



Nella giornata di oggi, 25 Maggio 2020, si sarebbe dovuto svolgere l'ultimo allenamento della stagione 2019/2020 dei Centri Federali Territoriali, interrottasi invece lunedì 02 Marzo a causa dell'emergenza Coronavirus.

In questi tre mesi si è deciso comunque di proseguire la pubblicazione degli allenamenti con l'intento di dare un segnale di continuità nel percorso di formazione rivolto al territorio da parte del Programma di Sviluppo Territoriale, progetto del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

A partire dalla stagione 2020/2021, l'attività dei Centri Federali Territoriali si svilupperà anche nelle Aree di Sviluppo Territoriale. Una nuova sfida, un nuovo percorso che riteniamo possa dare completezza al progetto avviato quattro anni fa. Un Progetto che vedrà tutti coinvolti: Atleti, Genitori, Dirigenti ed Allenatori.

Nei prossimi mesi, attraverso la mailing list alla quale sei iscritto, continuerà l'invio di materiale formativo del Programma di Sviluppo Territoriale, con cadenza saltuaria. L'invio settimanale degli allenamenti CFT riprenderà all'inizio della prossima stagione sportiva.

Staff Tecnico Nazionale Programma di Sviluppo Territoriale



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

		Attivazione tecnica portieri	24 minuti
		Attivazione tecnica	14 minuti
STAZIONI		Tecnica funzionale	12 minuti
		Gioco di posizione	12 minuti
		Small-sided games	12 minuti
		Performance	12 minuti
		Partita a tema	12 minuti
		Partita CFT	12 minuti

Riunione tecnica: “Da CFT ad AST, competenze ed autonomia”

Quanto è aumentata la nostra competenza? Se sì in cosa? In cosa dovremo migliorare o perfezionarci? Saremo in grado di padroneggiare i contenuti con cui costruire efficaci e rispondenti sedute di allenamento per il nostro territorio? Saremo in grado di narrare obiettivi e contenuti del Programma di Sviluppo Territoriale?

NOTE ORGANIZZATIVE

- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso una fase di attivazione e sei stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella;
- l'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, inizia in anticipo rispetto all'attivazione dei giocatori di movimento e termina in contemporanea;
- durante la fase di attivazione tecnica, i portieri svolgono un'attività specifica con l'allenatore dei portieri; durante lo svolgimento delle sei stazioni, vengono inseriti nei diversi gruppi di lavoro;
- ogni stazione (esclusa l'attivazione) è pensata per 8 giocatori. Nel caso in cui il numero dei presenti costringa a costituire gruppi di numero superiore o inferiore ad 8, apportare le opportune modifiche (aumentando o diminuendo il numero di giocatori e/o gli spazi), mantenendo invariata la struttura dell'esercitazione;
- la sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita;
- dopo l'attivazione e le prime tre stazioni, i giocatori rispettano una pausa di 4 minuti;
- qualora Under 15, Under 14 e Under 13 siano presenti contemporaneamente nello stesso turno di lavoro, creare dei gruppi misti;
- le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza;
- l'icona rossa “stazione autonoma” evidenzia l'attività tecnica che viene svolta dai giocatori con modalità autonoma: l'allenatore avvia la proposta, osserva lo svolgimento della stessa ed interviene solo al termine del turno di gioco oppure ad intervalli predefiniti;
- l'icona gialla con il disegno dei guanti identifica la presenza di 2 “comportamenti privilegiati” riferiti ai portieri nelle situazioni in cui questi vengono impegnati come giocatori di movimento.

Prima proposta

 **8 minuti**

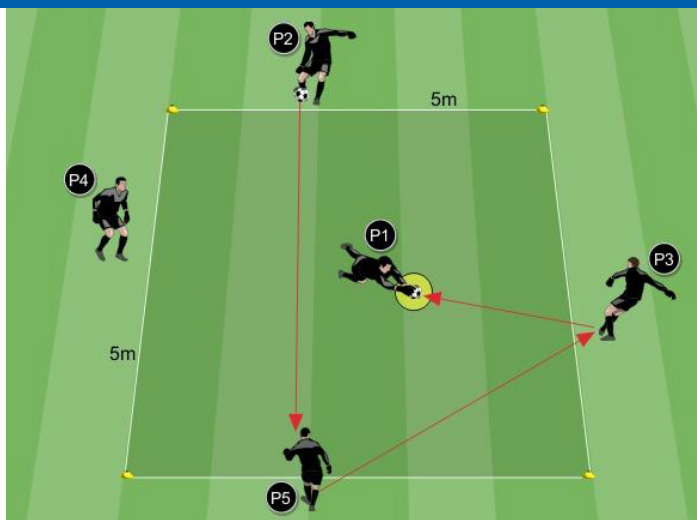
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Delimitare un quadrato di lato 5m, si posiziona un portiere per ogni lato. Un quinto portiere si colloca all'interno del quadrato. Si effettua un'attività di passaggio del pallone con i piedi tra i portieri all'esterno del quadrato con tentativo di intercetto in tuffo da parte del portiere all'interno dello spazio di gioco.

Regole

- I portieri si posizionano sui 4 lati del quadrato e devono trasmettersi la palla (rasoterra e di prima intenzione) con i piedi. I giocatori all'esterno dello spazio di gioco possono muoversi da un lato all'altro creando una situazione dinamica.
- Il portiere all'interno del quadrato deve cercare di intercettare la palla in presa attraverso un tuffo.
- Quando la palla viene intercettata, il portiere all'interno del quadrato prende il posto del giocatore che ha toccato per ultimo il pallone.
- Se il numero dei portieri coinvolti nell'attività è diverso da 5, l'impostazione dell'attività rimane uguale ma si cambia la figura geometrica attraverso la quale si gioca.



Comportamenti privilegiati

- Il portiere all'interno del quadrato dimostra di saper leggere correttamente le traiettorie della palla mantenendo un atteggiamento aggressivo.
- I portieri all'esterno del quadrato, dopo aver trasmesso palla, si posizionano in modo tale da poter ricevere nuovamente il pallone giocandolo con efficacia.

Seconda proposta

 **8 minuti**

2 - Analitico

Descrizione

Definire un quadrato di lato 4 metri. Al centro dello spazio delimitato si posiziona P1. Gli angoli del quadrato si definiscono attraverso due delimitatori di colore diverso, ad esempio, due rossi e due gialli, collocati in diagonale. P2 si posiziona di fronte a P1 con una palla. Si effettua un'esercitazione di presa di decisione con spostamento e tuffo.

Regole

- P2 chiama ad alta voce uno dei due colori attraverso i quali è realizzato il quadrato. P1, attraverso uno spostamento, deve andare a toccare il delimitatore del colore chiamato da P2 (scegliendo quello giusto).



tra i 2 posizionati alle sue spalle) successivamente, deve intervenire con un tuffo su una palla calciata da P2 nella direzione del delimitatore posto in diagonale rispetto a quello appena toccato dal compagno.

- Dopo 4 minuti si invertono i ruoli dei 2 portieri.

Comportamenti privilegiati

- P1 si muove all'interno del quadrato senza mai perdere il contatto visivo con la palla.
- P1 reagisce rapidamente allo stimolo esterno andando a toccare il colore indicato senza esitazioni.

Terza proposta

 8 minuti

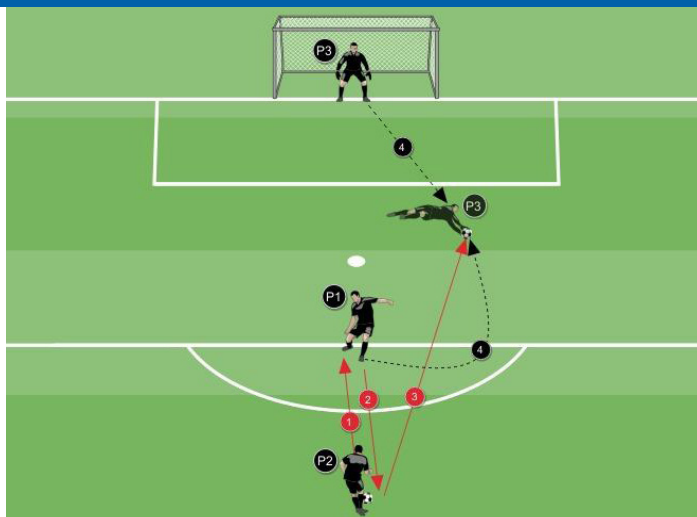
3 - Situazionale

Descrizione

P2 e P3 si posizionano, uno di fronte all'altro, all'esterno dall'area di rigore (come da figura), i due giocatori sono in possesso di una palla. P1 comincia l'attività in prossimità del limite dell'area piccola.

Regole

- P2 e P3 si trasmettono palla rasoterra, di prima intenzione, al limite dell'area di rigore.
- P3, quando lo desidera, effettua un passaggio leggermente spostato al fine di permettere al compagno di effettuare un movimento a semi-luna per andare a calciare in porta oppure eseguire un uno contro uno con il portiere.
- P1 sceglie se effettuare un'uscita ad intercettare la palla oppure aspettare in posizione per giocarsi il duello con P2.
- Dopo due uscite si cambiano i ruoli dei giocatori impegnati nell'attività.
- La direzione e la modalità del passaggio che danno il via all'azione vengono scelte da P2.



Comportamenti privilegiati

- Capire quando uscire in tuffo intercettando il passaggio di P3 oppure attendere la conclusione o l'uno contro uno con P2.
- P1 esegue gli spostamenti in modo rapido, con il baricentro basso ed il busto sbilanciato in avanti.



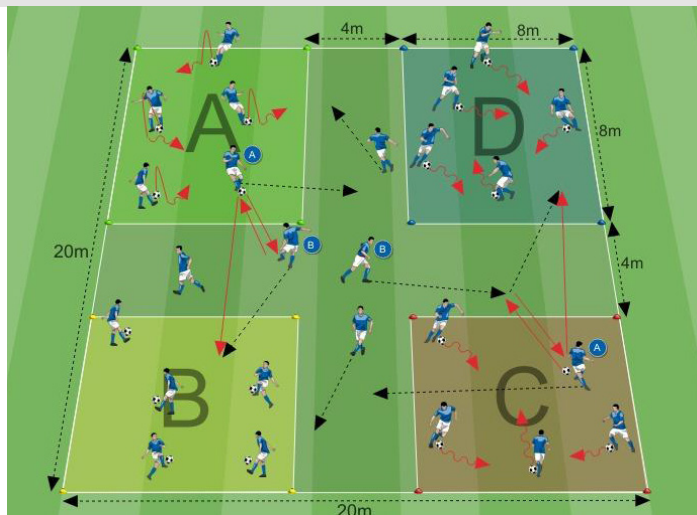
Chiavi della conduzione

Dimostriamo di saper dominare la palla!

Quadrati tecnici alternati

Descrizione

All'interno dell'area di gioco vengono definiti 4 quadrati di lato 10m. Ognuno dei 4 quadrati ha due lati adiacenti al quadrato più grande. Prendono parte all'attività tecnica 25 giocatori, 5 di loro si posizionano con un pallone all'interno di ogni quadrato mentre 5 si collocano senza pallone tra i corridoi creati dalla definizione dei 4 spazi di gioco. Si svolgono delle azioni tecniche predefinite alternate a delle trasmissioni di palla che permettono il cambio di spazio all'interno del quale vengono svolte le attività previste.



Regole

- All'interno di ognuno dei 4 quadrati è previsto lo svolgimento di un compito tecnico che coinvolge tutti i 5 giocatori in possesso della palla e segue i vincoli qui presentati:
 1. quadrato A: la palla va alzata da terra a piacimento e controllata nel minor numero di tocchi possibile;
 2. quadrato B: la palla va tenuta in aria;
 3. quadrato C: la palla va tenuta in movimento e rasoterra;
 4. quadrato D: la palla va toccata esclusivamente con il piede meno abile.
- Ogni giocatore all'interno di uno dei 4 quadrati si esercita a piacimento sull'azione tecnica prevista per poi andare a cercare una combinazione di passaggi con uno dei compagni che si muovono tra i corridoi. La combinazione di trasmissioni permette ai giocatori di scambiarsi di posto creando così un'alternanza tra le 4 azioni tecniche previste all'interno dei 4 quadrati di gioco.
- La combinazione di trasmissioni per cambiare lo spazio prevede:
 - passaggio del giocatore "A" al giocatore "B", sulla figura;
 - "B" restituisce palla ad "A" sulla figura e si muove nello spazio all'interno di un altro quadrato;
 - "A" trasmette palla a "B" e va a muoversi all'interno dei corridoi in attesa di un compagno, "B" entra nel quadrato e va ad eseguire il compito tecnico previsto all'interno dello stesso.
- I giocatori all'interno dei corridoi possono muoversi a piacimento all'interno degli stessi andando a ricercare il compagno che ha terminato l'esercitazione tecnica. Le trasmissioni previste nella combinazione possono essere realizzate con traiettorie di passaggio a scelta dei giocatori.

Comportamenti privilegiati

- Dominare la palla in ognuna delle 4 azioni tecniche previste, il giocatore: tiene la palla sotto controllo nella conduzione; dimostra efficacia nell'utilizzo del piede meno abile; controlla il pallone in un tempo di gioco; si muove nello spazio a proprio piacimento.
- Utilizzare diverse parti del corpo per entrare in contatto con il pallone mantenendo in ogni situazione il dominio dello stesso.



Chiavi della conduzione

Qual è la soluzione di gioco più efficace

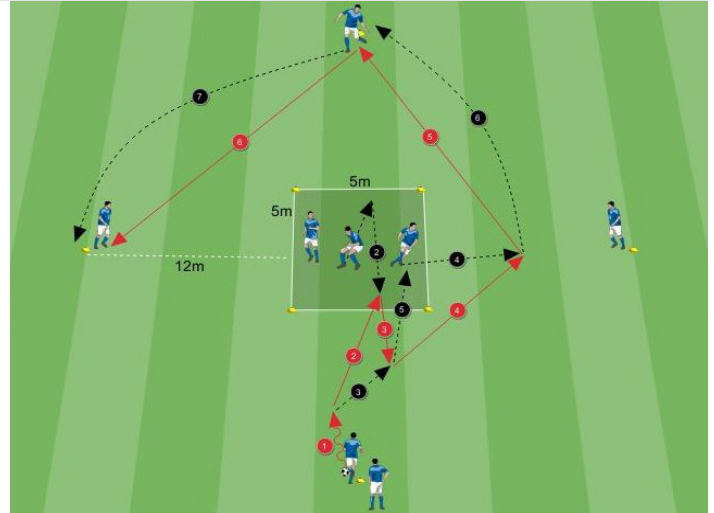
Dentro, ampio, sopra

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche dipendenti dalle scelte dei giocatori secondo modalità codificate di trasmissione palla.

Regole

- La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni che partono dal vertice basso, giocatore A, con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto.
- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone e parte in conduzione palla verso lo spazio centrale (quadrato di lato 5m) delimitato davanti a sé, all'interno del quale si trovano 3 giocatori. Quando l'azione comincia il giocatore posizionato al centro dei tre (giocatore B) effettua un movimento lungo - corto andando incontro al giocatore A e ricevendo il suo passaggio. Contemporaneamente a questa azione, i due giocatori esterni (dei 3 che partono all'interno del quadrato) effettuano una corsa ricercando l'ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.
- Da questo punto in avanti l'azione prevede 3 alternative distinte:
 - B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura aperta di uno dei due giocatori corsi in ampiezza, effettua la trasmissione a quest'ultimo giocatore il quale, a sua volta, trasmette al vertice alto concludendo l'azione.
 - B riceve con postura chiusa*, effettua un passaggio di scarico sul giocatore A che, valutata la postura chiusa di entrambi i giocatori corsi in ampiezza effettua un passaggio diretto al vertice alto (la parabola di questa trasmissione può essere alta o rasoterra, a discrezione di chi calcia).
 - B riceve con postura aperta*, effettua un passaggio ad uno dei due giocatori che hanno eseguito la corsa in ampiezza i quali, a loro volta, concludono l'azione trasmettendo palla al vertice alto.
- Al termine di ogni sequenza di passaggi i 3 giocatori al centro del quadrato si ridispongono rapidamente nello spazio di partenza mescolando le loro posizioni iniziali e predisponendosi all'azione successiva.
- Rotazioni:**
 - In seguito alla conclusione dell'azione, il giocatore A entra nel quadrato centrale ed il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a prendere il posto del vertice stesso (se A corrisponde al giocatore che ha passato la palla al vertice alto, andrà direttamente al suo posto senza entrare nel quadrato centrale durante l'azione successiva).
- Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:**
 - La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va "avanti/indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione, il vertice alto trasmette palla ad uno dei due compagni posizionati all'esterno del campo (alla sua destra oppure alla sua sinistra), gli trasmette palla e quindi si posiziona alle sue spalle. Il giocatore che riceve palla all'esterno del campo inizia quindi l'azione successiva. Questa trasmissione effettuata dal vertice alto può essere considerata un passaggio di tipo



“organizzativo”, non funzionale alla sequenza prevista ma indispensabile per cambiare la direzione di gioco e coinvolgere così tutti e 8 i giocatori previsti.

- Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base alla postura e ai movimenti effettuati dai compagni.

Comportamenti privilegiati

- Leggere rapidamente la postura dei giocatori che si allargano individuando la soluzione da prediligere per arrivare al vertice alto: apertura in ampiezza o palla in profondità.
- Mantenere sempre la palla in movimento per prendere informazioni durante l'azione tecnica: effettuare una conduzione palla per favorire i tempi di posizionamento dei compagni; quando necessario, controllare la palla in modo orientato e dinamico senza fermarla.

GIOCO DI POSIZIONE



Obiettivo:
Ricerca punto superiorità



12 minuti



18x14 metri



8 giocatori

Chiavi della conduzione

La mia postura è funzionale allo svolgimento dell'azione?

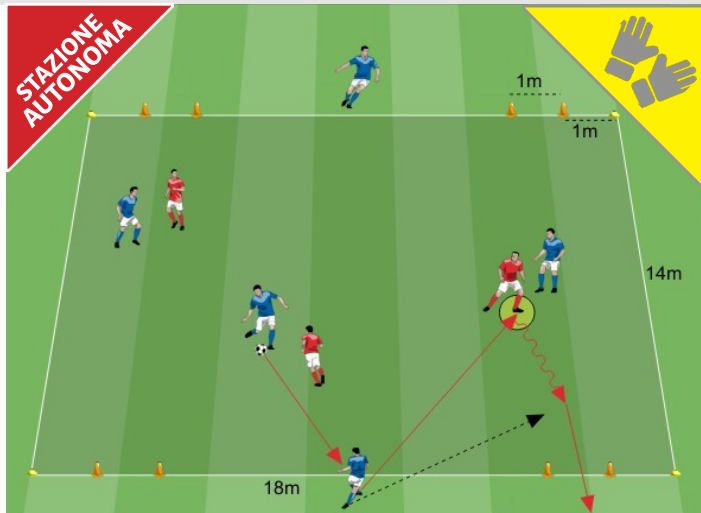
5 contro 3 con uscita

Descrizione

Creare un campo di gioco di 18x14 metri. Formare su entrambi i lati lunghi due porticine di un metro con i coni (come in figura). Formare due squadre: una da 5 componenti e una da 3. L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità che riesce a trasmettere il pallone ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.

Regole

- Dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto.
- Nel caso in cui la squadra in non possesso riesca a conquistare palla ha l'obiettivo di trasmetterla in una delle 4 porte delimitate ai lati del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento.
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.



Comportamenti privilegiati

- In fase di possesso palla riuscire ad individuare il compagno ubicato (posizione in campo e postura) in modo più efficace allo svolgimento dell'azione offensiva.
- Orientarsi preventivamente per difendere la ricerca della profondità su attacco diretto da parte della squadra avversaria.

Comportamenti privilegiati del portiere impiegato come giocatore di movimento

- Si orienta nello spazio gestendo la propria posizione in modo tale da garantirsi più soluzioni di gioco in funzione della direzione dell'azione e della posizione dei propri compagni.
- Svolge un ruolo di regia nei confronti dei compagni: aiuta, sprona, suggerisce e propone la giocata più efficace.

SMALL-SIDED GAMES



Obiettivo:
Portiere uomo in più



12 minuti



18x25 metri



4x2 metri



8 giocatori

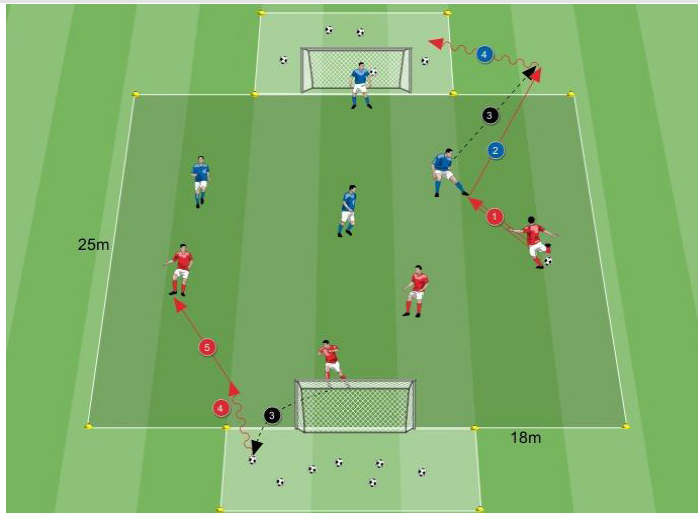
Chiavi della conduzione

Qual è la soluzione migliore per risultare efficaci in fase di possesso palla?

SSG portiere uomo in più

Descrizione

Si gioca una partita 4 contro 4. Ogni volta che la palla esce dal terreno di gioco, l'ultimo giocatore ad averla toccata ha il compito di recuperarla e condurla all'interno di una delle due aree posizionate attorno alle porte. Mentre un giocatore è impegnato a recuperare il pallone, si crea una situazione di superiorità numerica a favore della squadra che deve riprendere il gioco. Se il numero di giocatori a disposizione dello staff lo permette, all'interno di questo SSG vengono inseriti anche i portieri di ruolo, creando così una situazione di 5 contro 5.



Regole

- In questo Small Sided Game non vengono battute rimesse laterali e calci d'angolo. Quando la palla esce dal rettangolo di gioco l'azione riprende sempre dal portiere.
- Il portiere può avviare l'azione utilizzando sia le mani che i piedi. Il pallone può essere rimesso in gioco anche in movimento e non vige il vincolo di trasmissione obbligatoria ad un compagno; se la situazione di gioco lo permette, il portiere può anche concludere direttamente verso la porta avversaria.
- Nel caso in cui sia il portiere a calciare il pallone fuori dal rettangolo di gioco, non ha l'obbligo di andarlo a recuperare. In questo caso specifico, il gioco riprende dal portiere avversario (viene così mantenuta la parità numerica di giocatori in campo).

Comportamenti privilegiati

- Mettersi rapidamente a disposizione del portiere ogni qualvolta la palla esce dal campo ed il possesso rimane per la propria squadra.
- Approfittare dei momenti di organizzazione in seguito all'uscita della palla (e di soprannumero) per sviluppare azioni efficaci e pericolose ricercando la zona di superiorità numerica.

Prima proposta

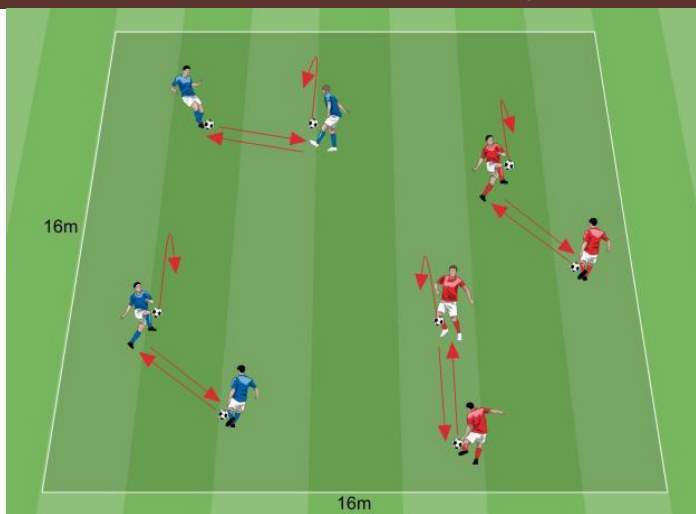
4 minuti

ESERCITAZIONE INDUTTIVA

I giocatori si dispongono a coppie con un pallone a testa.

Regole

- Un giocatore palleggia sul posto con un pallone e decide arbitrariamente di alzare la parabola della palla; mentre la palla è in volo, riceve un passaggio dal compagno che gli sta di fronte restituendogli il pallone di prima. Quindi si appresta a continuare a palleggiare con la sua palla. Il giocatore che non palleggia ha il compito di individuare il momento opportuno per effettuare il passaggio al compagno.
- Il passaggio è valido solo se effettuato tra un palleggiatore e l'altro senza che la palla cada a terra.
- I giocatori si scambiano i ruoli a discrezione del preparatore.
- Vince la coppia che fa più passaggi.



Seconda proposta

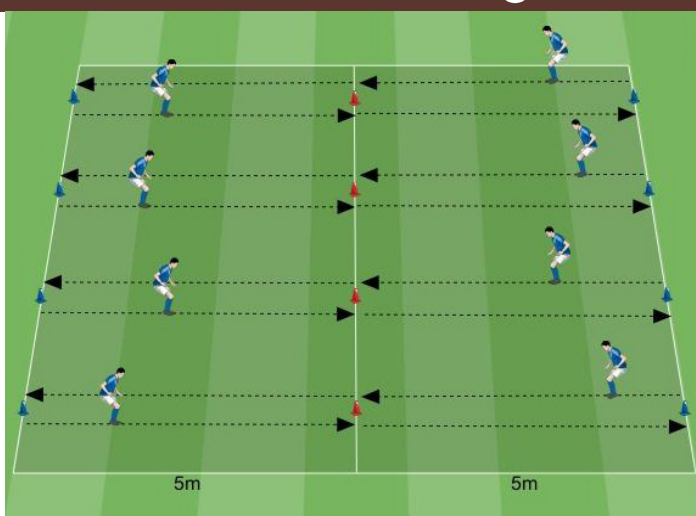
4 minuti

ESERCITAZIONE DIDATTICA

I giocatori e le giocatrici sperimentano vari tipi di deambulazione:

- talloni, esterno piede, punte;
- rullata completa del piede;
- rullata completa del piede con flessione dell'anca;
- passo saltellato e doppio impulso in avanzamento.

Si deve fare attenzione all'utilizzo degli arti superiori.

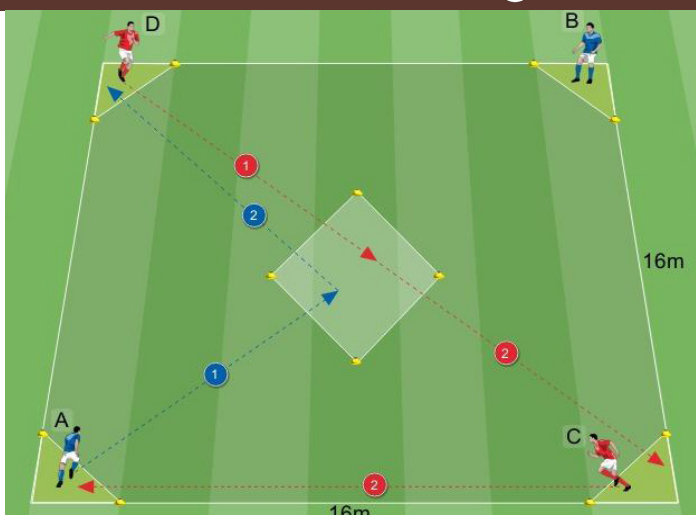


Terza proposta

4 minuti

ESERCITAZIONE SITUAZIONALE

I giocatori si sfidano a coppie. A e B giocano contro C e D. Un giocatore per squadra parte in sprint verso il rombo posizionato al centro e dal centro torna verso una porta libera. Gli altri due giocatori, allo stesso tempo, decidono se rimanere fermi o scattare verso una porta libera senza passare dal centro. La prima squadra che porta tutti e due i giocatori alle porte libere fa un punto. La partenza viene data a turno da uno dei quattro giocatori.



PARTITA A TEMA



Obiettivo:
Atteggiamento propositivo



12 minuti



60x45 metri



6x2 metri



18 giocatori

Chiavi della conduzione

Che atteggiamento assume la squadra per confermare il gol?

Partita squadre alte e corte

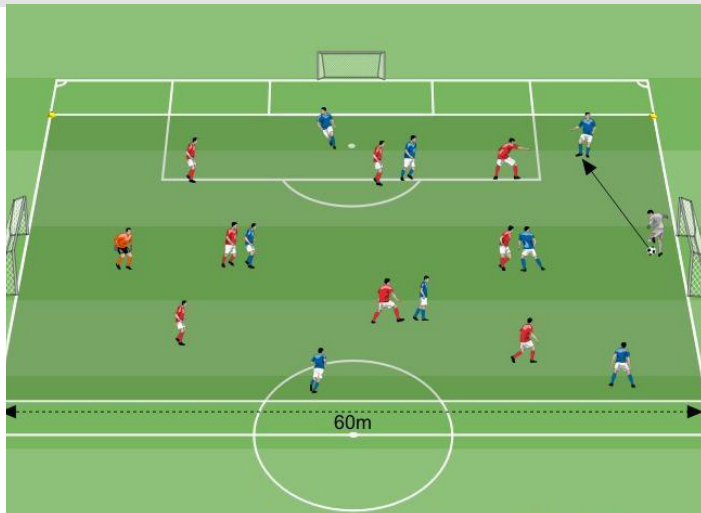
Descrizione

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Non vige la regola del fuorigioco. 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

- 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.



Comportamenti privilegiati

- I reparti di entrambe le squadre giocano corti.
- Riprendere immediatamente il gioco in seguito ad un gol, organizzandosi per la costruzione di un'azione offensiva o per riconquistare palla.

PARTITA CFT


Obiettivo:
Orientamento utile


12 minuti


45x60 metri


6x2 metri


18 giocatori

Chiavi della conduzione

Come oriento la ricezione per avere più soluzioni di gioco?

Partita CFT 9 contro 9 con fuorigioco

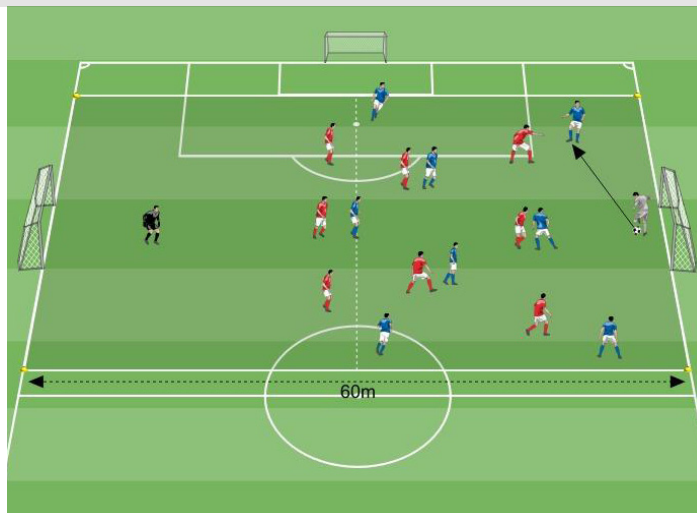
Descrizione

Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3. La disposizione dei giocatori permette di:

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- favorire la collaborazione delle catene laterali;
- avere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita è previsto il fuorigioco come da regolamento del giuoco del calcio



Comportamenti privilegiati

- In fase di possesso palla riuscire ad individuare il compagno ubicato (posizione in campo e postura) in modo più efficace allo svolgimento dell'azione offensiva.
- Orientarsi preventivamente per difendere la ricerca della profondità su attacco diretto da parte della squadra avversaria.