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

ALLENAMENTO CFT

IL PRESENTE DOCUMENTO CONTIENE L'ALLENAMENTO CONDIVISO PRESSO LE STRUTTURE DEI CENTRI FEDERALI TERRITORIALI NELLA GIORNATA DI

LUNEDÌ 03 MAGGIO 2021

LE PROPOSTE DI ALLENAMENTO CONTENUTE IN QUESTO DOCUMENTO PREVEDONO LA POSSIBILITÀ DI ALLENAMENTI IN FORMA COLLETTIVA CHE, SECONDO LE DISPOSIZIONI CONTENUTE NEL DECRETO-LEGGE N.52 DEL 22 APRILE 2021, ENTRATO IN VIGORE IL 23 APRILE 2021, SONO CONSENTITI SOLO NEI TERRITORI QUALIFICATI COME "ZONA GIALLA" E SOLTANTO ALL'APERTO.

A partire da lunedì 18 gennaio 2021 i Centri Federali Territoriali hanno ripreso l'attività tecnica attraverso una struttura di allenamento sviluppata nel rispetto delle caratteristiche individuali previste dalle disposizioni governative in merito al contenimento della diffusione del virus COVID-19.

Con l'introduzione del nuovo Decreto-Legge, le cui disposizioni si applicano a decorrere da lunedì 26 Aprile 2021, nei territori qualificati come "Zona Gialla", è consentito lo svolgimento all'aperto di qualsiasi attività sportiva anche di squadra e di contatto.

Nel rispetto delle normative e dei protocolli sanitari in essere, laddove possibile, le attività tecniche dei Centri Federali Territoriali si svolgeranno prevedendo proposte che possono richiedere il contatto tra i giocatori e le giocatrici coinvolti/e nelle attività tecniche.

Nei territori qualificati come "Zona Arancione", continueranno a svolgersi le attività con format di tipo individuale scelte tra quelle presentate negli eserciziari elaborati dallo staff tecnico del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

I documenti che propongono le attività in forma individuale possono essere scaricati dal seguente link: ***https://www.youcoach.it/it/figc/documenti***

Al fine di tutelare la salute di tutti i soggetti coinvolti negli allenamenti svolti all'interno dei Centri Federali Territoriali continuano ad essere applicate le disposizioni contenute nei protocolli in essere con la finalità di ridurre le possibilità di contagio. Si riportano di seguito le principali indicazioni per le quali si fa comunque riferimento ai documenti ufficiali pubblicati:

- **Accesso contingentato presso la struttura del Centro Federale e permesso d'ingresso riservato solo allo staff tecnico, ai collaboratori organizzativi ed agli atleti.**
- **Misurazione della temperatura e registrazione delle presenze prima dell'ingresso presso l'impianto sportivo.**
- **Consegna del modello di Autocertificazione debitamente compilato e firmato.**
- **Divieto di utilizzare gli spogliatoi.**
- **Divieto di accesso di pubblico presso l'impianto sportivo.**
- **Pause dell'allenamento organizzate con distanziamento tra giocatori ed utilizzo esclusivo di borracce personali.**
- **Mascherina da indossare in ingresso e uscita dall'impianto sportivo e in tutti i momenti nei quali gli atleti non sono impegnati attivamente nell'attività in campo.**
- **Per i membri dello staff: mantenere il distanziamento e indossare sempre la mascherina.**
- **Igienizzazione frequente delle mani.**
- **Pulizia/igienizzazione/sanificazione dei materiali e degli ambienti.**
- **Corretta gestione degli infortuni.**

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

90 minuti	48 giocatori	U14M/U15F

Pre-allenamento

FASE 1: STAZIONI 1, 2, 3

Tecnica funzionale (12 minuti) ↔ Performance (12 minuti) ↔ Gioco di posizione (12 minuti)

Stazione 1 **Stazione 2**	24 minuti	**Attivazione portieri**	24 minuti
Stazione 3	12 minuti		

Pausa 4 minuti

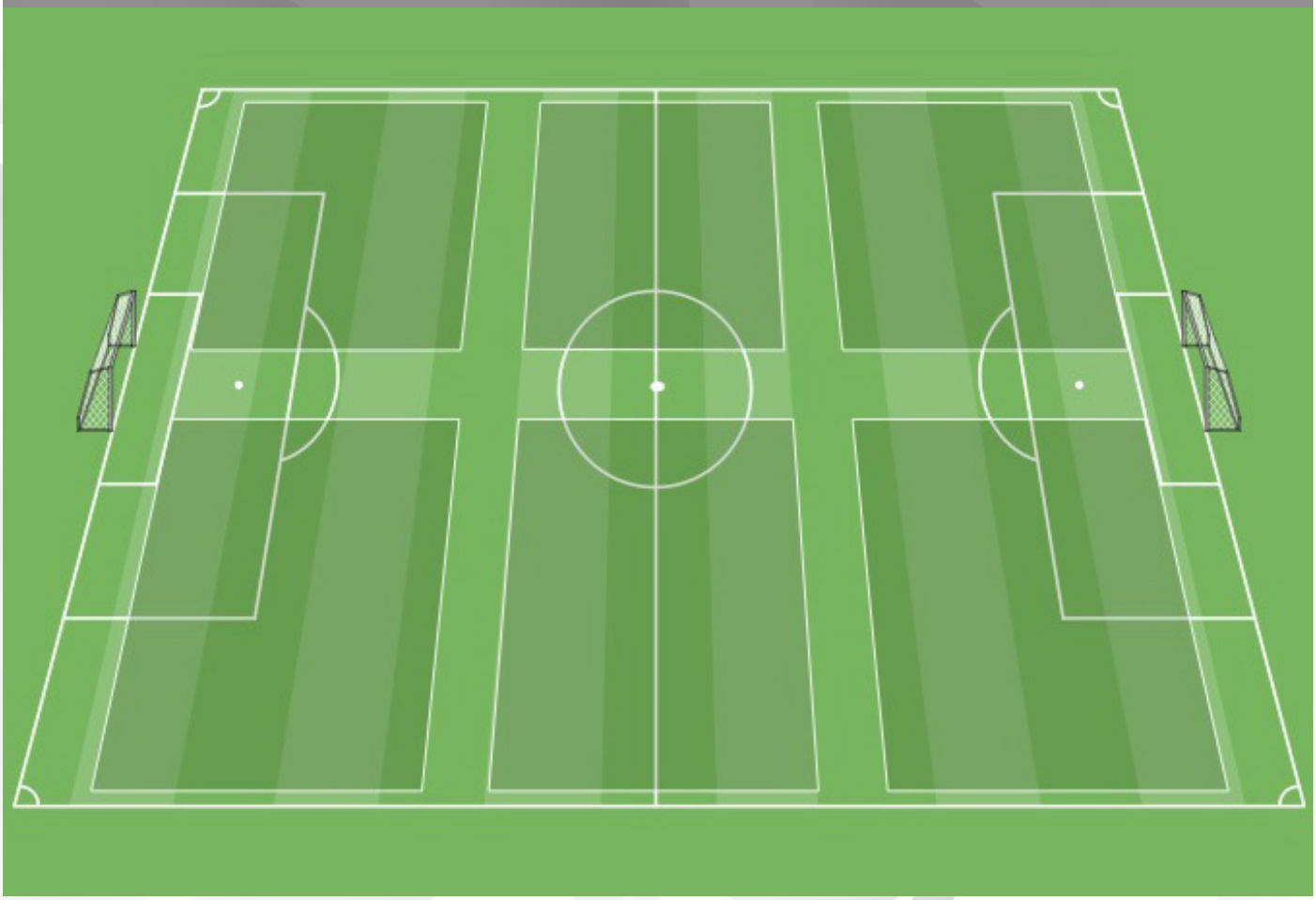
FASE 2: STAZIONI 4, 5, 6

Partita CFT (15 minuti) → Partita a tema (15 minuti) → Partita CFT (15 minuti)

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

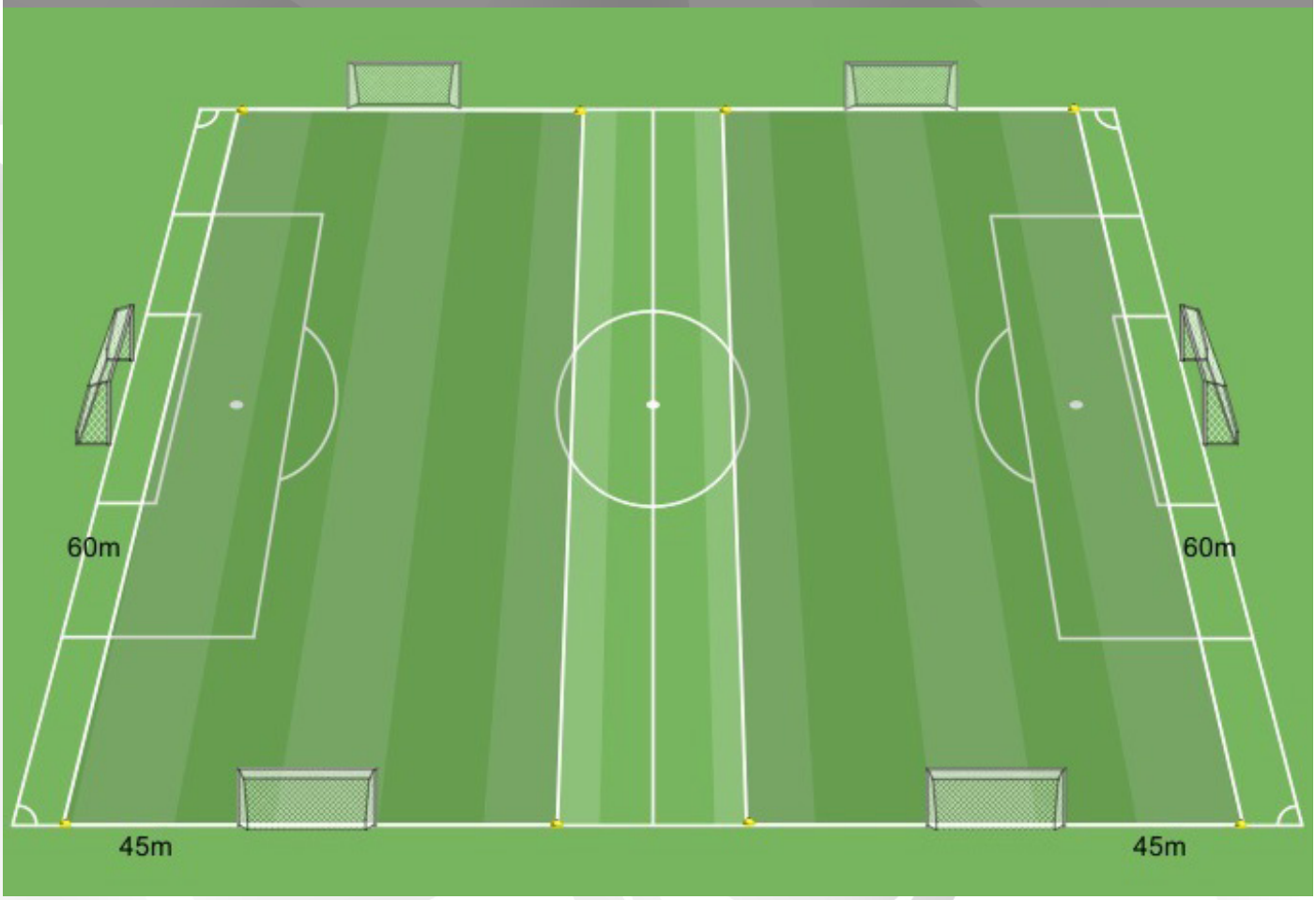
Attivazione portieri: 3 stazioni da 8 minuti ciascuna, contemporanee alle prime 2 stazioni dei giocatori di movimento.

FASE 1 - ORGANIZZAZIONE DEL CAMPO



ORGANIZZAZIONE DELLA FASE 1		
GENERALI	**SINGOLO CAMPO**	
2 Campi di gioco	Tecnica funzionale	29x29 metri
2 Campi di gioco	Performance	20x20 metri
2 Campi di gioco	Gioco di posizione	20x16 metri
INFORMAZIONI AGGIUNTIVE		
Giocatori per singolo campo	8	
Sequenza stazioni	randomizzata	
Durata singola stazione	12 minuti	
Attivazione portieri	3 stazioni da 8 minuti ciascuna, contemporanee alle prime 2 stazioni dei giocatori di movimento	

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

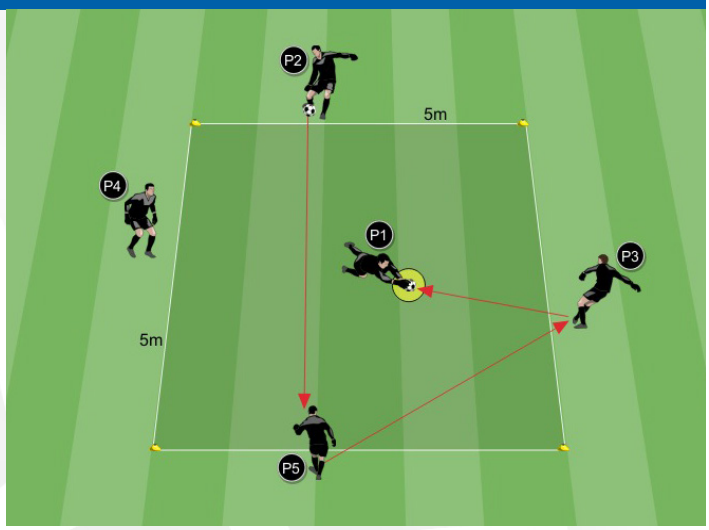
Obiettivo: Tecnica di tuffo

24 minuti

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 al 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 della stessa 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, spostandosi all'indietro, 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.

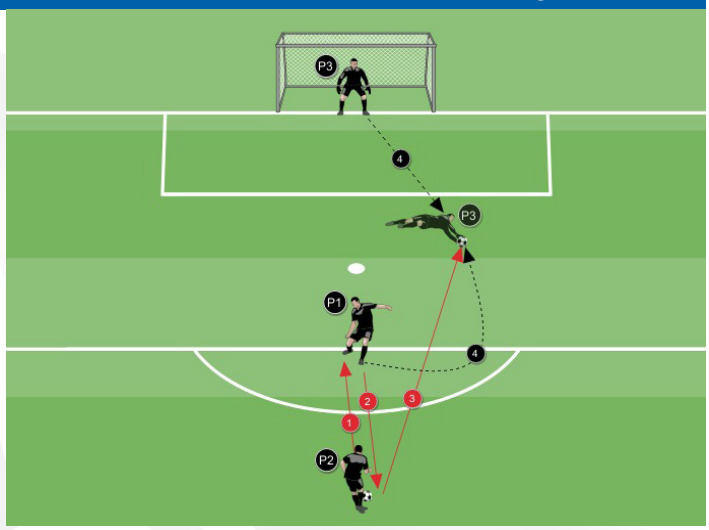
Comportamenti privilegiati

- 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.

Ambito	Contenitore
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE

DENTRO, AMPIO, SOPRA

12 minuti | 29x29 metri | 8 giocatori

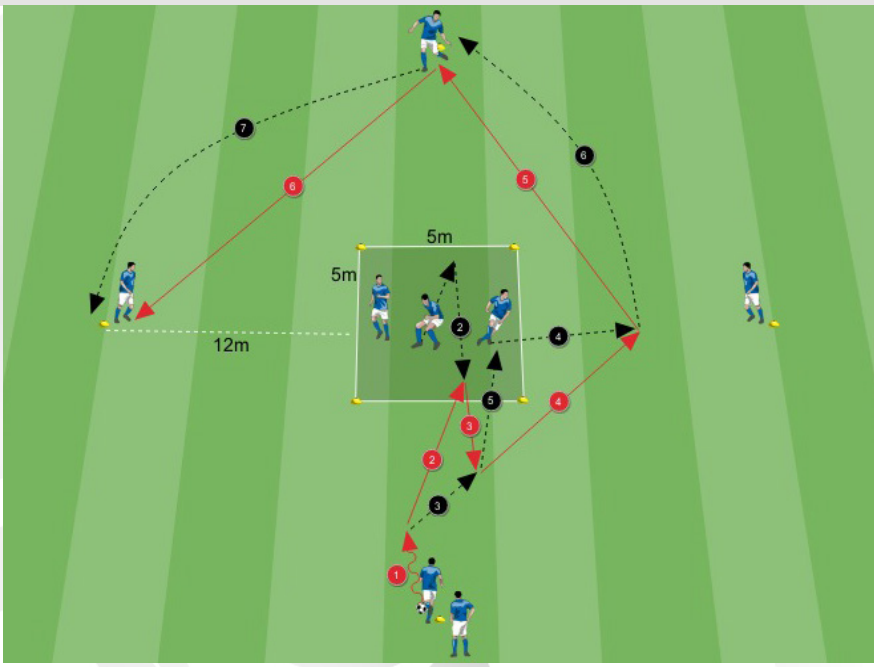
Chiavi della conduzione

Qual è la soluzione di gioco più efficace?

Confidenza con la palla

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 quindisi 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.

Ambito	Contenitore
MOTORIO	PERFORMANCE

Coordinazione | 12 minuti | 15x15 metri | 8 giocatori

Prima proposta

4 minuti

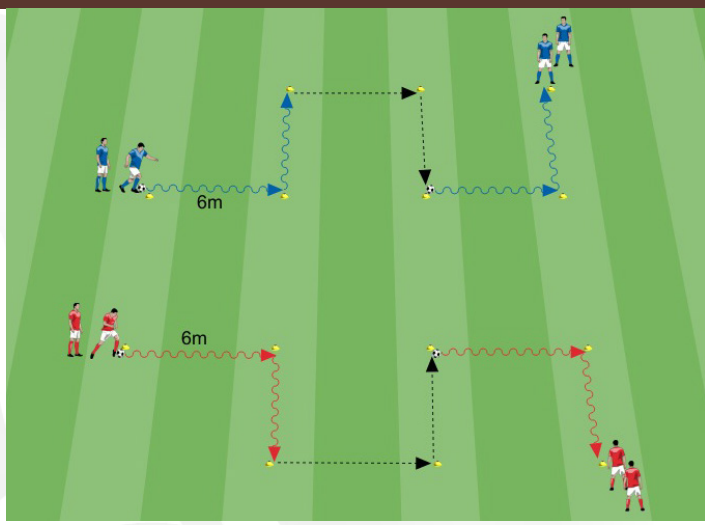
Esercitazione induttiva

Descrizione

I giocatori lavorano in due squadre composte da 4 giocatori ciascuna. Ogni squadra posiziona due giocatori al primo e all'ultimo cinesino di delimitazione del percorso.

Regole

- Il primo giocatore effettua il percorso nel minor tempo possibile andando a toccare il compagno posto alla fine dello stesso che a sua volta percorre l'esercizio in senso contrario.
- Vince la prima squadra che esegue il percorso con tutti e 4 i giocatori.



Seconda proposta

4 minuti

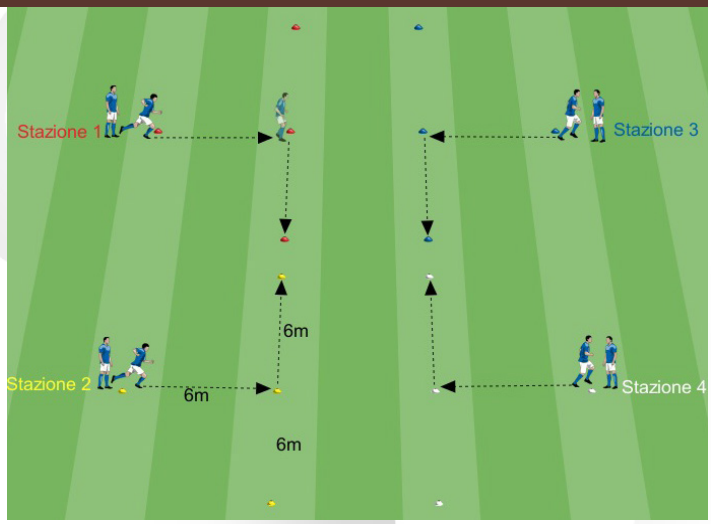
Esercitazione didattica

Descrizione

I giocatori sperimentano la differenza tra arresto e cambio di direzione eseguendo alternativamente i due gesti.

Regole

- I cambi di direzione vengono alternati come segue:
  - corsa avanti e cambio di direzione verso destra;
  - corsa avanti e cambio di direzione verso sinistra;
  - corsa indietro e cambio di direzione verso destra;
  - corsa indietro e cambio di direzione verso sinistra.



Terza proposta

4 minuti

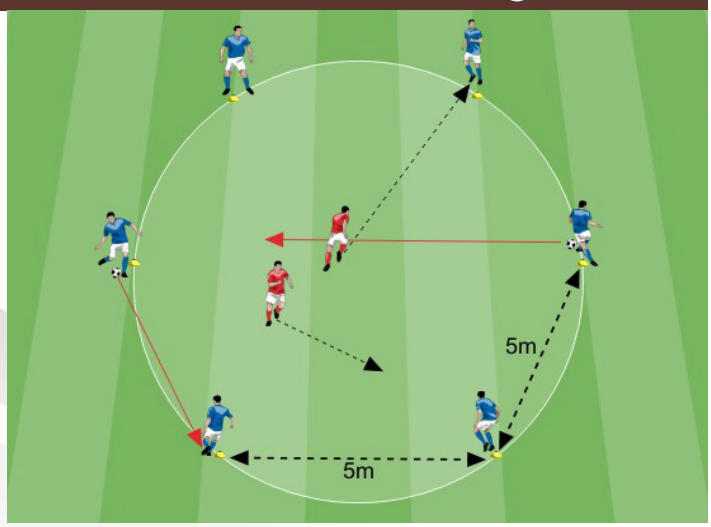
Esercitazione situazionale

Descrizione

L'esercitazione viene svolta da 6 giocatori posti sul perimetro dell'area di gioco e da 2 giocatori all'interno della stessa.

Regole

- I giocatori posti all'estremità dell'area di gioco si trasmettono due palloni contemporaneamente e cercano di colpire i giocatori all'interno dell'area di esercitazione.
- I due giocatori all'interno dell'area devono evitare di farsi colpire dai palloni muovendosi liberamente e potendo uscire dall'area andando a toccare un giocatore all'esterno che non sia in possesso palla.
- Vince il giocatore che colpisce più volte un compagno.



Ambito	Contenitore
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCO DI POSIZIONE

4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO

12 minuti | 20x16 metri | 8 giocatori

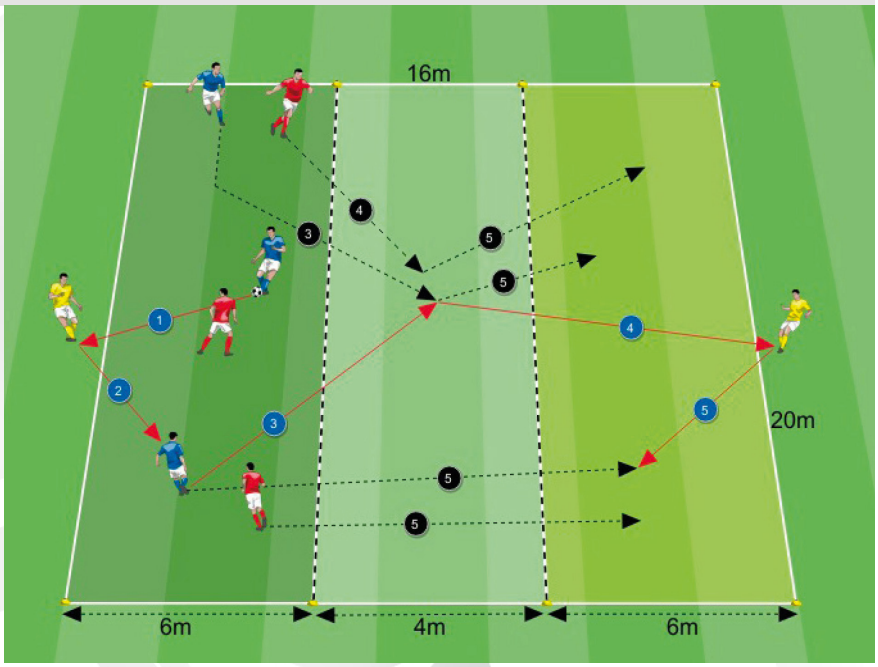
Chiavi della conduzione

Come possiamo sfruttare la regola del fuorigioco in fase di possesso/non possesso?

Continuità di gioco

Descrizione

Gioco di Posizione 4vs3 a favore della squadra in possesso palla. 3 giocatori per ogni squadra si posizionano all'interno dello spazio di gioco mentre le 2 sponde esterne si posizionano all'esterno dello stesso. Il campo prevede 2 linee di fuorigioco posizionate a 6 metri di distanza dalle linee di fondocampo.



Regole

- Si assegna un punto alla squadra in possesso palla che riesce a trasmettere la sfera alle sponde esterne, in modo alternato, 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.
- In caso di situazione di fuorigioco il possesso della palla passa alla squadra avversaria senza interruzioni, il primo passaggio ad una sponda determinerà la conseguente direzione del gioco abbinata alla linea di fuorigioco che i giocatori dovranno rispettare.
- Le sponde vengono cambiate ogni 2 minuti.

Comportamenti privilegiati

- La squadra in non possesso fa rapidamente densità in zona palla salendo verso la stessa quando questa arriva alla sponda opposta.
- I giocatori della squadra in possesso palla leggono i comportamenti della squadra avversaria anticipando o ritardando i tempi di gioco nell'inserimento del compagno in funzione della loro posizione riferita all'altezza del fuorigioco.
- In fase difensiva accorciare immediatamente le distanze dagli avversari alzando la linea di fuorigioco e riducendo così lo spazio concesso alla squadra in possesso per poter sviluppare l'azione.
- Riconoscere il momento corretto per la trasmissione al compagno in funzione delle tempistiche di inserimento dello stesso.

Ambito GARA	Contenitore 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

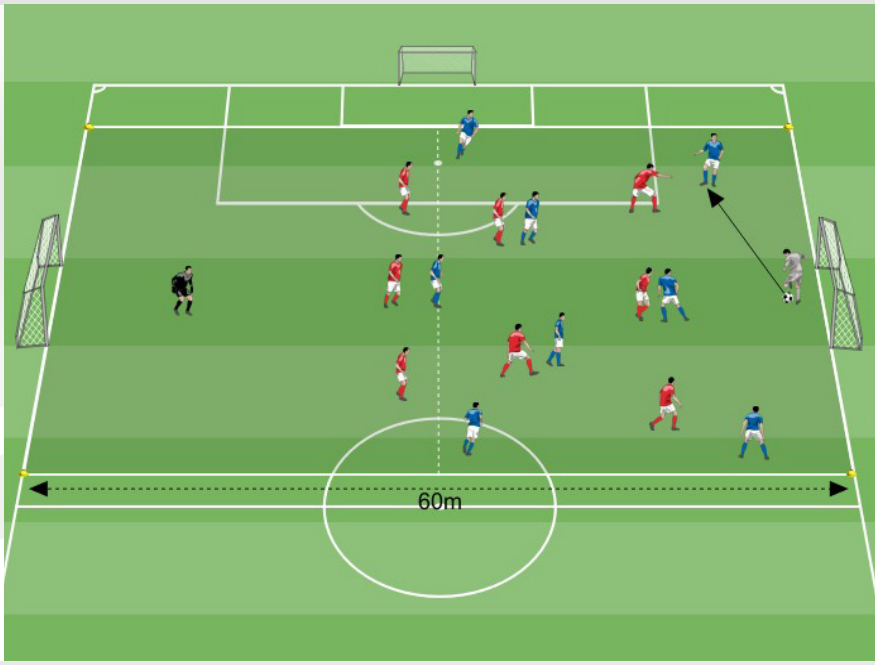
Descrizione

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

- Il portiere organizza le posizioni dei compagni nelle fasi di avvio dell'azione, indicando l'ubicazione (postura e posizione) corretta da prendere per superare la pressione avversaria.
- Il portiere accompagna l'azione offensiva rimanendo a distanza utile per fornire sostegno alla linea difensiva.

Ambito	Contenitore
CONOSCENZA DEL GIOCO	PARTITA A TEMA

PARTITA A TEMA
SCELTA AUTONOMA

15 minuti | 45x60 metri | 6x2 metri | 18 giocatori

Chiavi della conduzione

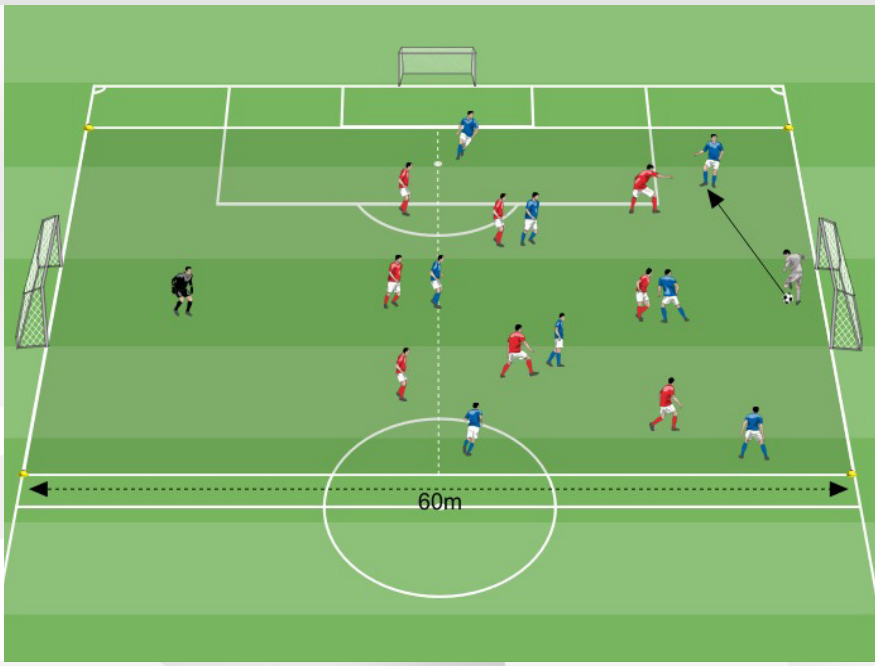
Descrizione

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 GARA	Contenitore 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

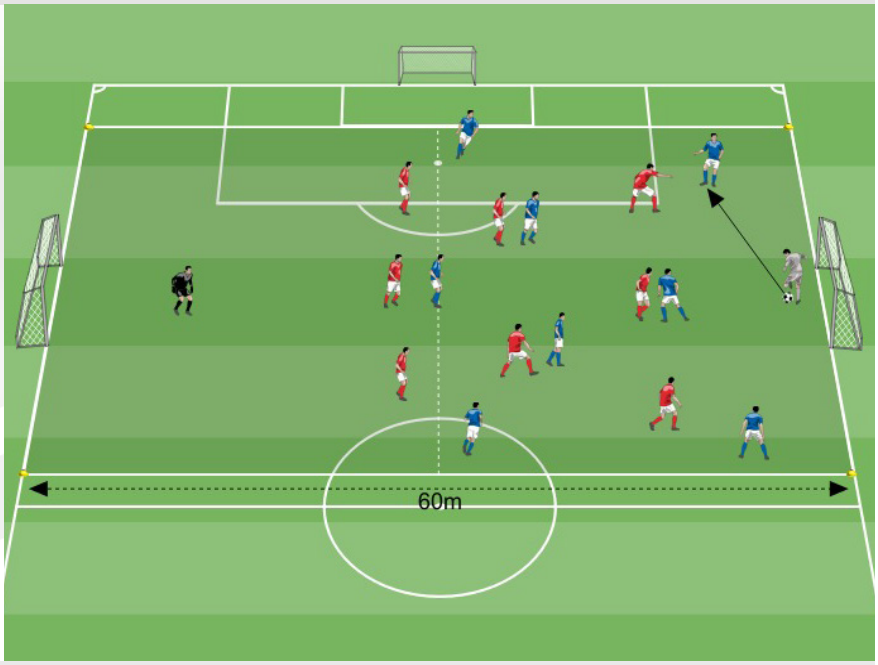
Descrizione

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

- Il portiere organizza le posizioni dei compagni nelle fasi di avvio dell'azione, indicando l'ubicazione (postura e posizione) corretta da prendere per superare la pressione avversaria.
- Il portiere accompagna l'azione offensiva rimanendo a distanza utile per fornire sostegno alla linea difensiva.

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 ed inizia in contemporanea rispetto all'attività dei giocatori di movimento. Durante la terza stazione e nel corso di tutte le altre successive 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 la seguente: Partita CFT - Partita a Tema - Partita CFT.
- La Partita a Tema viene scelta autonomamente dallo Staff tecnico dei CFT in base alle osservazioni fatte durante la prima partita CFT. La tipologia di partita può essere scelta tra quelle già proposte negli allenamenti CFT degli anni precedenti oppure può anche essere inventata dallo Staff tecnico.
- La Partita CFT ha tutte le caratteristiche della Partita 9 contro 9 già proposta all'interno degli allenamenti svolti nei CFT: dimensioni del campo, rispetto del modulo 1-3-2-3, vietato utilizzo delle mani nel retro-passaggio al portiere. Rispetto alle indicazioni del C.U. N°1 viene applicata la regola del fuorigioco così come previsto nel calcio 11 contro 11.
- 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

- Under 15 e Under 14 svolgono tutte le attività tecniche previste attraverso dei gruppi d'età misti.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza;
- Si ricorda che per l'arbitraggio delle partite 9 contro 9 va incentivata la collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri.

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