



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

23° E 24° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022
16-23 MAGGIO 2022

VERSIONE PER ALLENATORI, DIRIGENTI, GENITORI



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

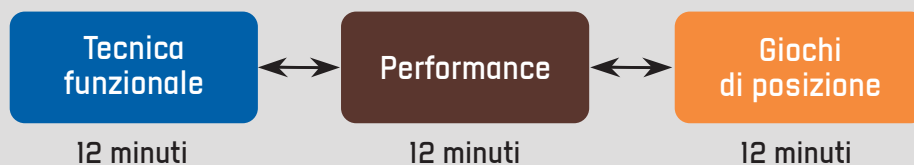
16 Maggio U13
23 Maggio U14/U15

Pre-allenamento

Attivazione portieri

24 minuti

FASE 1: STAZIONI 1, 2, 3



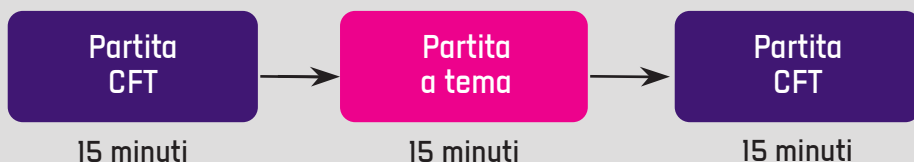
Stazione 1 12 minuti

Stazione 2 12 minuti

Stazione 3 12 minuti

Pausa 4 minuti

FASE 2: STAZIONI 4, 5, 6



La sequenza delle 3 partite si svolge in modalità random

Stazione 4 15 minuti

Stazione 5 15 minuti

Stazione 6 15 minuti

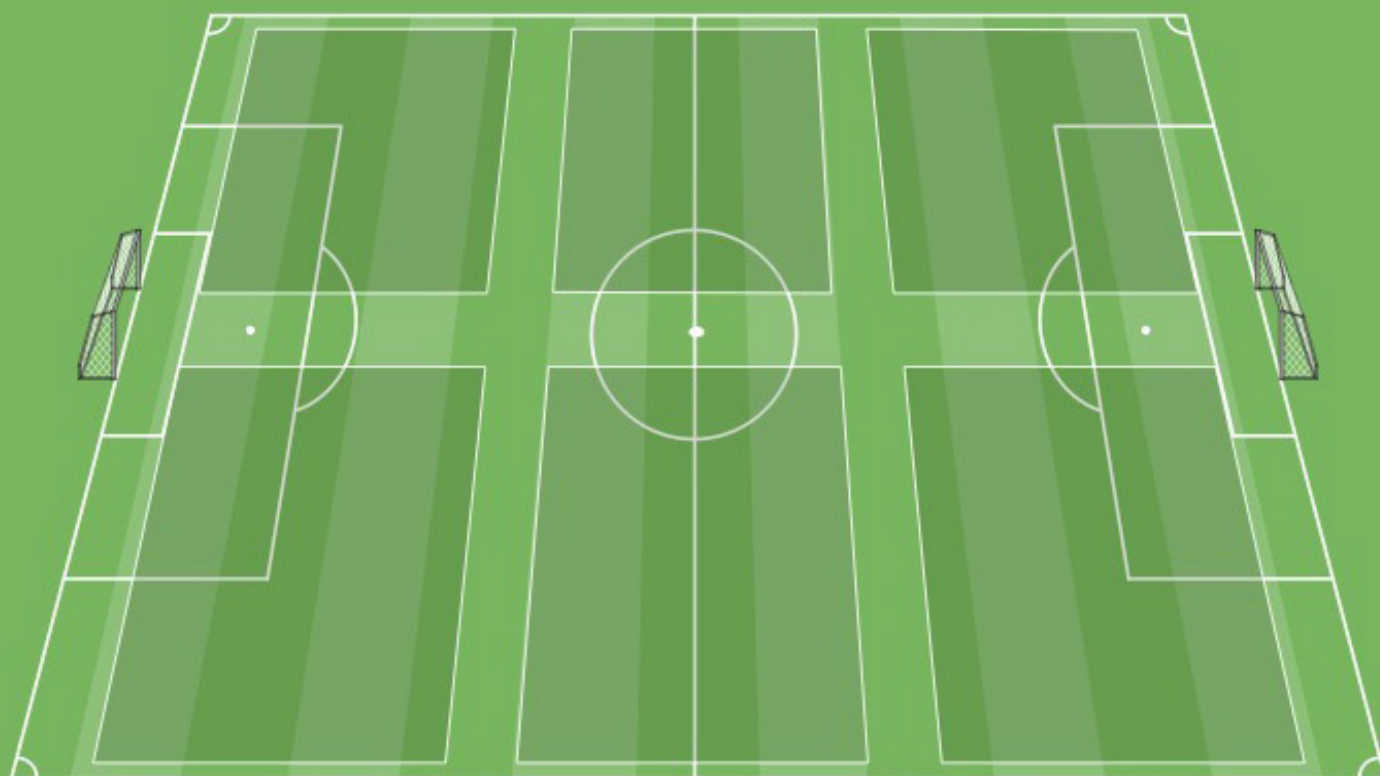
Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna.

Riunione post allenamento: “Le ricadute sul territorio”

Nelle nostre esperienze in Società e sul territorio, ci sono delle soluzioni pratiche legate ai Presupposti Evolution Programme che abbiamo riconosciuto? Quali sono le linee guida che vengono comprese più facilmente e quali in modo più difficile? A chi viene in visita al CFT, riusciamo a far riconoscere gli aspetti ed i comportamenti che allenatori, dirigenti e genitori possono riportare nella loro esperienza calcistica giovanile? Riusciamo ad individuare dei compiti o delle soluzioni che permettano di sviluppare in autonomia l'attitudine ad un calcio di tipo formativo?



FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

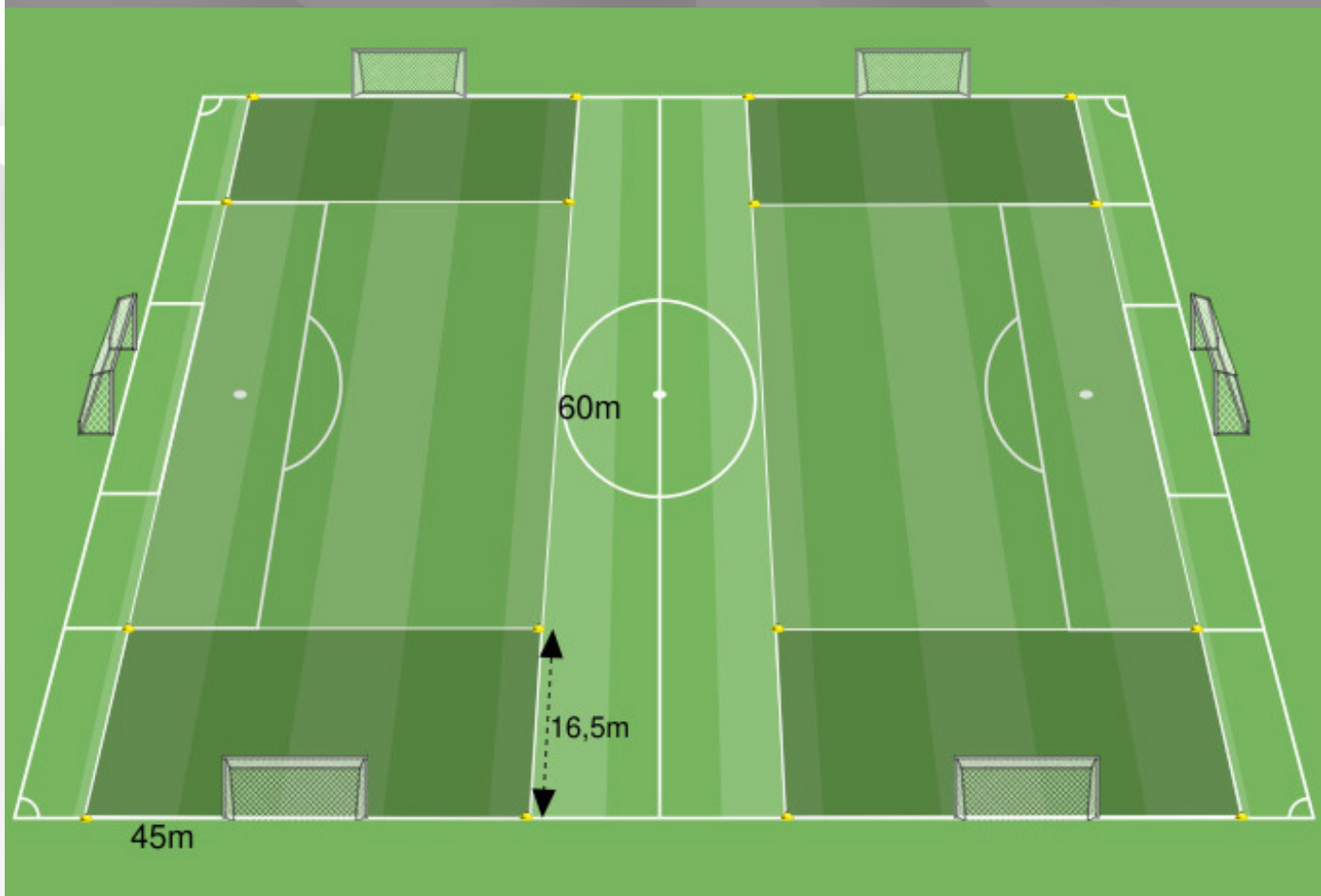
| GENERALI | SINGOLO CAMPO | |
|------------------|--------------------|-------------|
| 2 Campi di gioco | Tecnica funzionale | 15×35 metri |
| 2 Campi di gioco | Performance | 16×16 metri |
| 2 Campi di gioco | Gioco di posizione | 16×20 metri |

INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

| | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| Giocatori per singolo campo | 8 |
| 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 | 45×60 metri |
| INFORMAZIONI AGGIUNTIVE | | |
| Giocatori per singolo campo | 24 | |
| Durata singola stazione | 15 minuti | |
| Modalità di gioco | 9 contro 9 | |



ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:
Tecnica di parata



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

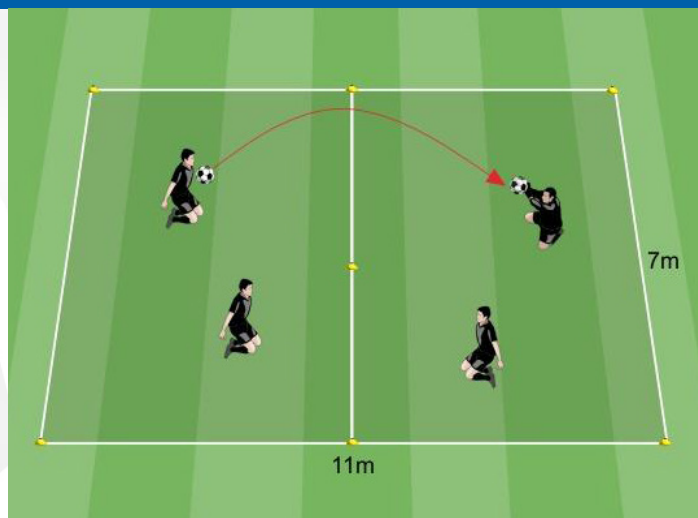
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Suddividere un rettangolo (dimensioni 11x7metri) in due metà campo. Due portieri si posizionano all'interno di ogni metà campo. I portieri partono in ginocchio. L'esercizio consiste nel lancio e nella presa di un pallone.

Regole

- La palla viene lanciata con entrambe le mani e, per ottenere un punto, deve cadere all'interno del rettangolo avversario.
- Lo spostamento dei portieri all'interno del rettangolo deve avvenire sulle ginocchia.
- Si svolgono due partite da 4 minuti ciascuna.
- Le dimensioni del campo vanno adattate in funzione al numero dei portieri presenti.



Comportamenti privilegiati

- Trovare spazi avversari dove lanciare la palla e fare punto.
- Manifesta la volontà di prendere la palla in ogni modo prima che quest'ultima tocchi terra.

Seconda proposta

8 minuti

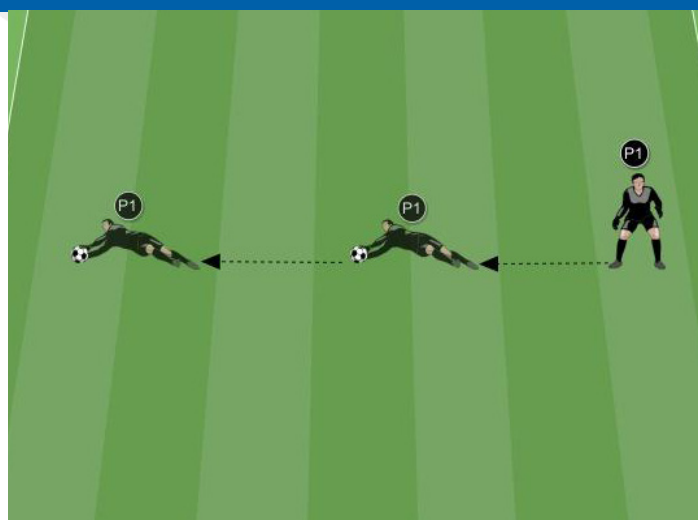
2 - Analitico

Descrizione

Di fianco al portiere coinvolto nell'esercitazione si posizionano 2 palloni ad una distanza di 2 metri circa l'uno dall'altro.

Regole

- Ogni portiere esegue una doppia parata dallo stesso lato.
- Dopo il primo intervento il portiere si rialza velocemente ed interviene sul secondo pallone.
- In seguito ad ogni doppio intervento cambiare il portiere che esegue l'esercitazione.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di tuffo.



Comportamenti privilegiati

- Modulare la forza di spinta della gamba di attacco a seconda della distanza del pallone.
- Eseguire un tuffo radente al suolo evitando di creare "l'effetto ponte".



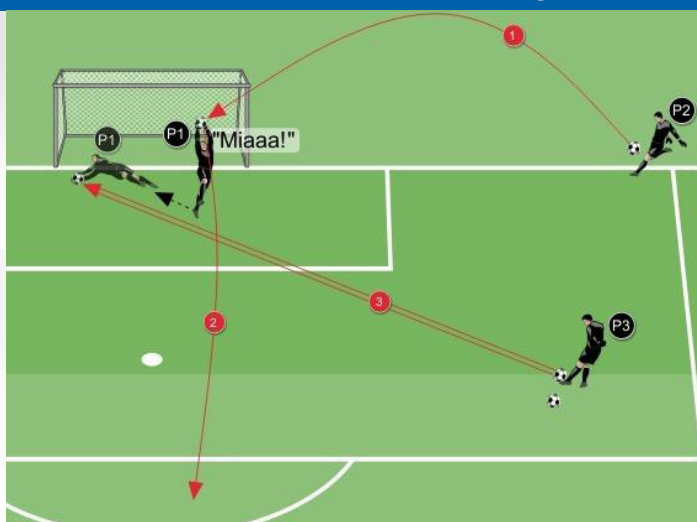
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona in porta. P2 si colloca lungo la linea di fondo campo in possesso di una palla. P3 si posiziona in diagonale, come da disegno, all'interno dell'area di rigore. Si effettua un'attività di uscita alta con respinta di pugni e successivo tiro in porta.

Regole

- P2 calcia al volo la palla che tiene in mano (con traiettoria a parabola alta). P1 deve respingere il tiro del compagno con i pugni.
- P3, in seguito all'intervento di P1, sviluppa un'azione con l'obiettivo di fare gol.
- P3 può agire a suo piacimento, andando al tiro o provando l'azione individuale di 1vs1.
- Dopo ogni minuto di gioco si ruotano i ruoli dei 3 portieri.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di gioco.
- L'intervento da parte di P1 sulla palla a parabola va sempre anticipato chiamandolo attraverso un segnale verbale: "Miaa!".



Comportamenti privilegiati

- P1, sul rilancio di P2, colpisce la palla nel punto più alto possibile.
- P1 ritrova subito il corretto posizionamento in porta in seguito all'uscita alta.

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

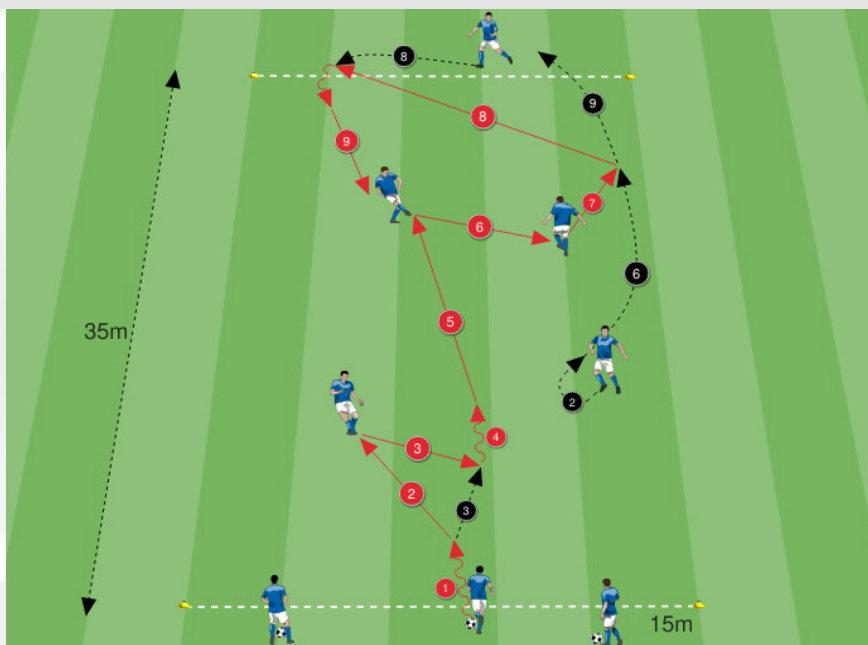
- Il giocatore che inizia l'azione di gioco può farlo attraverso una conduzione di palla attorno ad uno dei 2 delimitatori che definiscono i lati del campo.
- L'immissione del pallone da parte del giocatore che inizia l'azione può anche avvenire attraverso una traiettoria aerea, la palla può essere alzata 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.



**ATTACCO LO SPAZIO
O RINCORRO**



Schemi motori di base



12 minuti



16x16 metri



8 giocatori

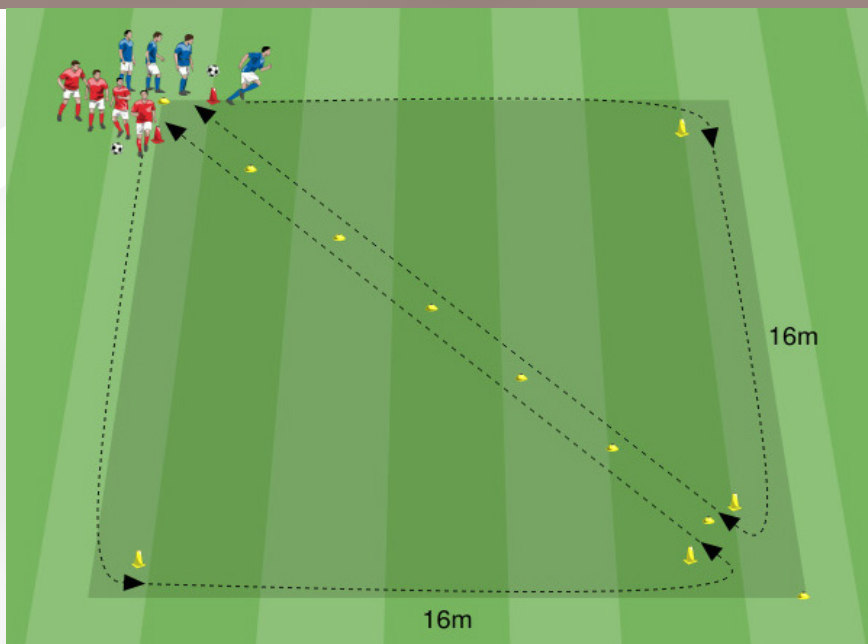
Descrizione

Il gioco prevede una gara staffetta tra i 2 gruppi, vince la squadra che conclude per prima il percorso e si abbraccia. I calciatori si dispongono in due squadre, dietro al rispettivo cono rosso di partenza ed arrivo. Al "via" la corsa dovrà essere effettuata esternamente ai coni gialli fino ad arrivare nuovamente al cono rosso, dove partirà il secondo staffettista dopo aver dato il "cinque" o ricevuto la palla. Le modalità di corsa sono 3 e saranno eseguite consecutivamente:

1. corsa senza palla;
2. corsa orientati sempre verso il cono rosso di partenza;
3. corsa con palla al piede.

Regole

- **3 FASI da 4':**
 - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
 - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULL'ACCELERAZIONE**
 - I giocatori partono affiancati su uno dei lati del quadrato ed eseguono, in avanzamento verso il lato opposto, le seguenti accelerazioni. Distanza di azione almeno 20 metri.
 1. Partenza da fermo, con focus sullo sbilanciamento del tronco in avanti e accelerazione.
 2. Partenza da fermo con un ginocchio a terra, con focus sulla spinta a terra e accelerazione.
 3. Partenza da fermo con focus sul richiamo avanti dell'arto di spinta e del piede.
 4. Partenza da fermo, con focus sulla frequenza degli appoggi nella fase iniziale dell'accelerazione.
 Ognuna delle 4 varianti viene svolta per 3 ripetizioni, con tempo di lavoro 10 secondi e uguale tempo di recupero.
 - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)



Comportamenti privilegiati

- Durante l'accelerazione dev'essere posta enfasi sulla frequenza degli appoggi.
- L'azione degli arti inferiori deve essere potente e combinata con quella degli arti superiori.
- L'azione delle braccia deve essere ampia e decisa evitando movimenti rotatori.

4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO

12 minuti

16x20 metri

8 giocatori

Chiavi della conduzione

Come supero in modo efficace la linea del fuorigioco?



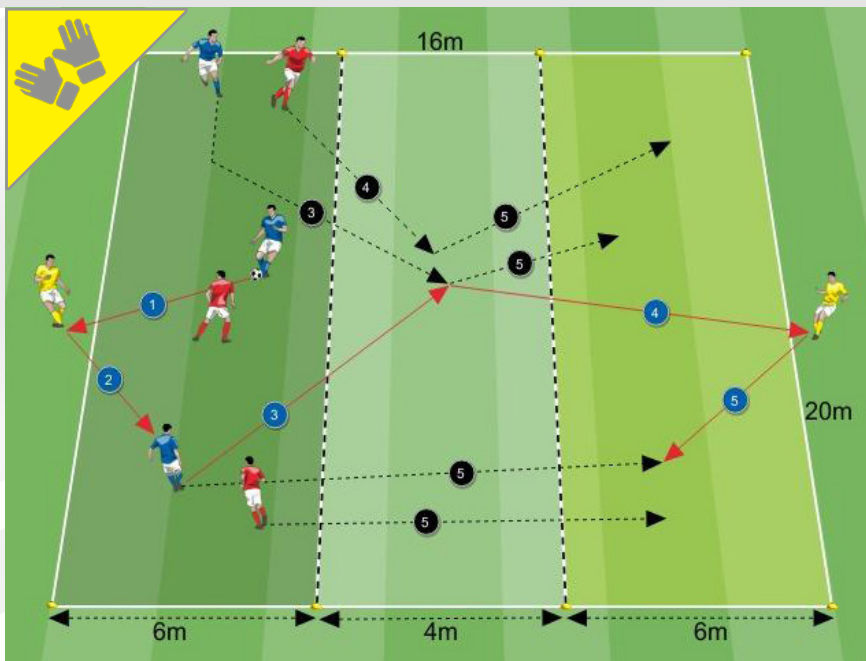
Continuità di gioco

Descrizione

3 componenti delle 2 squadre coinvolte nell'attività si posizionano all'interno del rettangolo di gioco mentre all'esterno dello stesso, oltre i lati lunghi del campo, si collocano 2 sponde esterne, una per parte. Si gioca utilizzando un pallone. Il campo prevede 2 linee di fuorigioco posizionate a 6 metri di distanza dalle linee di fondo-campo. L'attività prevede un gioco di posizione con situazioni di 4 contro 3 a favore della squadra in possesso palla e nella quale si sperimentano soluzioni per superare la linea di fuorigioco dei difendenti e mettere in fuorigioco gli attaccanti.

Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere il pallone alle sponde esterne, in modo alternata, prima ad una e poi all'altra.
- La squadra in possesso palla, nel tentativo di trasmetterla all'altra sponda, deve fare attenzione a non essere messa in fuorigioco. Il fuorigioco viene considerato oltre la "linea del fuorigioco" più vicina alla sponda che ha toccato per ultima la palla oppure all'altezza dell'ultimo giocatore della squadra avversaria oltre la linea stessa. Una volta che la palla arriva alla sponda opposta, cambia automaticamente la linea di fuorigioco interessata. La sponda posizionata all'interno della linea di fuorigioco gioca con la squadra in possesso palla fungendo da sostegno.
- Per trasmettere la palla alla sponda opposta, la squadra in possesso deve riuscire prima a superare la linea di fuorigioco interessata: non è quindi possibile un passaggio diretto tra sponde o una trasmissione ad un giocatore che si trova in fuorigioco.
- Nel caso la squadra in possesso palla finisca in una situazione di fuorigioco, il possesso della stessa passa alla squadra avversaria. I cambio di possesso palla non prevede interruzioni del gioco, il primo passaggio ad una sponda determina la conseguente direzione dell'azione abbinata alla linea di fuorigioco che i giocatori dovranno rispettare.
- Le sponde vengono cambiate ogni 2 minuti.



Comportamenti privilegiati

- L'inserimento oltre la linea del fuorigioco avviene attraverso contro-movimenti e fuori-linea atte ad eludere le possibilità di intervento da parte dei difendenti.
- I giocatori della squadra in possesso di palla interpretano i comportamenti della squadra avversaria anticipando o ritardando i tempi di trasmissione del pallone e di inserimento del compagno, azioni svolte in base all'altezza del fuorigioco.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Orientarsi in campo riconoscendo la propria posizione rispetto a: compagni; avversari; palla; linea di fuorigioco.
- Svolgere un ruolo di regia nei confronti dei compagni coordinando l'altezza della linea del fuori-gioco e aiutandoli ad eluderla quando in possesso di palla.

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!



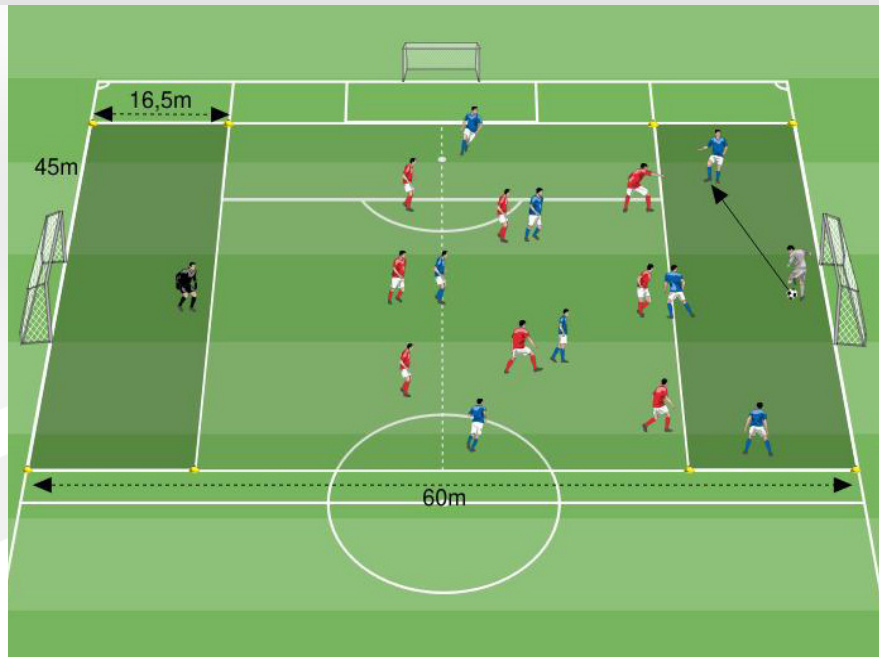
Portiere uomo in più

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.

**Ambito
CONOSCENZA DEL GIOCO**

**Contenitore
PARTITA A TEMA**

**PARTITA A TEMA
SCELTA AUTONOMA**


15 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione



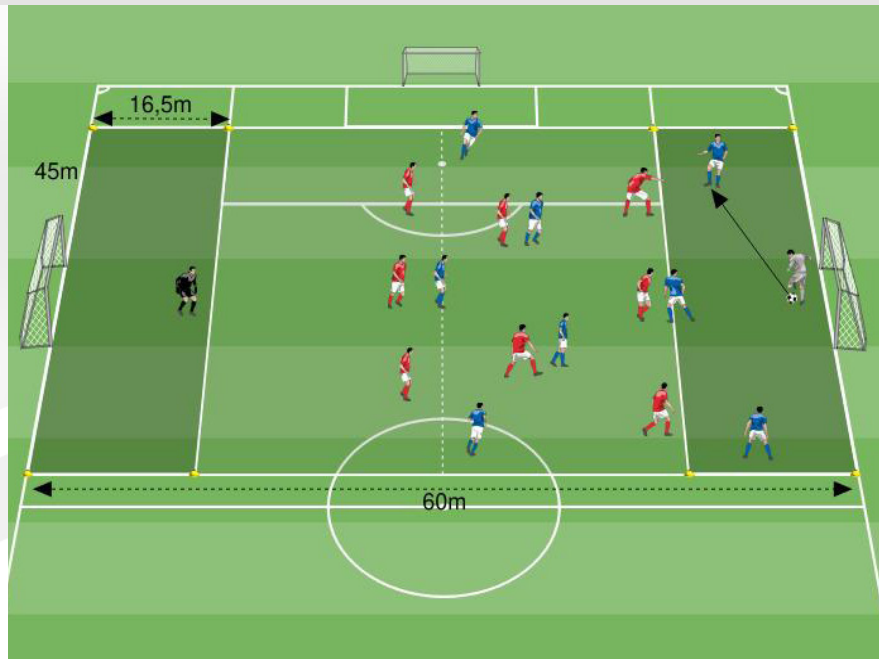
Descrizione

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:



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!



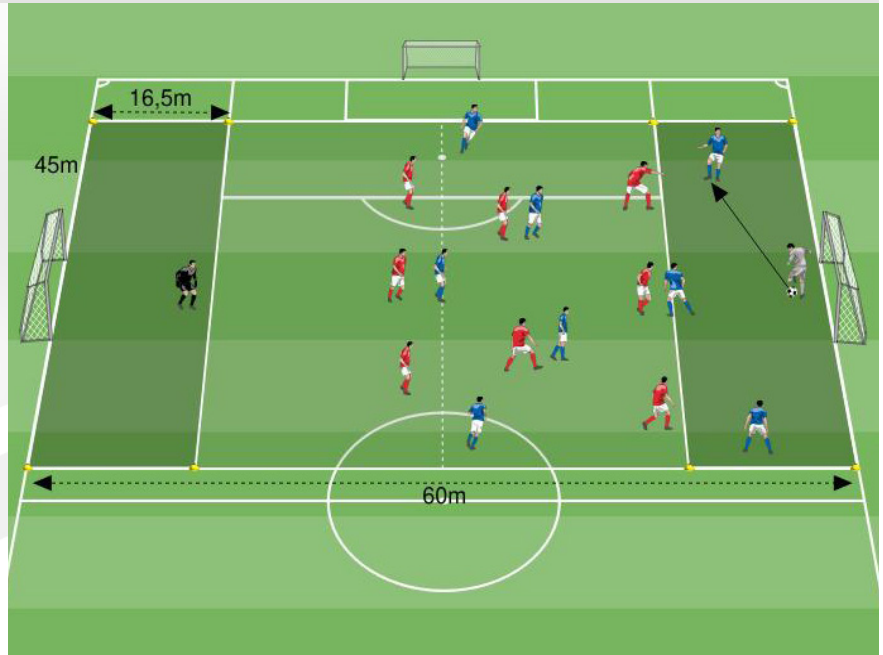
Portiere uomo in più

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 giuoco 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.

Il presente allenamento viene svolto due volte in settimane successive così da permettere ad entrambi i gruppi convocati presso il CFT (Under 13 e Under 14/15) di svolgere le stesse attività.

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- 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 3 partite 9 contro 9 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 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.

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 8 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 8 giocatori tuttavia, nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore ad 8, 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 48 partecipanti all'allenamento vengono divisi in 4 squadre da 12 giocatori ciascuna e svolgono 3 partite distinte da 15 minuti.
- In ognuno dei 2 campi si svolgono 3 partite 9 contro 9. Le 2 partite si svolgono in contemporanea su entrambi i campi di gioco. La sequenza attraverso la quale vengono proposte le partite è casuale.
- La Partita a Tema viene scelta autonomamente dallo Staff tecnico dei CFT in base alle osservazioni fatte durante le partite CFT o la prima fase di allenamento. La tipologia di partita può essere scelta tra quelle proposte nell'apposito documento di riepilogo 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, divieto dell'utilizzo delle mani nel retro-passaggio al portiere, assenza della zona di no pressing in occasione dell'inizio dell'azione da rimessa dal fondo. Rispetto alle indicazioni del C.U. N°1 viene applicata la regola del fuorigioco così come previsto nel calcio 11 contro 11.



- Indicazioni per i giocatori in panchina: mentre i 9 giocatori di ogni squadra sono impegnati nello svolgimento della partita, i 3 eccedenti 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 12 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

- Il gruppo di giocatori Under 13 svolge l'attività prevista con giocatori pari età; Under 15 e Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza × 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

