



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

11° Allenamento CFT Nazionale

ALLENAMENTO DI NATALE CFT

In occasione dell'ultimo allenamento prima delle feste Natalizie, i Centri Federali Territoriali svolgono una seduta speciale a turno unico che coinvolge tutti i 100 calciatori e calciatrici inseriti nell'attività di ogni polo formativo sul territorio.

In seguito all'attivazione l'allenamento prevede lo svolgimento di 5 partite 5 contro 5 a tema collaborativo alternate a 5 attività speciali: 3 orientate allo sviluppo tecnico in un contesto ludico; una alla sperimentazione di esperienze proprie del ruolo del portiere; una allo sviluppo dell'ambito motorio. La seduta si chiude con una "partita senza confini" che coinvolge contemporaneamente tutti i calciatori e le calciatrici impegnati nell'allenamento.



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

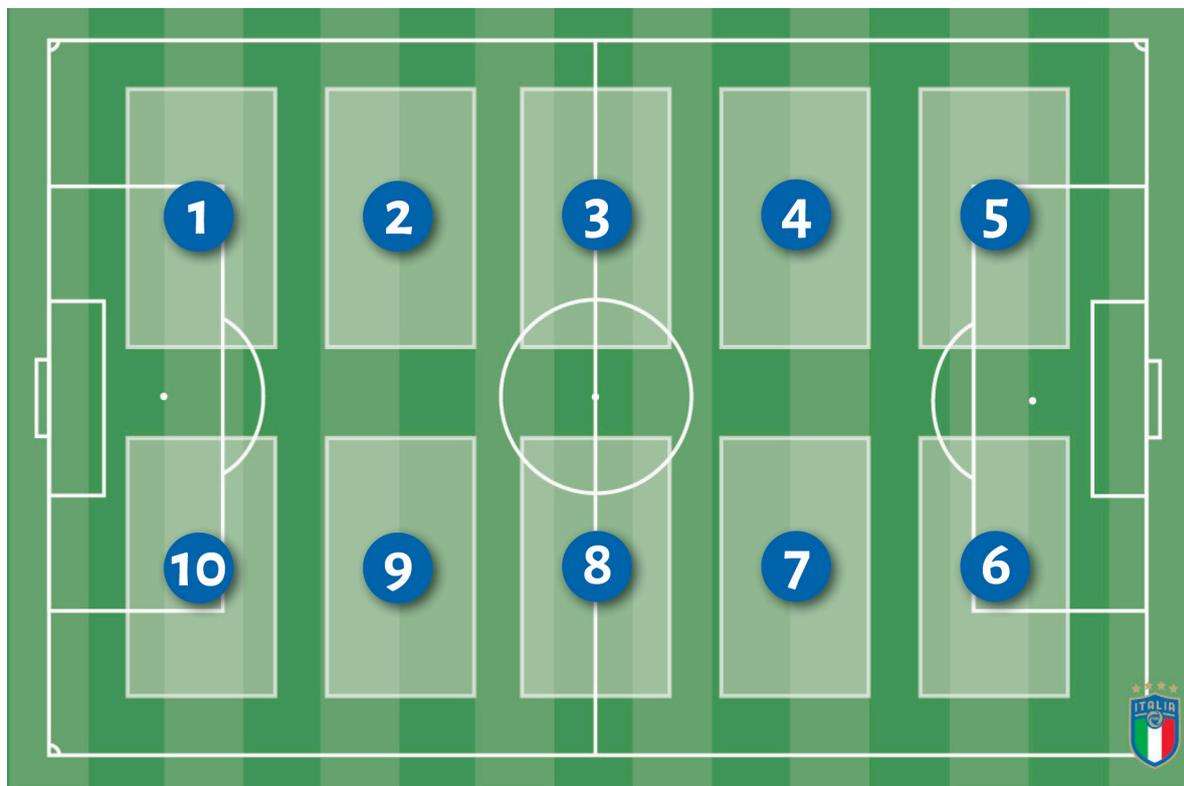
		Attivazione tecnica	8 minuti
STAZIONI + PARTITE A TEMA		Stazione 1	8 minuti
		Stazione 2	8 minuti
		Stazione 3	8 minuti
		Stazione 4	8 minuti
		Stazione 5	8 minuti
		Pausa	2 minuti
		Stazione 6	8 minuti
		Stazione 7	8 minuti
		Stazione 8	8 minuti
		Stazione 9	8 minuti
		Stazione 10	8 minuti
		Pausa	2 minuti
	Partita senza confini	16 minuti	

Riunione tecnica: Il decalogo dello staff CFT: "Sono fatti miei"

Conosco e condivido effettivamente i punti del decalogo? Ci sono dei punti del decalogo che faccio fatica a vivere e perché? In quale dei punti mi identifico maggiormente?

NOTE ORGANIZZATIVE GENERALI

- Durante l'attivazione i giocatori vengono suddivisi in gruppi di 10: questi gruppi lavorano assieme durante l'attivazione tecnica e durante tutto l'allenamento ruotano in senso orario ogni 8 minuti.
- Il campo regolamentare è suddiviso in 10 settori: ogni settore contiene un campo di gioco utilizzato sia per l'attivazione tecnica che per lo svolgimento della stazione corrispondente.
- I portieri svolgono l'attivazione tecnica assieme ai giocatori di movimento.
- I giocatori vengono suddivisi in gruppi misti composti da Under 15F, Under 14M e Under 13M.
- Si ricorda che va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.



NOTE ORGANIZZATIVE DEL TORNEO

- L'allenamento è pensato per 100 giocatori .
- Qualora il numero di giocatori presenti non permetta lo svolgimento contemporaneo delle 10 stazioni previste, viene ridotto il numero dei gruppi cercando di mantenere il numero di giocatori indicato per ogni settore.
- Al termine di ogni stazione tutti i gruppi ruotano in senso orario verso il settore con numerazione superiore (unica eccezione: il gruppo che ha completato la stazione N° 10, passa alla N°1).
- La seduta prevede 5 partite 5 contro 5 (a seconda del numero di tecnici a disposizione possono essere svolte in forma autonoma da parte dei giocatori) e 5 stazioni didattiche (condotte dallo staff tecnico dei CFT): la stazione rivolta ai portieri e quella di performance vengono seguite rispettivamente dall'allenatore dei portieri e dal preparatore atletico mentre gli allenatori seguono le altre 3 attività tecniche previste.
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per spostarsi da un settore all'altro e avviare l'attività successiva.
- Al termine delle partite 5 contro 5 non si registra alcun punteggio individuale.



Doppio compito per 10 giocatori

Descrizione

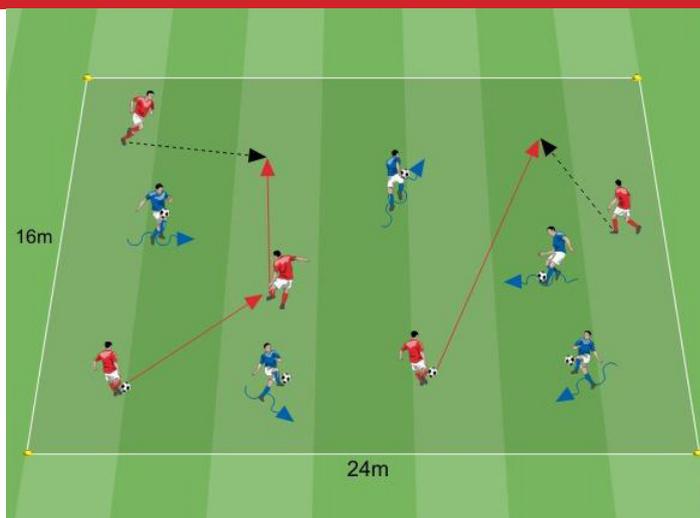
L'esercitazione è prevista per 10 giocatori, suddivisi in due gruppi, "A" e "B" di egual numero. I gruppi svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso: la trasmissione di 2 palloni, l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1 a 1) si cambia dopo essere stato svolto da entrambe le squadre. Ogni minuto i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Ogni 2 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene cambiato.

Ad esempio, l'attività comincia con il gruppo "A" che si trasmette due palloni stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo "B" palleggiano (con un pallone a testa). Dopo 1 minuto i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo "A" prendono i palloni dei compagni ed il gruppo "B" inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi i palloni utilizzati precedentemente dal gruppo "A". Dopo 2 minuti, al posto del palleggio, si inserisce una conduzione palla. La sequenza si svolge come da indicazioni riportati nel seguente elenco.

I compiti tecnici da alternare alla trasmissione sono:

- palleggio;
- conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
- controllo (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta, interno, esterno, coscia, ecc.);
- azioni tecniche libere svolte con la palla.

L'alternanza dei compiti tecnici va effettuata senza interruzioni e nel più breve tempo possibile, dando così maggiore continuità all'esercitazione proposta.





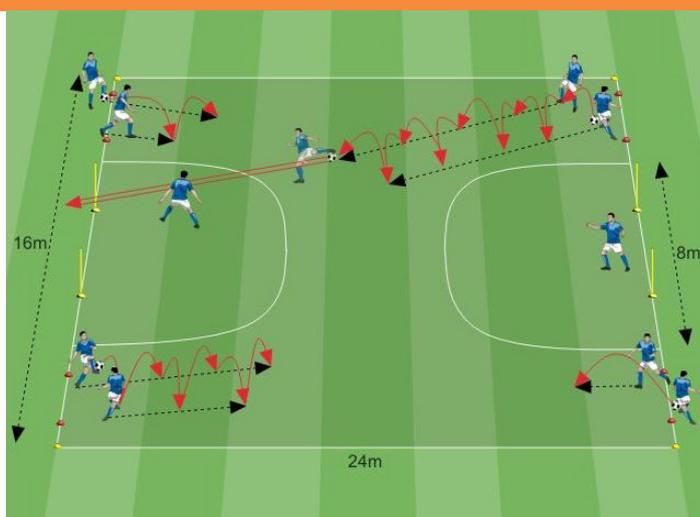
Giochi di tecnica: gol al volo a coppie

Descrizione

Gioco tecnico a confronto tra coppie di giocatori. 4 coppie di si collocano agli angoli di un rettangolo, un pallone per ogni coppia, la quinta coppia si posiziona a difesa delle due porte posizionate sul campo di gioco (ogni giocatore ricopre il ruolo del portiere nella porta in cui comincia l'attività tecnica prevista).

Regole

- Le coppie di giocatori posizionate sugli angoli dello spazio di gioco (posizioni chiamate punti d'ingresso e definite con due delimitatori) hanno il compito di entrare in palleggio all'interno dello stesso e, senza far cadere la palla a terra, andare a realizzare un gol nella porta opposta rispetto al lato di ingresso in campo.
- La coppia che riesce a realizzare un gol prende il posto dei compagni a difesa della porta invertendo i ruoli di gioco. In questo caso, chi difendeva la porta prende rapidamente palla e si dirige verso un punto d'ingresso per provare a realizzare un gol. Durante il cambio dei giocatori in porta è comunque possibile cercare la realizzazione di un gol.
- Se, nell'azione di palleggio, la palla cade a terra o esce dal terreno di gioco, la coppia riprende il compito tecnico dal punto d'ingresso più vicino a loro.
- I portieri non possono uscire dalle rispettive aree di rigore (dimensioni 10x8m) delimitate davanti alla loro porta di pertinenza.
- È compito dell'allenatore che conduce la stazione trovare l'adattamento alle regole di gioco al fine di rendere il compito tecnico alla portata delle abilità dei giocatori impiegati, alcuni esempi: effettuare un massimo di due palleggi prima di trasmettere palla; durante l'azione di palleggio il pallone può fare anche uno, due, tre rimbalzi a terra (non consecutivi).





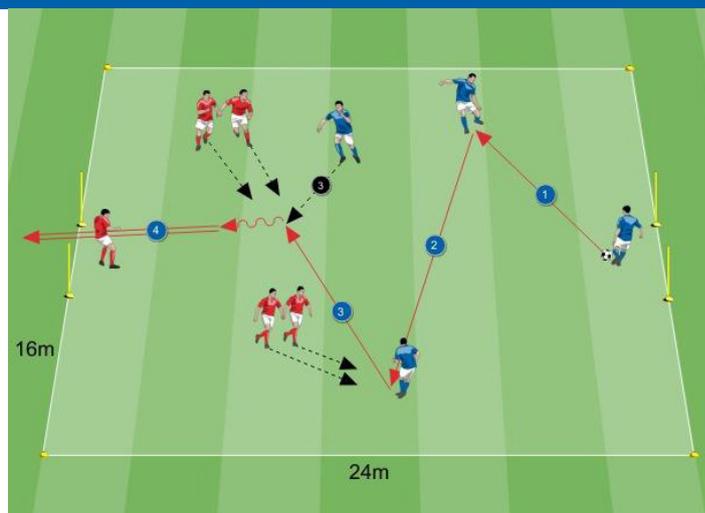
Partita transizioni

Descrizione

Si gioca una partita a tema 5 contro 5. Non vige la regola del fuorigioco. La squadra in possesso di palla si schiera con il modulo 1-1-2-1. La squadra in non possesso palla si schiera con un portiere e due coppie di giocatori che si tengono per mano.

Regole

- I giocatori della squadra in non possesso hanno l'incarico di tenersi per mano fin tanto che non riconquistano il possesso della palla oppure fino a quando l'azione di gioco ha termine (in seguito ad un gol o all'uscita della palla dal campo con un cambio di possesso). Quando la palla esce o l'azione termina, gli obblighi tra le squadre si invertono immediatamente costringendo chi ha perso il possesso della palla a costituire un'organizzazione che prevede la formulazione delle due coppie e l'individuazione di un portiere. In seguito al cambio di possesso del pallone i giocatori non possono intervenire sulla palla fin tanto che non si sono presi per mano con un loro compagno di squadra. Nel momento in cui si verifica il cambio di possesso della palla la squadra che la conquista può cercare la realizzazione di una rete senza attendere che gli avversari si organizzino come previsto dalle regole del gioco.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria).
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla parte da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla parte da terra).





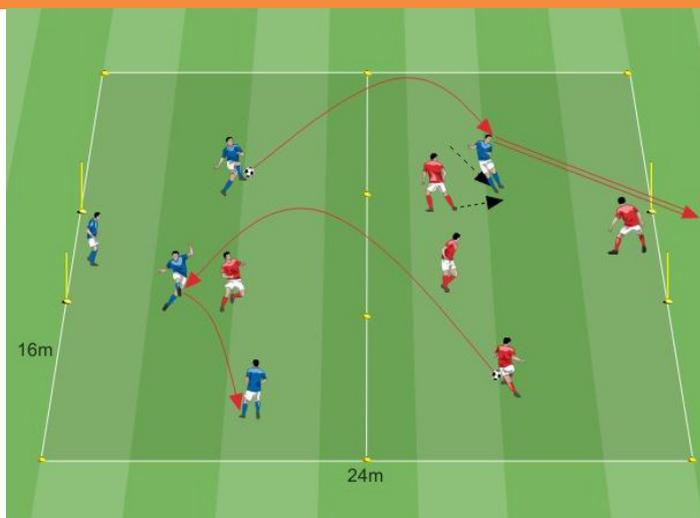
Giochi di tecnica: gol al volo

Descrizione

Gioco tecnico a confronto tra due squadre. All'interno di ogni metà campo si collocano 4 giocatori di una squadra e uno dell'altra. Uno dei giocatori della squadra in superiorità ricopre il ruolo di portiere. Ogni squadra comincia il gioco con il possesso di un pallone (dato al gruppo che si trova in superiorità numerica).

Regole

- L'obiettivo del gioco è fare gol nella porta avversaria sfruttando una palla con traiettoria aerea indirizzata verso il compagno posizionato nella metà campo opposta. Affinché il gol venga considerato valido può essere realizzato esclusivamente dal giocatore in inferiorità numerica e non con un calcio diretto proveniente dalla propria metà campo. Durante il gioco non è possibile uscire dalla metà campo all'interno della quale ci si trova (se non per recuperare i palloni usciti dallo spazio di gioco).
- I giocatori in fase difensiva cercano di neutralizzare l'attacco controllando il pallone a terra.
- Un punto per ogni gol realizzato. Vince la squadra che al termine del tempo prestabilito riesce a realizzare il maggior numero di reti.
- Una squadra può essere in possesso contemporaneo di entrambi i palloni con i quali si gioca.
- Ogni minuto si effettua il cambio del compagno in inferiorità numerica nella metà campo avversaria.





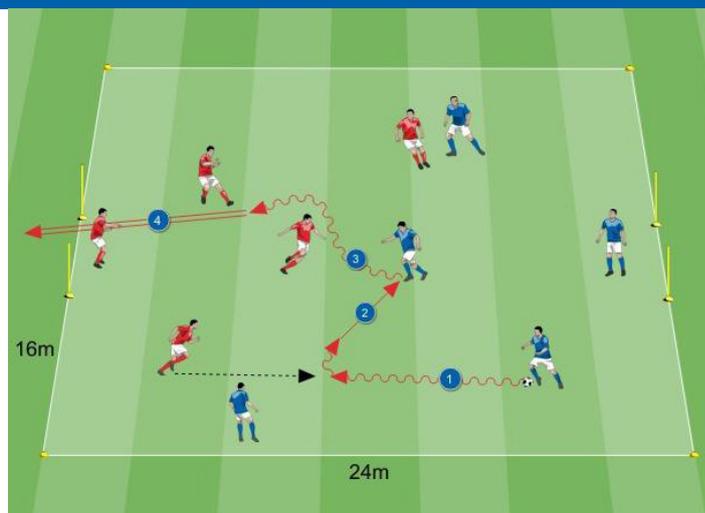
Partita sostegno

Descrizione

Si gioca una partita a tema 5 contro 5. Non vige la regola del fuorigioco. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1.

Regole

- La trasmissione palla tra compagni di gioco è valida solo all'indietro. Tutte le trasmissioni palla effettuate in avanti sono da considerarsi non valide e da punire con un cambio di possesso della stessa. In caso di cambio possesso la squadra che prende la palla può rimetterla in gioco attraverso una conduzione o una trasmissione, entrambe le opportunità vengono attuate senza l'interruzione del gioco. Nel tiro in porta e nell'assist la palla può essere calciata in avanti senza che l'azione venga sanzionata con un cambio di possesso della stessa.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria).
- Se necessario, valutare la possibilità di inserire l'obbligo di pressione sul portatore palla da parte di un solo avversario per volta.
- Le rimesse laterali possono essere effettuate (anche in avanti) attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla parte da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla parte da terra).





Giochi di tecnica: record di possesso

Descrizione

Gioco tecnico a confronto tra due squadre. I componenti della "squadra A" cominciano il gioco in possesso di una palla ciascuno mentre la "squadra B" ha un solo pallone per tutti i suoi componenti. Si gioca all'interno del campo delimitato.

Regole

- La squadra A deve cercare di mantenere il possesso del pallone evitando che il giocatore con la palla venga toccato da un componente della squadra B.
- Sul tocco del possessore di palla si effettua un cambio nei ruoli di gioco:
 - la squadra che era in conduzione palla prende un pallone e comincia a ricercarne il possesso evitando gli avversari;
 - i giocatori della squadra che gestiva il possesso del pallone prendono una palla a testa e cercano di andare a toccare il possessore di palla degli avversari.
- Affinché il tocco venga considerato valido, il giocatore in conduzione palla deve prendere l'avversario mantenendo il pallone in contatto dei propri piedi.
- Il cambio dei ruoli di gioco delle due squadre (possesso e conduzione palla) avviene anche quando il pallone della squadra in possesso esce dallo spazio all'interno del quale si sta svolgendo l'attività (ad esempio in seguito ad un errore di passaggio).
- Nel caso in cui risulti troppo facile effettuare il possesso di palla, viene inserita la regola del cambio di ruolo anche nel caso in cui questo pallone tocchi il corpo di un avversario mentre viene effettuato un passaggio.





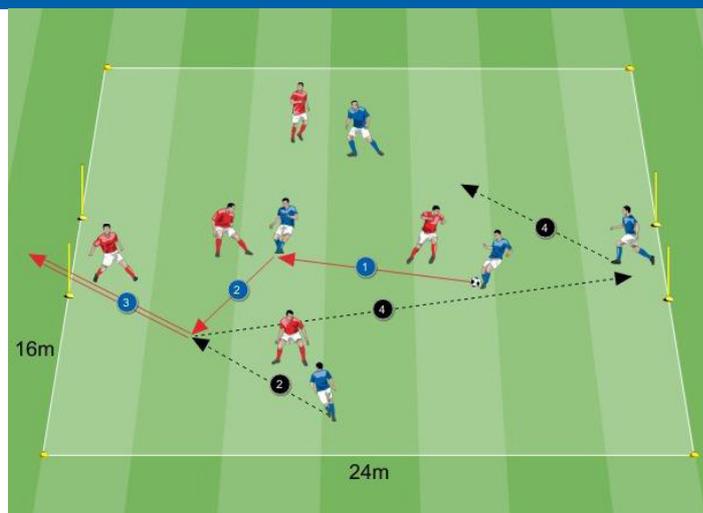
Partita collaborazione

Descrizione

Si gioca una partita a tema 5 contro 5. Non vige la regola del fuorigioco. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-1-2.

Regole

- Vince la squadra che porta più giocatori alla realizzazione di una rete. Ogni giocatore che realizza un gol porta un punto alla propria squadra. Al termine della partita, nel caso in cui le squadre abbiano portato al gol lo stesso numero di giocatori, vince la squadra che ha realizzato più reti. Un giocatore che ha già segnato può realizzare un altro gol, questa rete verrà presa in considerazione solo in caso di parità tra le due squadre al termine del tempo regolamentare.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria).
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla parte da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla parte da terra).



STAZIONE 7: ATTIVITÀ PROPEDEUTICA PORTIERI


Obiettivo:
Tecnica del portiere


8 minuti

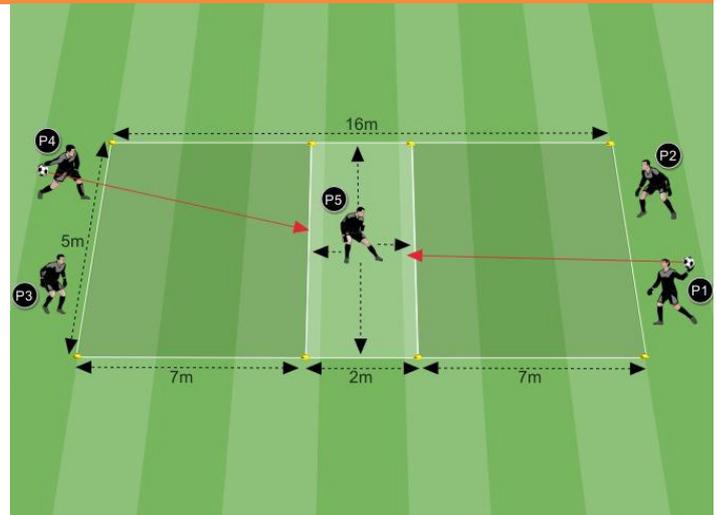
Palla bollata

Descrizione

Delimitare due stazioni di gioco all'interno delle quali vengono coinvolti 5 giocatori ciascuna. Ogni stazione è costituita da un rettangolo di 5x16m che al centro presenta un corridoio largo circa 2 metri. 4 giocatori si posizionano all'esterno dei lati corti del rettangolo, 2 per parte, un quinto giocatore si colloca all'interno del corridoio centrale. I 4 giocatori esterni sono in possesso di 2 palloni.

Regole

- I giocatori all'esterno dei lati corti si trasmettono la palla lanciandola con le mani e cercando di colpire il giocatore posizionato nel corridoio centrale.
- I giocatori esterni non possono entrare nel rettangolo di gioco.
- Il giocatore nel corridoio centrale si muove liberamente all'interno del proprio spazio di riferimento.
- Ogni giocatore rimane all'interno del corridoio centrale per un minuto, tempo al termine del quale viene sostituito da uno dei 4 giocatori esterni così da permettere a tutti di evitare di essere colpiti dai lanci effettuati dai compagni.
- Vince il giocatore chi viene colpito il minor numero di volte.





Partita rasoterra

Descrizione

Si gioca una partita a tema 5 contro 5. Non vige la regola del fuorigioco. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1.

Regole

- La trasmissione palla tra compagni di gioco è valida solo rasoterra. Tutte le trasmissioni palla che si alzano da terra sono da considerarsi non valide e da punire con un cambio di possesso del pallone. In caso di cambio possesso la squadra che prende la palla può rimetterla in gioco attraverso una conduzione o una trasmissione, entrambe le opportunità vengono attuate senza l'interruzione del gioco. La palla che si alza in seguito ad un contrasto viene considerata valida, per essere trasmessa ad un compagno dovrà tuttavia essere controllata e rimessa a terra. Nel tiro in porta la palla può alzarsi da terra senza che l'azione venga sanzionata con un cambio di possesso della stessa.
- Attraverso l'obbligo delle trasmissioni rasoterra viene stimolata la mobilità in fase di possesso e la ricerca della zona luce.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria).
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità (anche alzando la palla da terra):
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla parte da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla parte da terra).



STAZIONE 9: ATTIVITÀ PERFORMANCE


Velocità


8 minuti

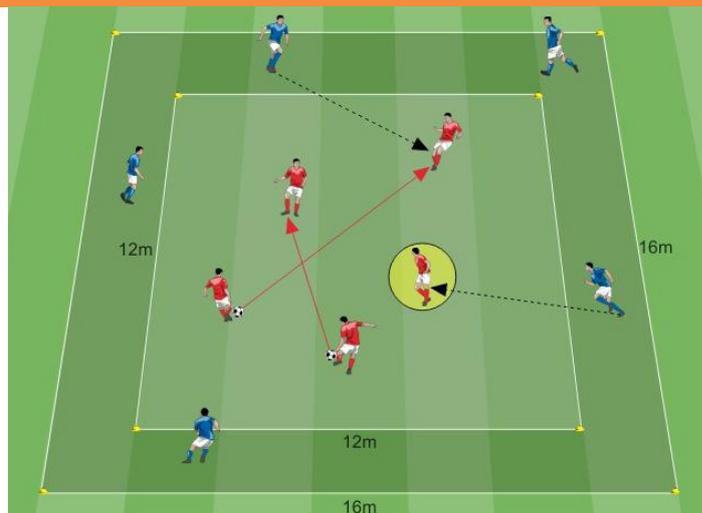

10 giocatori

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori svolgono l'esercitazione divisi in due squadre da 5 giocatori ciascuna. Una squadra gioca all'interno dell'area centrale mentre i giocatori della squadra opposta partono occupando l'area esterna. I giocatori dell'area di gioco centrale dispongono di 2 palloni.

Regole

- I giocatori all'interno dell'area centrale si muovono liberamente e si trasmettono i due palloni all'interno della stessa.
- I giocatori all'interno dell'area centrale sommano un punto per ogni passaggio svolto.
- I giocatori dell'area esterna si muovono senza soluzione di continuità nella loro area di gioco.
- 2 giocatori dell'area esterna possono entrare a turno in sprint nell'area centrale per tentare di toccare i giocatori non in possesso palla.
- I 2 giocatori entrati nell'area interna hanno solo uno sprint a disposizione per provare di toccare un giocatore avversario non in possesso palla dopo il quale, indipendentemente dall'esito, devono riuscire verso l'area esterna di gioco.
- I giocatori dell'area interna che vengono toccati quando non sono in possesso palla, vengono eliminati dal gioco.
- Quando la squadra nella zona di gioco interna rimane in 3 giocatori, le due squadre si invertono i ruoli.
- Vince la squadra che fa più punti.





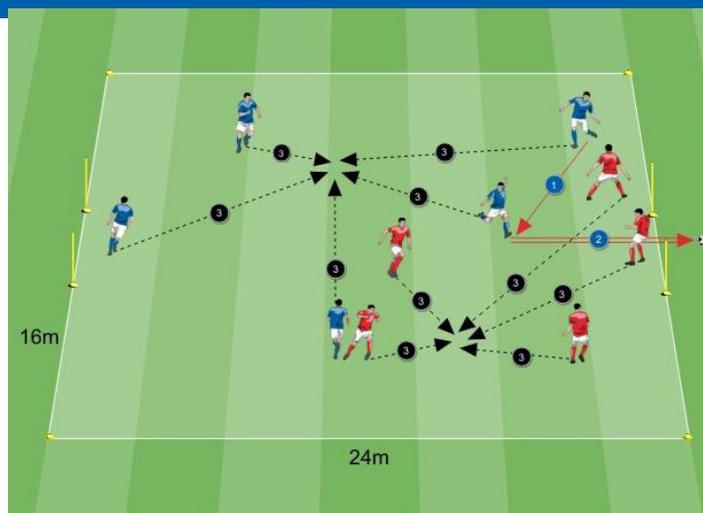
Partita squadre alte e corte

Descrizione

Si gioca una partita a tema 5 contro 5. Non vige la regola del fuorigioco. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-1-2-1.

Regole

- Dopo ogni gol i giocatori di ciascuna squadra devono abbracciarsi tra di loro. L'allenatore deve determinare quale squadra si è abbracciata per prima con tutti gli effettivi. Se la squadra che si è abbracciata per prima è la stessa che ha effettuato il gol, la realizzazione è valida; se invece ad abbracciarsi per prima è la squadra che ha subito il gol, la rete viene annullata.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondo-campo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria).
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
 - rimessa laterale con le mani;
 - passaggio effettuato con i piedi (la palla parte da terra);
 - conduzione palla autonoma: senza l'obbligatorio di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla parte da terra).





Partita senza confini

Descrizione

All'interno del campo regolamentare si svolgono 4 partite 9 contro 9. Lo spazio di gioco delle 4 partite è lo stesso, le azioni di una gara possono quindi incrociarsi con quelle di un'altra. Le porte non sono adiacenti alla linea laterale del campo regolamentare e vengono definite attraverso dei paletti così da rendere possibile la realizzazione del gol in entrambe le direzioni.

Regole

- Non vige la regola del fuorigioco.
- Vengono utilizzati solo 4 palloni, uno per ogni partita.
- Se la palla esce dal campo regolamentare può essere recuperata da un solo giocatore per ogni squadra, il primo che la prende può effettuare la rimessa in gioco a proprio favore.
- Non esistono calci d'angolo e rimesse laterali, quando la palla esce dal campo regolamentare può essere rimessa all'interno dello stesso con modalità scelte autonomamente dai giocatori (calcio di punizione, tiro al volo, rimessa con la mani ecc.).
- In seguito ad un gol, l'azione continua senza interruzione, la palla può essere presa anche dalla squadra che ha appena segnato con la possibilità di cercare la realizzazione immediata di un'altra rete.
- I gol realizzati dalle squadre si sommano secondo uno schema predefinito prima dell'inizio dell'attività. Il punteggio complessivo si calcola unendo i gol di 4 squadre. Esempio di calcolo del punteggio: blu, 3 gol, più viola 2 gol, più neri 3 gol, più bianchi 0 gol, dà 8 gol per un gruppo di squadre, la somma dei gol realizzati dalle altre 4 squadre: rossa, verde, gialla ed arancione decreta la seconda somma e permette di decretare il gruppo di squadre vincitrici. Il punteggio totale viene aggiornato ad ogni gol attraverso una chiamata ad alta voce effettuata da un tecnico posizionato all'esterno del campo.
- La partita viene vinta dal gruppo di 4 squadre che al termine del tempo di gioco ha realizzato il maggior numero di reti.

