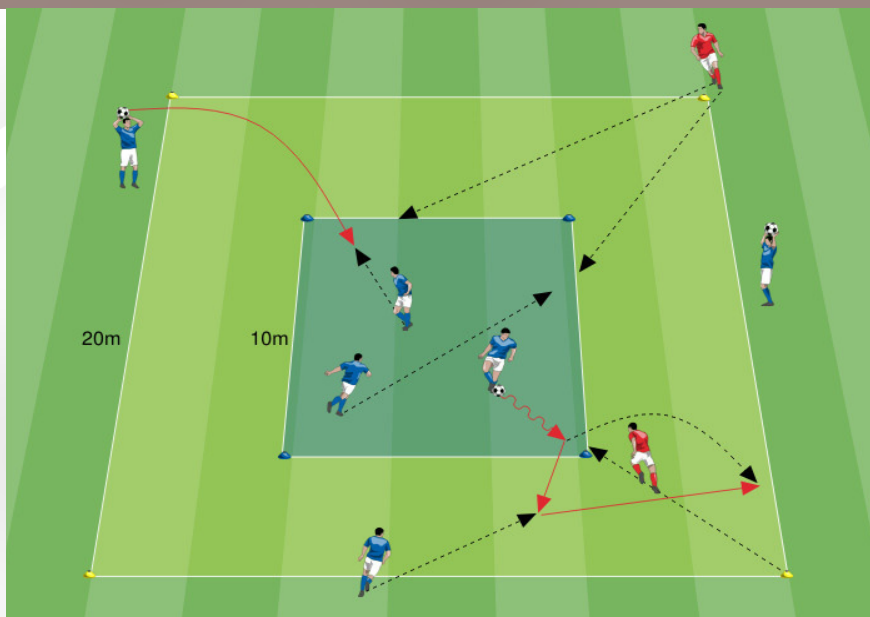


8 giocatori

#### Descrizione

Tre giocatori si dispongono all'interno del quadrato blu, tre all'esterno del quadrato giallo e due a piacere sugli angoli del quadrato giallo. L'obiettivo dei giocatori all'esterno del quadrato è di effettuare una rimessa laterale efficace verso uno dei giocatori all'interno del quadrato blu e di muoversi a sostegno. Il giocatore ricevente può muoversi liberamente solo all'interno del quadrato blu. Una volta ricevuta la palla, il calciatore deve portarla al di fuori del quadrato giallo attraverso una conduzione o con un uno-due effettuato con il compagno di rimessa. I due giocatori posti sugli angoli devono impedire al giocatore ricevente di portare fuori la palla attraverso un contrasto o un intercetto.

Terminata l'azione, i calciatori riprendono il gioco con gli stessi compiti con la possibilità, per quelli all'interno del quadrato blu, di andare a ricercare un nuovo compagno di rimessa laterale e per quelli sugli angoli di andare a insidiare un'altra coppia. Il gioco è diviso in 4 blocchi da 1 minuto, in cui i giocatori cambiano compito ad ogni blocco.



#### Regole

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SUL LANCIARE**
    - I giocatori si dispongono a coppie ed eseguono per un minuto ognuna delle seguenti proposte. Ogni minuto le coppie cambiano. Modificare la distanza tra i giocatori costantemente.
      1. Rimessa laterale e controllo di piede.
      2. Lancio dal petto e controllo di petto.
      3. Lancio mano dx e mano sx alternata.
      4. Lancio dorsale e presa al volo.
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

#### Comportamenti privilegiati

- Coordinare i segmenti corporei per un lancio più efficace.
- Abbinare l'azione degli appoggi a terra e quella dei segmenti del corpo per una gittata più lunga.



## SSG DUELLI INDIVIDUALI



12 minuti



18 x 30 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Come faccio a non farmi superare?



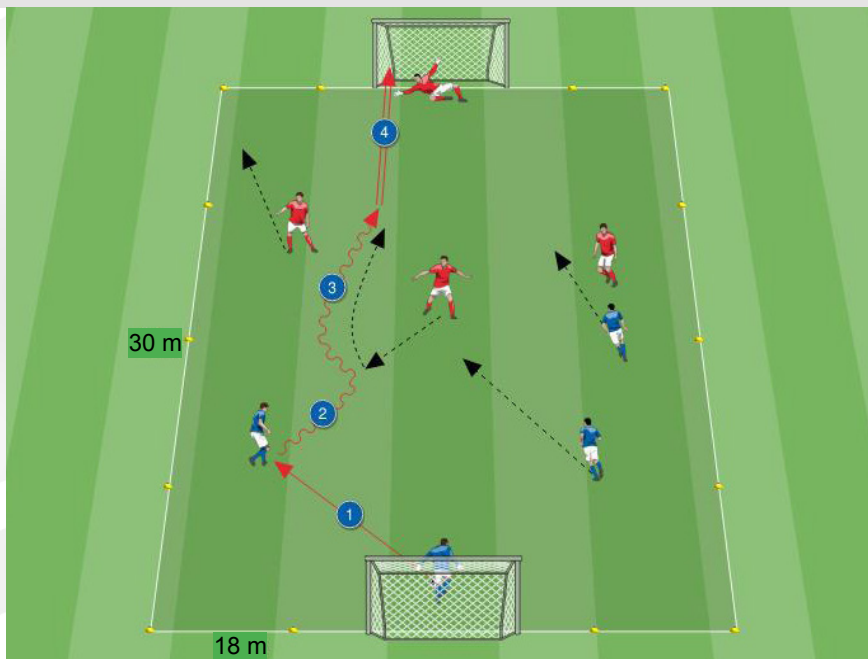
Continuità di gioco

### Descrizione

Si svolge un'attività Small-sided Game 4 contro 4 con i portieri.

### Regole

- Si svolge una partita nella quale, in caso di dribbling subito da un giocatore, solo quest'ultimo ed il suo portiere possono intervenire sull'avversario prima che questo esegua un'azione di finalizzazione verso la propria porta.
- In seguito all'azione di tiro da parte del giocatore che ha effettuato il dribbling oppure alla riconquista della palla da parte di chi l'ha subito, tutti i giocatori rientrano regolarmente in gioco senza limitazioni. Qualora un giocatore, in seguito alla realizzazione di un dribbling nei confronti di un avversario, trasmetta la palla ad un compagno, tutti i giocatori impegnati nella partita si considerano nuovamente in gioco.
- Per azione di dribbling viene inteso il superamento di un avversario rimanendo in possesso della palla, la vittoria di un contrasto di gioco non vincola il giocatore che l'ha perso ad essere l'unico a poter recuperare la palla.



### Comportamenti privilegiati

- Orientare la conduzione palla dell'avversario verso la direzione desiderata coprendo linee di passaggio verso i suoi appoggi ed indirizzandolo su posizioni di campo meno pericolose o verso l'utilizzo del suo piede meno abile.
- In seguito al superamento di un proprio compagno prendere comunque posizione in campo immaginando uno sviluppo dell'azione positivo che permetta una ripartenza efficace.

# 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: DUELLI INDIVIDUALI**

**Variante per 9 giocatori:** Una delle 2 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 (esempio 22x36m).

### **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: RIMETTO IN GIOCO E MI SMARCO**

**Variante per 9 giocatori:** si aggiunge un giocatore all'interno del quadrato.

**Variante per 10 giocatori:** si aggiungono un giocatore all'interno del quadrato ed un altro giocatore (in possesso di un pallone) all'esterno del campo di gioco.

Ambito  
GARAContenitore  
PARTITA 9 CONTRO 9

## PARTITA CFT 9 CONTRO 9



15 minuti



45x60 metri



6x2 metri



18 giocatori

## Chiavi della conduzione

Portiere uno di noi! Dimostriamolo!



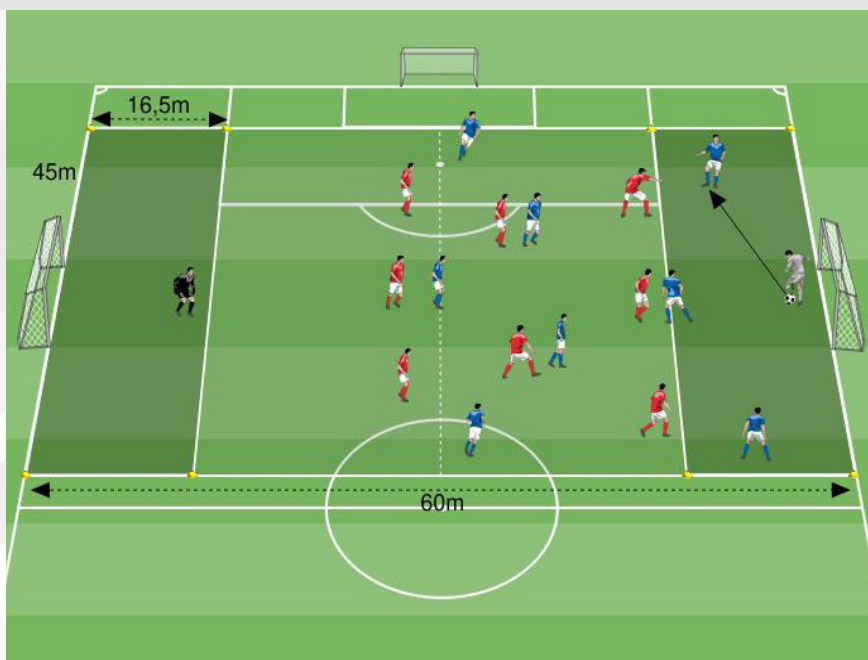
Portiere uomo in più

## 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 5 CONTRO 5**  
(ispirata alle regole del Calcio a 5)

15 minuti



18x28 metri



3x2 metri



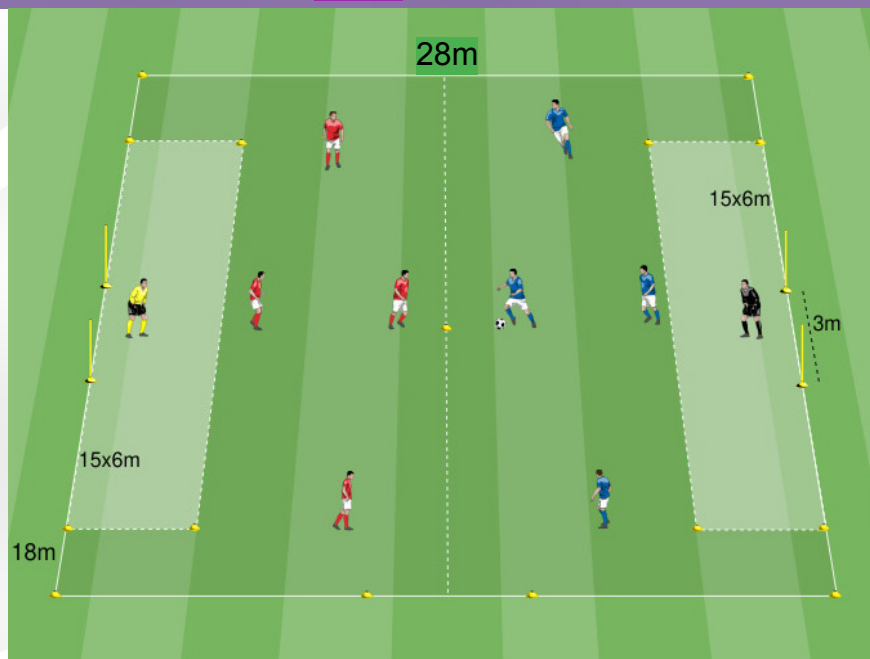
10 giocatori

**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.
- 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.





**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**



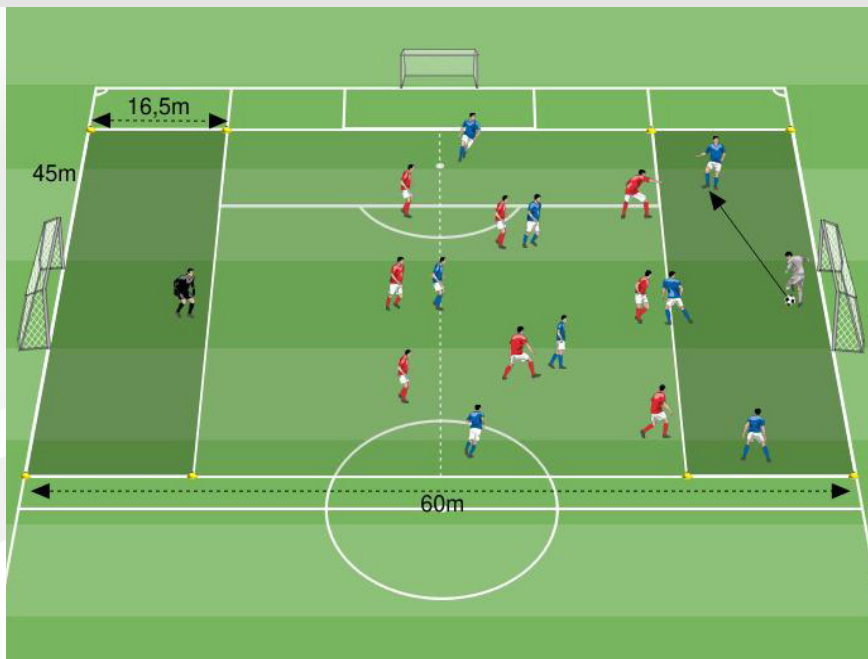
**Descrizione**

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:**

---



---



---



---



## 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