



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

# 15° E 16° ALLENAMENTO CFT

STAGIONE 2021-2022  
7-14 MARZO 2022

VERSIONE PER ALLENATORI, DIRIGENTI, GENITORI



# STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

 90 minuti

 48 giocatori

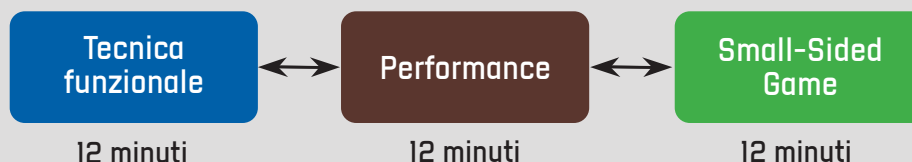
7 Marzo U13  
14 Marzo U14/U15

Pre-allenamento

Attivazione portieri

## FASE 1: STAZIONI 1, 2, 3

24 minuti



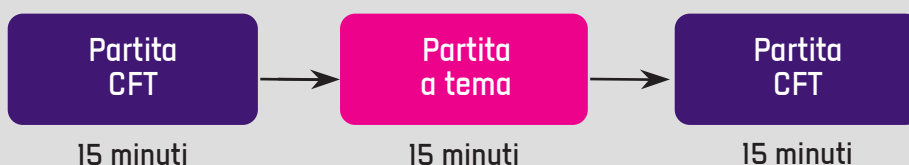
Stazione 1 12 minuti

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.

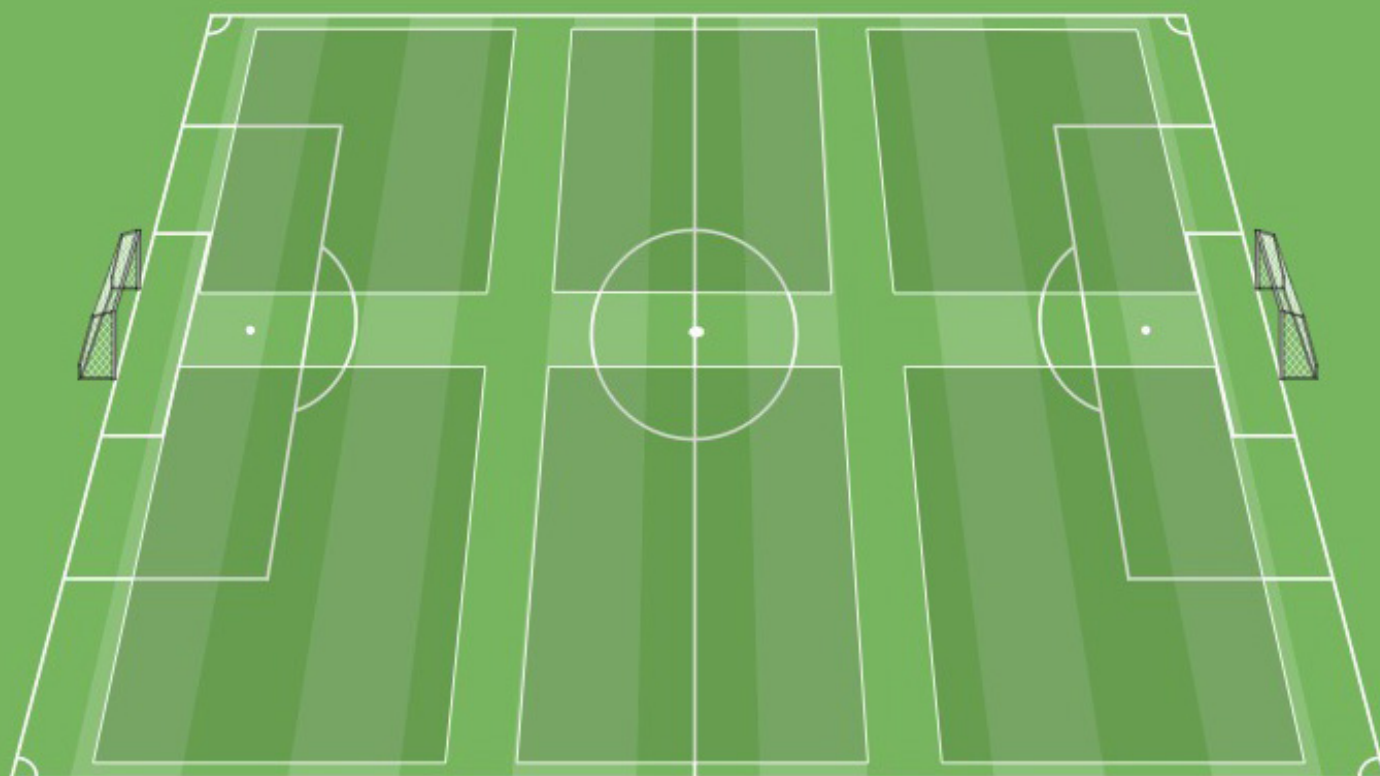
### Riunione post allenamento: “La tecnica funzionale”

C'è stato un miglioramento nella comprensione delle dinamiche di sviluppo delle azioni di gioco proposte? Noi come staff, quanto riusciamo a trasferire con efficacia i principi proposti?

Abbiamo previsto un'attività di “tempo supplementare” che possa aiutare i giocatori ad essere più consapevoli delle opportunità fornite da questo contenitore? Se abbiamo dei dubbi sugli sviluppi delle proposte, con chi ci siamo confrontati, come li abbiamo risolti? Abbiamo cercato dei supporti video che ci permettano di capire meglio le dinamiche di svolgimento della tecnica funzionale?



## FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



### ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1

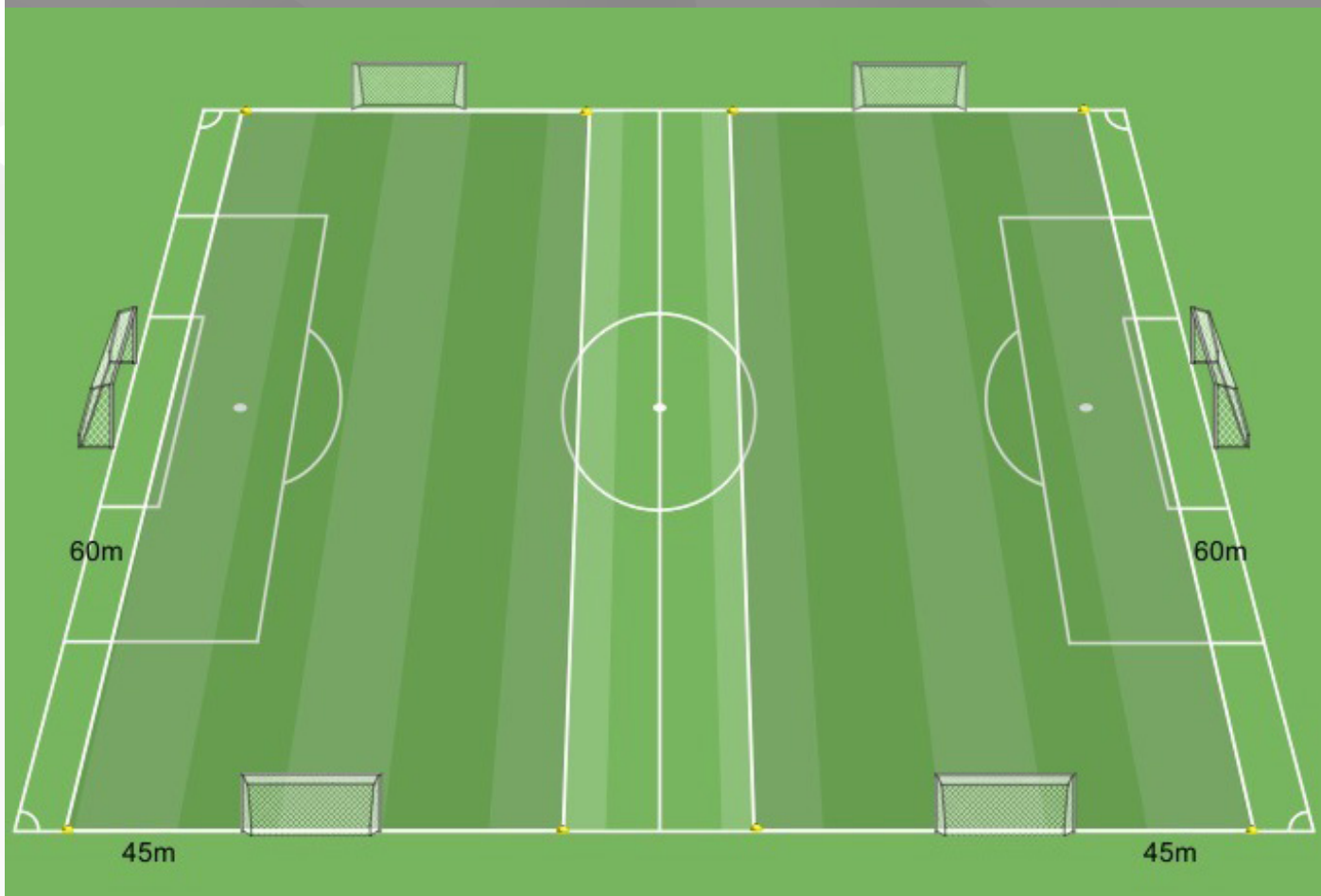
GENERALI	SINGOLO CAMPO	
2 Campi di gioco	Tecnica funzionale	32×26 metri
2 Campi di gioco	Performance	20×20 metri
2 Campi di gioco	Small-Sided Game	30×20 metri

### 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	45x60 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

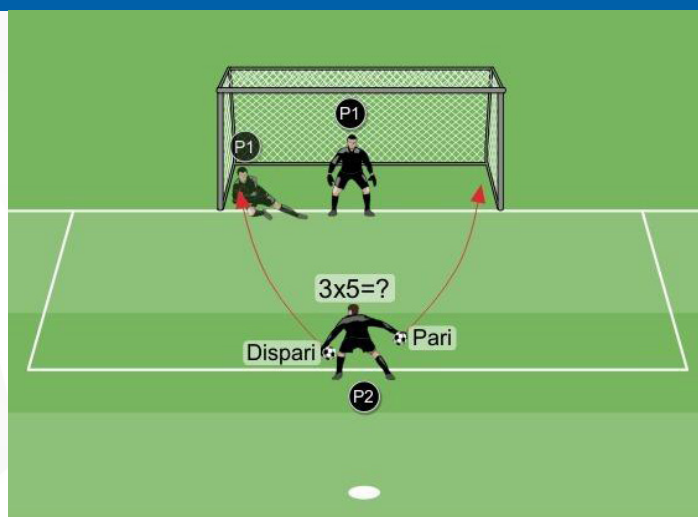
#### 1 - Globale/esplorativo

##### Descrizione

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

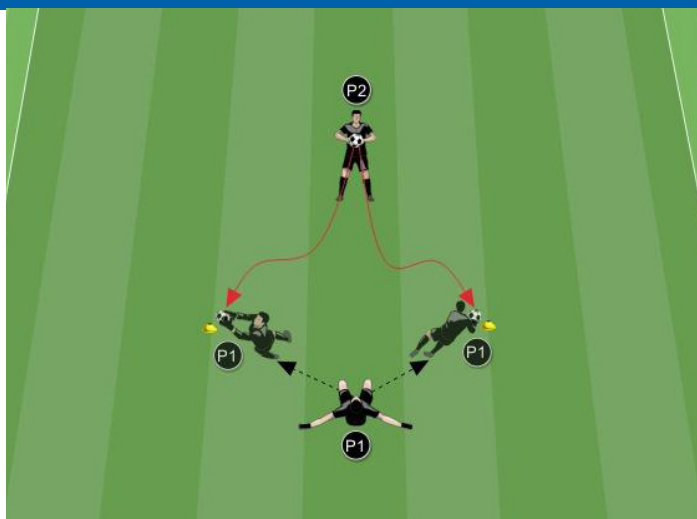
#### 2 - Analitico

##### 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.



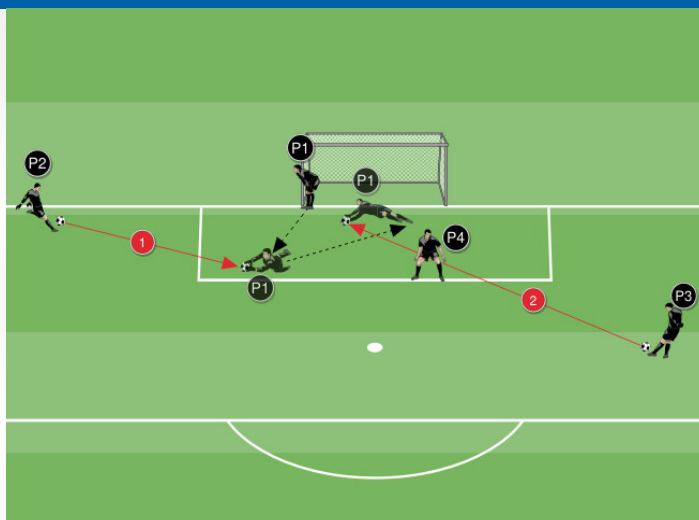
### 3 - Situazionale

#### 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



32x24 metri



8 giocatori

**Chiavi della conduzione**

Ci facciamo trovare sempre in zona luce?

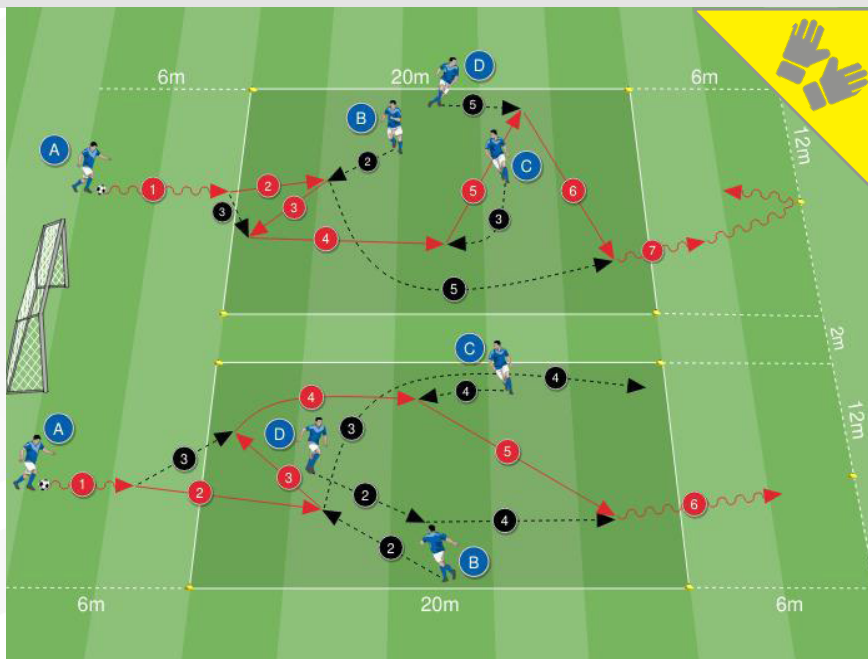


Ridurre tempi tecnici

**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.





**1, 2, 3 STANCE**



Schemi motori di base



12 minuti



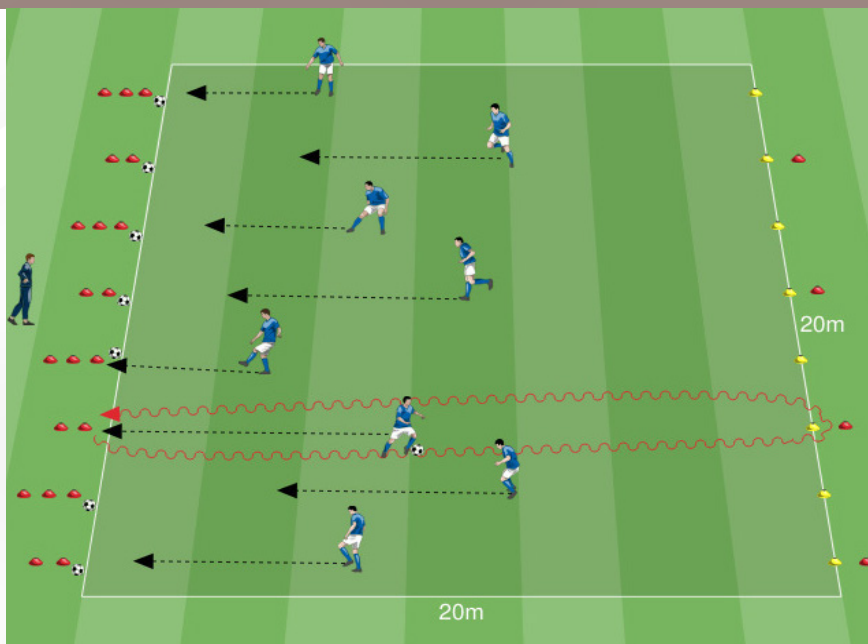
20×20 metri



8 giocatori

**Descrizione**

In uno spazio 20×20 metri, i calciatori iniziano il gioco disponendosi ognuno dietro ad un delimitatore giallo. Sul lato opposto vengono posizionati 8 palloni e 3 delimitatori rossi. L'obiettivo dell'esercitazione è quello di portare tutti i delimitatori rossi dietro al proprio punto di partenza, prendendone solamente uno alla volta. I giocatori possono partire solo quando l'istruttore dirà il comando «1, 2, 3 ...STANCE!» (pronunciato a velocità e frequenze sempre diverse), con l'obbligo di fermarsi prima che l'input sia finito, mantenendo una stance bipodalicca o monopodalicca stabile. Alla successiva chiamata, i partecipanti ripartono dalla posizione in cui si sono fermati. Se un calciatore perde l'equilibrio oppure non si è fermato in tempo deve recuperare il pallone di fronte a sé, condurlo velocemente attorno al proprio delimitatore giallo e riportarlo nella posizione iniziale. Successivamente, il calciatore può riprendere l'esercizio da dove era iniziata la penalità.



**Regole**

- **3 FASI da 4':**
  - **Fase Esplorativa** (gioco proposto)
  - **Fase Didattica: PROGRESSIONE SULLA DECELERAZIONE E LA STANCE**
    - I giocatori si dispongono liberamente nello spazio a disposizione ed eseguono le seguenti proposte, ciascuna per un minuto.
      1. Snap down bipodalico (arrivo con i piedi divaricati).
      2. Snap down sfalsato (arrivo con i piedi sfalsati sul piano sagittale).
      3. Snap down monopodalico.
      4. Snap down monopodalico con rotazione in varie direzioni (partenza e arrivo hanno direzioni diverse).
    - Lo snap down è un esercizio che prevede, da una posizione di massima estensione del corpo verso l'alto e in equilibrio sulle punte dei piedi, una veloce decelerazione verso il basso con controllo della stance finale.
  - **Fase Situazionale** (stesso gioco della fase esplorativa)

**Comportamenti privilegiati**

- Il controllo neuromuscolare deve essere massimo nelle diverse stance e nella posizione di massima estensione.
- Nelle decelerazioni, l'abbassamento del baricentro favorisce una migliore ammortizzazione e controllo del movimento.
- Il busto nella stance va mantenuto eretto per una migliore attivazione del core, riducendo al minimo la flessione lombare.
- Il movimento in valgo del ginocchio va limitato il più possibile durante la decelerazione.

## SSG TIRO DALLA DISTANZA



12 minuti



30×20 metri



8 giocatori

### Chiavi della conduzione

Come ci creiamo gli spazi per il tiro?



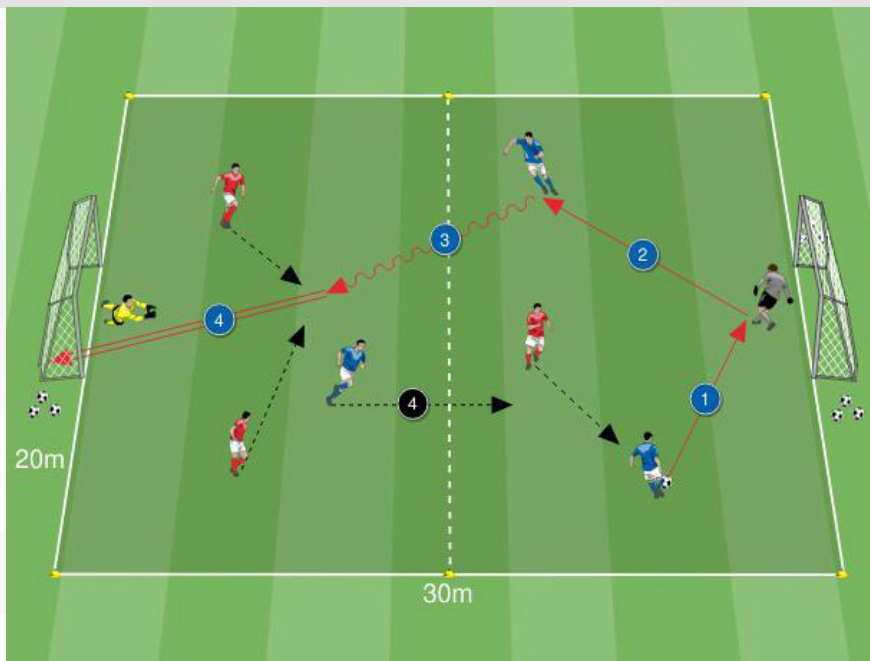
Orientamento utile

### Descrizione

Il campo, predisposto per una partita a numero ridotto di giocatori, è diviso in 2 metà da una linea, ogni squadra si schiera con 3 componenti nella propria metà campo difensiva (uno di questi ricopre il ruolo di portiere) ed uno in quella offensiva. Si svolge uno Small-Sided Game 4 contro 4 con i portieri, le regole previste del gioco intendono favorire la ricerca di finalizzazioni dalla distanza.

### Regole

- La ricerca della finalizzazione verso la porta avversaria va effettuata mantenendo la disposizione dei giocatori in campo così come presentata nella descrizione. Durante lo svolgimento del gioco, il giocatore nella metà campo offensiva può cambiare ma deve essere immediatamente sostituito da un compagno. Tutti i giocatori possono ricercare la finalizzazione verso la porta avversaria.
- Durante il gioco le squadre possono decidere di giocare anche senza un giocatore nella metà campo offensiva creando così una condizione di 4 contro 1 in quella difensiva.
- In seguito ad un tiro fuori dallo specchio della porta con il pallone che termina all'esterno del campo di gioco, il giocatore che l'ha effettuato deve andare a recuperarlo lasciando la propria squadra in una momentanea condizione di inferiorità numerica. La stessa regola vale anche per il portiere: in caso di un suo tiro fuori dallo specchio, anch'esso deve obbligatoriamente correre a recuperare la palla (in questo caso può essere sostituito nel suo ruolo da parte di un compagno). Il pallone, una volta recuperato, va lasciato a disposizione del portiere avversario di fianco alla sua porta.
- Ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo:
  - In seguito ad un gol l'azione riparte dal portiere con una rimessa dal fondo che può essere effettuata sia con le mani che con i piedi.
  - Le rimesse laterali si possono battere sia con le mani che con i piedi (in conduzione palla autonoma o attraverso un passaggio).
  - I calci d'angolo non vengono battuti, in questi casi l'azione riparte sempre dal portiere con una rimessa dal fondo.
- Dimensione delle porte:
  - Nel caso in cui il gioco preveda la presenza di portieri di ruolo le porte hanno una dimensione di 5×2 metri.
  - Nel caso in cui non siano presenti portieri di ruolo ma solo giocatori di movimento che ricoprono il ruolo di portiere, le porte hanno una dimensione di 3×2 metri.



### Comportamenti privilegiati

- Il giocatore nella metà campo offensiva ricerca un continuo smarcamento che gli permetta di rappresentare sempre una soluzione di gioco alternativa al tiro dalla distanza liberando lo specchio della porta avversaria dagli avversari.
- I giocatori a difesa della porta nella metà campo offensiva seguono sempre lo svolgimento dell'azione degli avversari nella loro metà campo cercando di schermare le loro possibilità di tiro.

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!



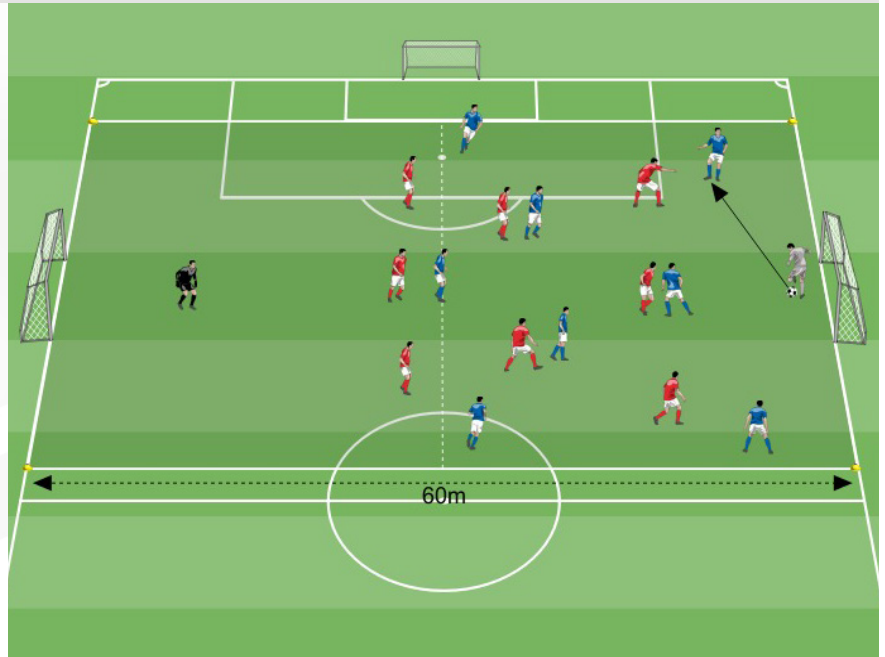
Portiere uomo in più

## 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 di un'eventuale 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

  
45×60 metri

  
6×2 metri

  
18 giocatori

**Chiavi della conduzione**

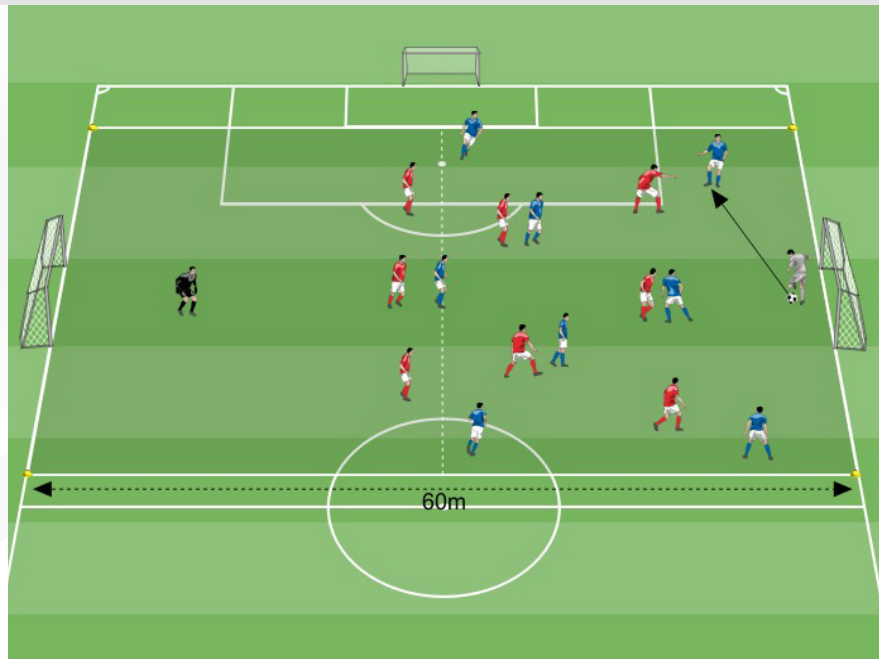


**Descrizione**

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

**Regole**

- Il tema della partita viene scelto autonomamente dagli staff tecnici dei CFT in base all'osservazione dei comportamenti dei giocatori avvenuti durante le partite CFT, la Fase 1 della seduta oppure le osservazioni effettuate durante i precedenti allenamenti CFT.
- 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**

---

---

---

---

---

**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!



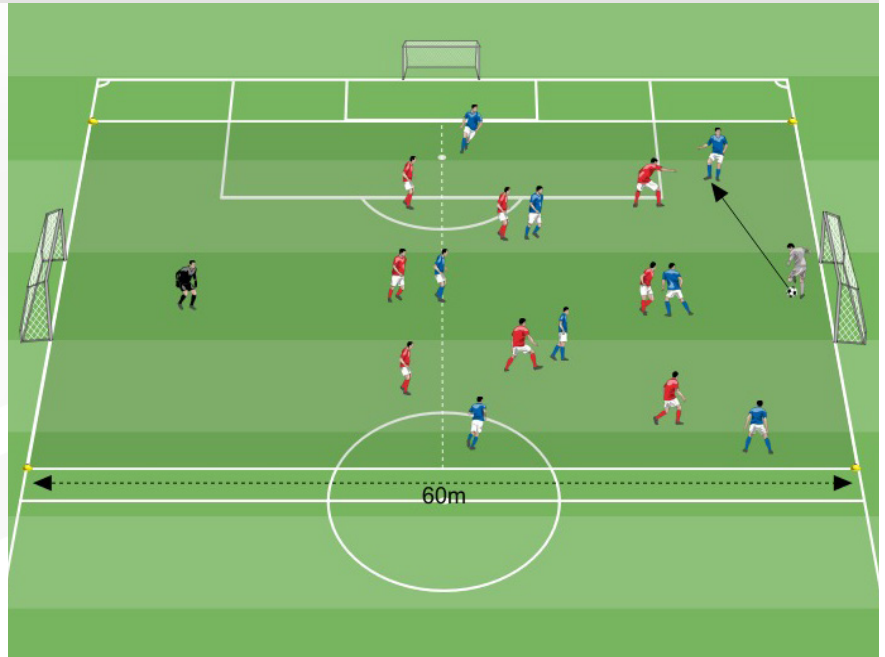
Portiere uomo in più

## 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 di un'eventuale 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

