



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

23° Allenamento CFT Nazionale

Allenamento celebrativo

120° ANNIVERSARIO

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

I Centri Federali Territoriali rivivono i 120 anni della Federazione Italiana Giuoco Calcio dedicando un allenamento celebrativo che ripercorre alcune partite delle sue squadre nazionali. Nella seduta di allenamento prevista per lunedì 19 Marzo, 23° della stagione CFT 2017/2018, i 100 ragazzi e ragazze convocati in ogni Centro Federale svolgeranno a rotazione 10 stazioni della durata di 8 minuti ciascuna. Ogni stazione avrà un tema e prenderà spunto da una partita della Nazionale Italiana, utilizzata come spunto per trasmettere alcuni principi di gioco, esperienze ed attività che riteniamo utili alla formazione dei nostri giocatori.



STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO

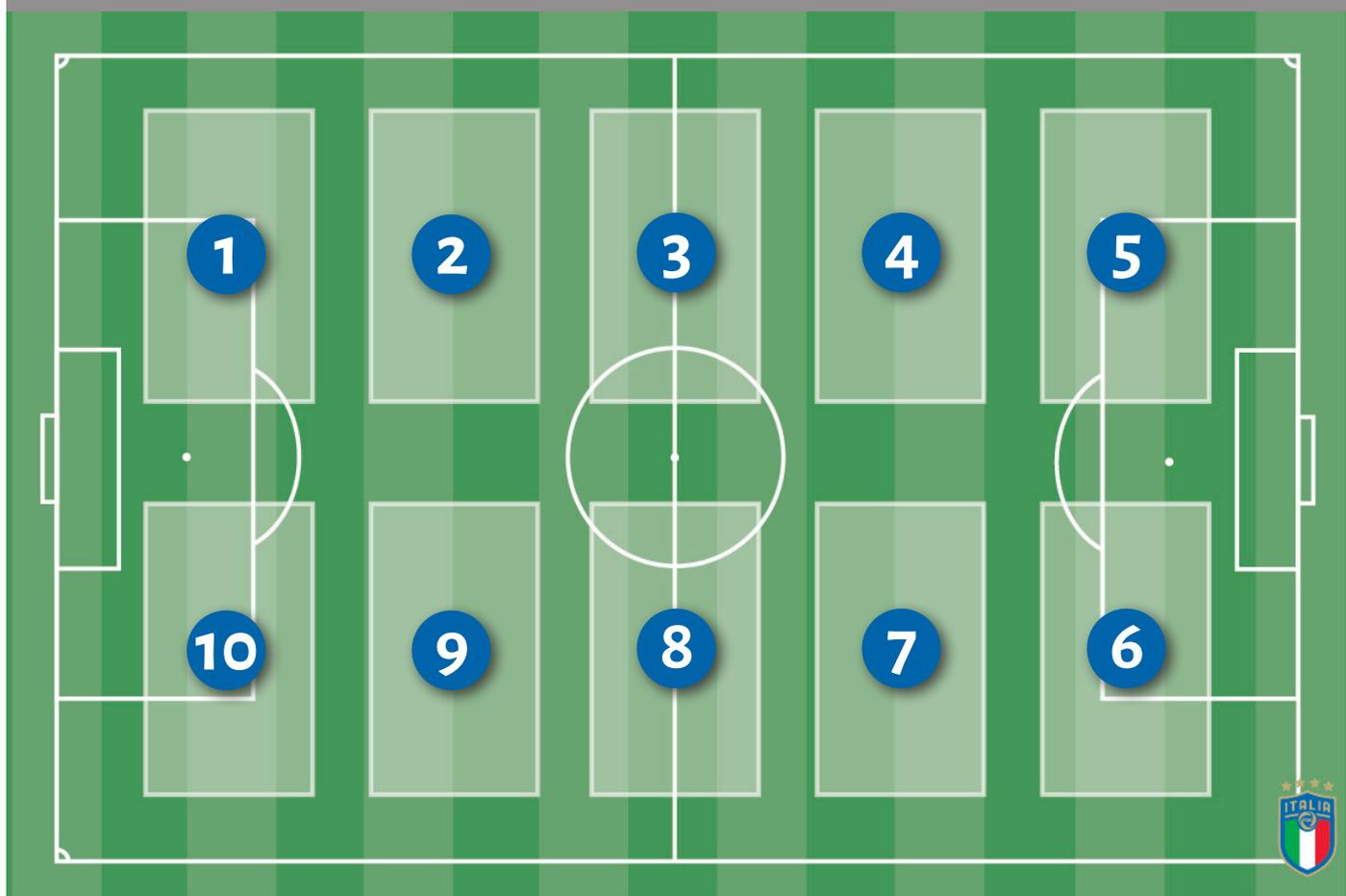
	Attivazione tecnica	10 minuti
STAZIONI	Stazione 1	8 minuti
	Stazione 2	8 minuti
	Stazione 3	8 minuti
	Stazione 4	8 minuti
	Stazione 5	8 minuti
	Pausa	4 minuti
	Stazione 6	8 minuti
	Stazione 7	8 minuti
	Stazione 8	8 minuti
	Stazione 9	8 minuti
Stazione 10	8 minuti	

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
- Durante la fase di attivazione tecnica i portieri svolgono un'attività specifica assieme al preparatore dei portieri; durante lo svolgimento dell'allenamento sono inseriti nei diversi gruppi di gioco
- 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



Allenamento celebrativo 120° anniversario FIGC



NOTE ORGANIZZATIVE

- 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
- 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 5vs5 e 5 stazioni didattiche: le stazioni didattiche saranno seguite dalle figure preposte mentre gli allenatori potranno seguire anche più di una partita contemporaneamente
- La durata di ogni turno di gioco comprende il tempo necessario per spostarsi da un settore all'altro e avviare l'attività successiva
- Ogni stazione va introdotta ai giocatori con qualche breve cenno storico riferito alla partita da cui l'attività prende spunto
- Al termine delle partite 5 contro 5 non si registra alcun punteggio individuale; il risultato delle gare è fine a se stesso ed è rivolto solamente a rivivere la gara rappresentata in quella stazione



ATTIVAZIONE TECNICA


10 minuti


16x24 metri


10 giocatori

Tecnica nel traffico per 120°

Descrizione

In ogni settore (campo delle stazioni allenamento a strati) sono coinvolti 10 giocatori divisi in due gruppi da 5. I giocatori si posizionano inizialmente all'interno degli spazi delimitati all'esterno dei lati lunghi dei campi preparati per le stazioni che svolgeranno nella parte centrale dell'allenamento. Alcuni dei giocatori cominciano l'azione con il possesso del pallone (il numero dei giocatori in possesso della palla è di poco inferiore alla metà dei partecipanti). Il numero di palloni è equamente suddiviso tra i due gruppi di giocatori coinvolti nel singolo settore.



Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione ogni giocatore va a prendere il posto del compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'interno dello spazio da cui è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo).
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
 - conduzione fino ai piedi del compagno;
 - conduzione e trasmissione;
 - conduzione, finta e trasmissione;
 - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 - ricezione e trasmissione senza conduzione;
 - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
 - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avverrà attraverso una corsa.



ITALIA-CECOSLOVACCHIA



2-1 d.t.s.
Nazionale Maggiore



8 minuti



16x24 metri
4x2 metri



10 giocatori

Partita 5 contro 5

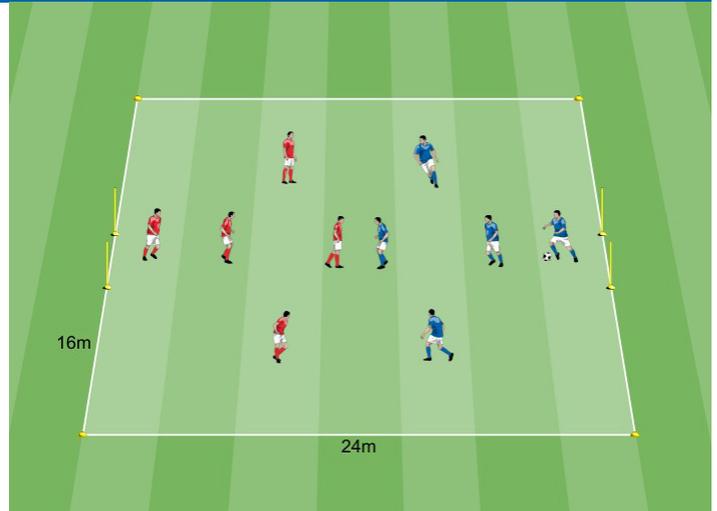
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria). Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



Coppa del mondo Jules Rimet del 1934

Il 10 giugno 1934 la nazionale italiana alza al cielo di Roma la prima Coppa Rimet della sua storia. La seconda edizione del campionato mondiale, giocata in Italia, ha visto l'Italia di Vittorio Pozzo prevalere in finale contro la Cecoslovacchia per 2-1 dopo i tempi supplementari. Le Reti di Orsi e Schiavo hanno ribaltato l'iniziale vantaggio della squadra ospite.

In questa stazione la finale dei mondiali viene rigiocata con modalità 5 contro 5.



ITALIA-RUSSIA



3-1
Calcio a 5



8 minuti



16x24 metri
4x2 metri



10 giocatori

Stazione coordinativa

Descrizione

L'attività prevede delle proposte coordinative con l'obiettivo di sperimentare gestualità acrobatiche riferite al gioco del calcio. L'organizzazione dell'attività prevede che ogni proposta venga svolta singolarmente dai giocatori in modo tale da aumentare il più possibile la densità di esperienze motorie sperimentate dai giocatori.

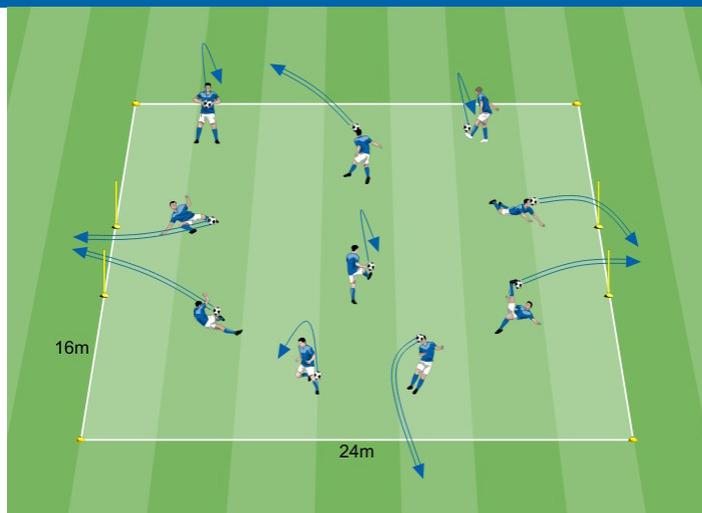
Alcuni esempi delle proposte previste nella stazione:

- auto lancio del pallone e rovesciata - esempio di progressione:
 - da terra lancio con le mani;
 - in piedi lanciandosela con le mani;
 - in piedi alzandosela con i piedi;
 - in piedi alzandosela con i piedi verso un bersaglio.
- auto lancio e colpo di testa in tuffo - esempio di progressione:
 - partendo in ginocchio, lancio con le mani;
 - in piedi lanciandosela con le mani;
 - in piedi alzandosela con i piedi;
 - in piedi alzandosela con i piedi verso un bersaglio.
- auto lancio del pallone e semi-rovesciata - esempio di progressione:
 - da terra lancio con le mani;
 - in piedi lanciandosela con le mani;
 - in piedi alzandosela con i piedi;
 - in piedi alzandosela con i piedi verso un bersaglio.

Altri esempi di gestualità tecniche che possono essere inserite in questa stazione sono:

- conduzione palla e "biciletta" (far passare la palla sopra il proprio corpo alzandola in corsa con tacco di un piede e collo dell'altro);
- controllo al volo (lanciare la palla in alto e controllarla in salto).

La stazione è seguita dal preparatore atletico del Centro Federale.



Finale Europeo Calcio a 5 del 2014

8 Febbraio 2014, Anversa, Belgio. L'Italia, 11 anno dopo il suo primo titolo continentale, batte in finale la Russia per 3-1 e vince il campionato Europeo di Calcio a 5. Marcatori: Lima, Murilo e Giason. Allenatore Roberto Menichelli. Il numero ridotto di giocatori previsto nel Calcio a 5 e la variabilità di condizioni e situazioni rispetto al calcio a 11 sono aspetti che in ambito giovanile rappresentano un passaggio importante per la formazione completa di ogni giocatore. Prendendo spunto da questi elementi, l'attività svolta in questa stazione prevede proposte coordinative e acrobatiche, curate del preparatore atletico di ogni Centro Federale secondo gli spunti qui riportati.



ITALIA-FRANCIA



1-1, 5-3 d.c.r.
Nazionale Maggiore



8 minuti



16x24 metri
4x2 metri



10 giocatori

Partita 5 contro 5

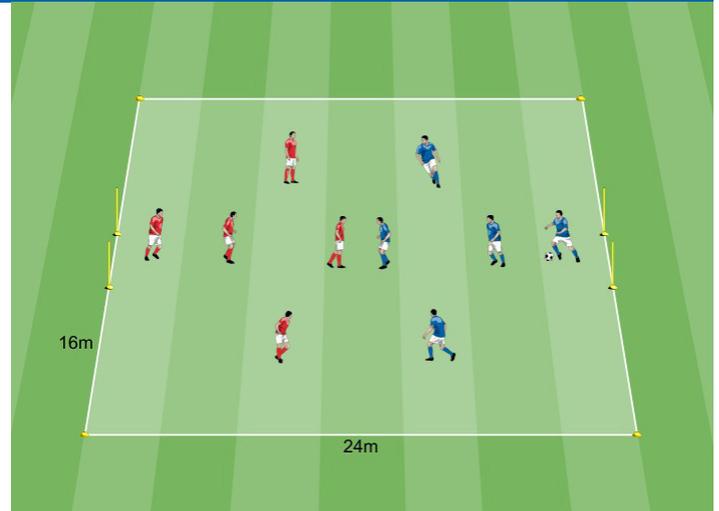
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria). Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



Coppa del Mondo FIFA del 2006

9 luglio 2006, Berlino, Olympiastadion. L'Italia dipinge di azzurro il cielo della capitale tedesca. Servono i calci di rigore per decretare la vincitrice della finale con la Francia. Durante i tempi regolamentari Materazzi pareggia il gol francese. Dal dischetto tutti i rigoristi vanno a segno (Pirlo, Materazzi, De Rossi, Del Piero, Grosso) regalando così all'Italia il quarto titolo mondiale della sua storia. Allenatore Marcello Lippi.

In questa stazione la finale dei mondiali viene rigiocata con modalità 5 contro 5.



ITALIA-GERMANIA OVEST



3-1
Nazionale Maggiore



8 minuti



16x24 metri
4x2 metri



10 giocatori

Partita 5 contro 5

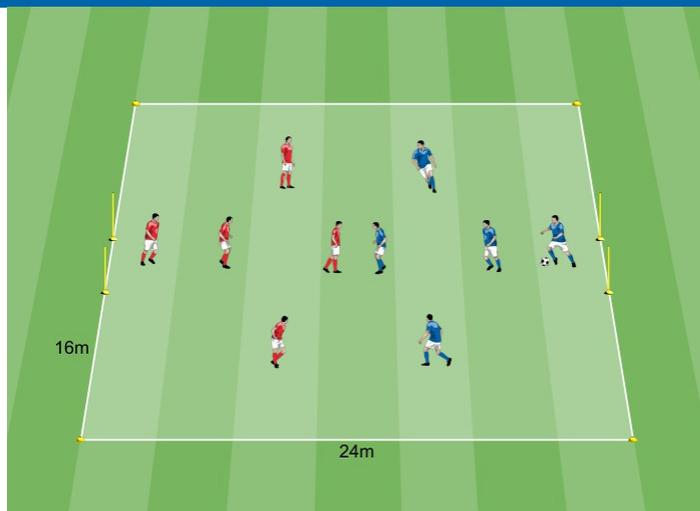
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria). Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



Coppa del Mondo FIFA del 1982

11 luglio 1982, Stadio Santiago Bernabeu, Madrid, Spagna. L'Italia alza la terza Coppa del Mondo della sua storia. Allenati da Enzo Bearzot, gli azzurri battono in finale la Germania Ovest per 3-1 concludendo in trionfo un torneo cominciato in sordina e con diverse difficoltà. A segno per la nazionale azzurra, nel corso del secondo tempo, Rossi, Tardelli e Altobelli. Allenatore: Enzo Bearzot.

In questa stazione la finale dei mondiali viene rigiocata con modalità 5 contro 5.



ITALIA-NORVEGIA



O-1
Nazionale Femminile



8 minuti



16x24 metri
4x2 metri



10 giocatori

Stazione psicologo

Descrizione

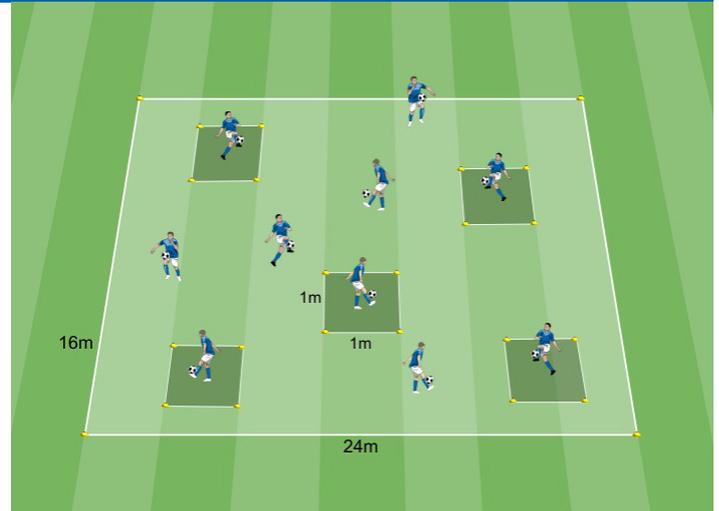
Un pallone per ogni giocatore. La stazione consiste nello svolgimento di due prove distinte organizzate su due turni ciascuna. La prima prova consiste nel contare quanti palleggi riesce a fare ogni giocatore in un minuto. I turni di gioco cominciano con il pallone a terra. Ogni giocatore conta individualmente il numero di tocchi eseguito (con qualsiasi parte del corpo). I tocchi, per essere sommati, non devono essere per forza svolti in modo continuativo, la palla può anche cadere a terra tra un tocco e l'altro. Al termine del minuto previsto, ogni giocatore comunica allo psicologo il proprio punteggio. Dopo aver registrato tutti i punteggi, viene svolto un secondo turno di gioco.

Al termine dei primi due turni si svolge una seconda prova dove si conta il numero di palleggi eseguiti all'interno di uno spazio delimitato (un quadrato di lato 1 metro). I tocchi effettuati al di fuori del quadrato non vengono calcolati come validi. Anche in questo caso sono previsti due turni di gioco. Al termine dell'attività ogni giocatore avrà quindi quattro punteggi, uno per ogni turno di gioco, riferiti a due prove distinte.

Note per lo psicologo:

- lo stile di conduzione della stazione è rivolto a migliorare la percezione di autoefficacia da parte dei ragazzi;
- particolare attenzione va posta nel momento della comunicazione dei punteggi: i giocatori dovranno essere sensibilizzati a comunicare il reale risultato ottenuto, lo psicologo a valorizzare eventuali miglioramenti rispetto alla precedente prestazione o il massimo impegno profuso indipendentemente dal risultato ottenuto.

A partire da questo allenamento, ai giocatori verrà proposto di provare a migliorare i propri record individuali durante la settimana. I giocatori comunicheranno saltuariamente allo psicologo se sono riusciti o meno a ritoccare il proprio record personale nelle due prove proposte.



Finale Europeo Femmine del 1993

04 Luglio 1993, Stadio Manuzzi, Cesena. L'Italia del calcio femminile perde la prima delle due finali continentali raggiunte nella sua storia. La sfortunata gara con la Norvegia vale comunque un prestigioso secondo posto a livello europeo, il miglior risultato raggiunto ad oggi da una rappresentativa femminile azzurra in ambito di manifestazioni ufficiali. Bomber azzurra della manifestazione, Carolina Morace. Allenatore: Sergio Guenza. I Centri Federali Territoriali dedicano particolare attenzione alla promozione e allo sviluppo del calcio femminile. Il calcio in rosa rappresenta uno degli ambiti in cui il calcio internazionale si sta sviluppando maggiormente. In questa stazione, seguita dallo psicologo del CFT, verranno proposte delle attività tecniche volte allo sviluppo dell'autoefficacia, tratto caratteriale particolarmente presente nelle ragazze che decidono di intraprendere questo sport.



ITALIA-SPAGNA


1-1, 5-3 d.c.r.
Under 21


8 minuti

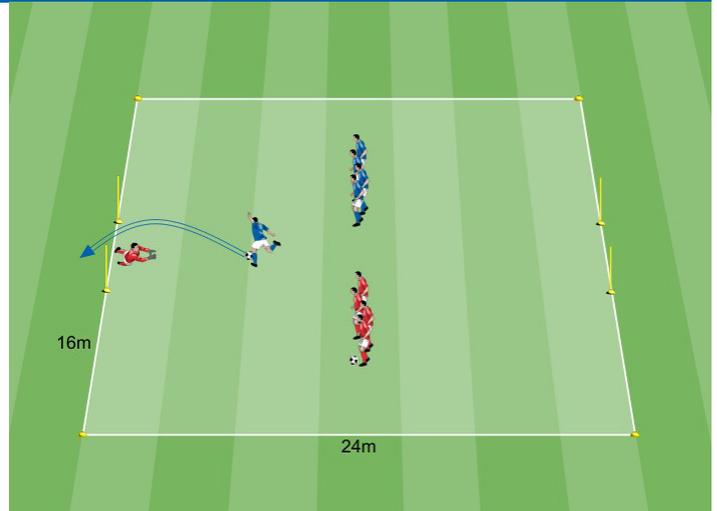

16x24 metri
4x2 metri


10 giocatori

Gara rigori

Descrizione

La stazione prevede una gara di rigori tra due squadre di 5 giocatori. La modalità di esecuzione dei rigori è quella classica: i giocatori delle due squadre si alternano nella battuta dei calci di rigore, in caso di parità al termine delle serie, si prosegue con modalità ad oltranza. Il ruolo del portiere viene svolto, a turno, da tutti e 5 i giocatori. La distanza del punto di battuta dalla porta è di 9 metri. In caso di ulteriore tempo a disposizione, si effettua un'altra gara le stesse modalità esecutive.



Europeo Under 21 del 1996

31 maggio 1996, Barcellona. Gli azzurrini vincono il terzo dei cinque titoli continentali Under 21. Durante i tempi regolamentari il vantaggio italiano, siglato su autogol, fu pareggiato dalla Spagna allo scadere del primo tempo. Servirono i rigori per decretare la vincitrice della sfida. Dal dischetto andarono a segno: Fresi, Pistone, Nesta, Morfeo. La lotteria dei rigori, solitamente avversa alle nazionali italiane, più volte cadute ad un passo dal traguardo, sorrise in questa occasione ai nostri colori. Allenatore: Cesare Maldini.
In questa stazione si svolge una gara di rigori tra due squadre di 5 giocatori



ITALIA-UNGHERIA



4-2
Nazionale Maggiore



8 minuti



16x24 metri
4x2 metri



10 giocatori

Partita 5 contro 5

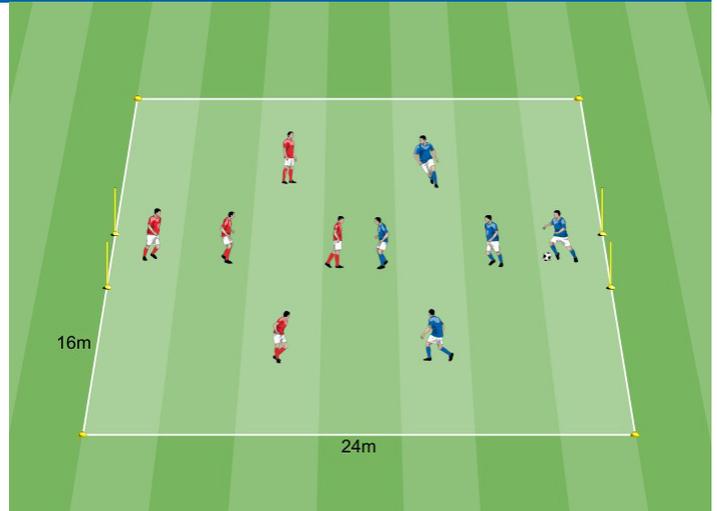
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria). Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



Coppa del mondo Jules Rimet del 1938

9 giugno 1938, quattro anni e qualche giorno dopo la prima gioia internazionale, l'Italia si ripete nella finale del campionato del mondo, allo Stade de France di Parigi batte la fortissima Ungheria per 4-2 e diventa nuovamente campione del mondo. Doppiette di Colaussi e Piola. L'allenatore è Vittorio Pozzo, lo stesso CT a guidare gli azzurri nella precedente edizione del torneo.

In questa stazione la finale dei mondiali viene rigiocata con modalità 5 contro 5.



ITALIA-OLANDA



0-0, 3-1 d.c.r.
Nazionale Maggiore



8 minuti



16x24 metri
4x2 metri



10 giocatori

Stazione portieri

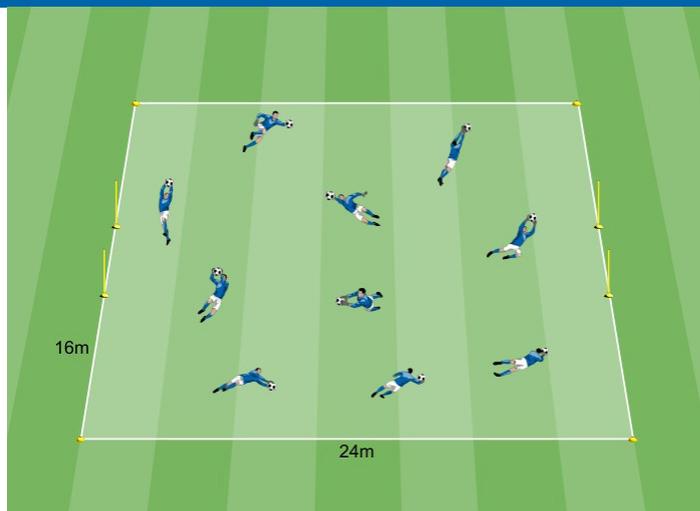
Descrizione

L'attività prevede delle proposte motorie con l'obiettivo di sperimentare gestualità riferite al ruolo del portiere, con particolare riferimento al tuffo e al contatto con il terreno. L'organizzazione dell'attività prevede che ogni proposta venga svolta singolarmente in modo tale da aumentare la densità di esperienze motorie sperimentate dai giocatori.

Un esempio di progressione prevista nella stazione:

- posizione iniziale con appoggio a terra su entrambe le ginocchia, busto eretto, palla stretta in braccio, gomiti chiusi, sequenza di avanzamenti effettuando un passo in avanti e caduta sul fianco, oscillo da terra, slancio per tornare nella posizione iniziale, continuo con l'arto opposto;
- posizione iniziale uguale alla precedente ma con pallone tra le mani e braccia semidistese in avanti, stessa sequenza della soluzione precedente;
- posizione iniziale con un arto in appoggio sul ginocchio e l'altro piegato in avanti, coscia su gamba a 90°, stessa sequenza della prima soluzione, caduta sul fianco dell'arto flessso;
- posizione iniziale con appoggio a terra su entrambe le ginocchia, busto eretto, palla a terra, di lato rispetto alla posizione del giocatore, alzo la palla in aria con le mani e vado a prenderla cadendo sul fianco, oscillo, torno nella posizione iniziale e ricomincio dalla parte opposta.

La stazione è seguita dall'allenatore dei portieri del Centro Federale.



Semifinale Europeo 2000

29 giugno 2000, Amsterdam Arena, Amsterdam. L'Italia vince ai rigori la semifinale dell'Europeo contro i padroni di casa dell'Olanda. Rimasti in 10 uomini all'inizio della partita, gli azzurri giocano una gara storica difendendo con tutte le loro forze il pareggio fino al termine dei tempi regolamentari. Protagonista assoluto della partita il portiere azzurro Francesco Toldo che para tre rigori e spiana la strada alla Nazionale verso la finale della manifestazione continentale. Allenatore: Dino Zoff.

In questa stazione viene proposta un'attività propedeutica al ruolo del portiere orientata in modo particolare al contatto con il terreno.



ITALIA-GERMANIA OVEST


4-3 d.t.s.
Nazionale Maggiore


8 minuti


16x24 metri
4x2 metri


10 giocatori

Tempi supplementari CFT Ricezione postura aperta/chiusa

Descrizione

L'attività è organizzata su due stazioni da 5 giocatori. L'esercitazione consiste in una combinazione di trasmissioni in cui l'attenzione viene riposta sull'atteggiamento del corpo con postura chiusa o aperta. La disposizione iniziale di ogni stazione prevede un giocatore per ognuno dei 3 delimitatori (posizionati come da figura) ed un quarto giocatore al centro. Il quinto giocatore della combinazione attende il suo turno di gioco al di fuori dello spazio di gioco. La combinazione di trasmissioni viene iniziata da uno dei tre giocatori sul triangolo con le modalità che vengono di seguito illustrate.

La combinazione di trasmissione prevede due tipi di passaggio, uno scambio "chiuso" e uno "aperto":

- se il giocatore al centro decide di andare incontro al possessore di palla con postura chiusa, effettua con lui uno scambio restituendogli il pallone;
- se il giocatore al centro decide di "aprirsi" nella direzione di uno degli altri due compagni posizionati sui delimitatori, allora si muove dietro al delimitatore centrale, orientandosi verso la direzione di gioco desiderata ed effettua una trasmissione al compagno a cui decide di dare la palla.

Il quinto giocatore, posizionato all'esterno del campo, quando lo desidera, chiama il cambio e subentra al posto del giocatore al centro del triangolo. In caso di scambio, la rotazione dei giocatori avviene secondo la sequenza qui presentata:

1. il quinto giocatore entra al posto del giocatore centrale;
2. il centrale corre a prendere il posto di un compagno posizionato sui delimitatori esterni (non quello in possesso di palla);
3. il giocatore che attendeva sul delimitatore esce dalla combinazione e vi rientrerà con le stesse modalità con le quali vi è entrato il quinto.

Le combinazioni proseguono senza soluzione di continuità per tutta la durata prevista dalla stazione.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
CENTRI FEDERALI TERRITORIALI

Coppa del Mondo Jules Rimet del 1970

17 giugno 1970, Stadio Azteca, Città del Messico. È stata giudicata dai critici come la “partita del secolo” e rappresenta un mito indelebile nella storia di questo sport. 1-1 dopo i tempi regolamentari, la semifinale del mondiale Messicano si decise, in una carambola di emozioni, nei tempi supplementari. Per l'Italia segnarono Boninsegna, Burnigh, Riva e Rivera. Allenatore: Ferruccio Valcareggi.

La partita rappresenta l'emblema dei tempi supplementari, momento ad alto carico emotivo che caratterizza le competizioni calcistiche di livello internazionale.

Nei Centri Federali il “Tempo Supplementare” rappresenta un momento post allenamento in cui vengono curati aspetti tecnico/tattici specifici riguardanti sia il singolo che la squadra.

In questa stazione si svolge un'attività tecnica rivolta ad acquisire il concetto di postura aperta e chiusa.



ITALIA-?



Nazionale maggiore



8 minuti



16x24 metri
4x2 metri



10 giocatori

Partita 5 contro 5

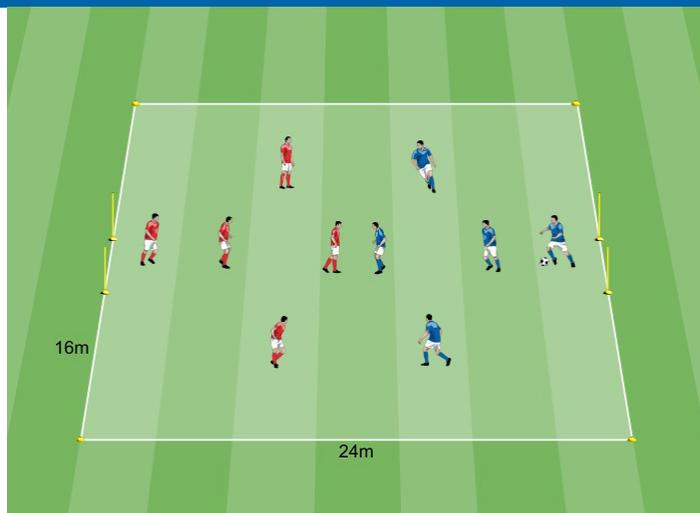
Descrizione

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

- aumentare i duelli 1 contro 1;
- permettere una lettura semplificata delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.

Regole

- In questa partita non è previsto il fuorigioco.
- Non sono previsti calci d'angolo (dopo 3 calci d'angolo non battuti si calcia un "tiro libero": dalla propria linea di fondocampo un giocatore può effettuare un tiro cercando di fare gol nella porta avversaria). Le rimesse laterali possono essere battute con le mani, con i piedi (attraverso una trasmissione) oppure in conduzione palla.



Coppa del Mondo FIFA del 2030

In questa stazione guardiamo al futuro. Vogliamo giocare una partita che deve ancora cominciare, la finale del Mondiale di calcio 2030. Ogni bambino cresciuto con il pallone sotto al braccio ha, almeno una volta nella sua vita, simulato una gara di fantasia. Il nostro intento è guardare avanti, sognare ed immaginare di poterci giocare la finale dei mondiali 2030 con un avversario immaginario, a scelta dei ragazzi, con la speranza che il progetto dei Centri Federali possa contribuire affinché, realmente, qualcuno dei nostri ragazzi e ragazze possa giocarsi questo traguardo.

In questa stazione si gioca una partita con modalità 5 contro 5.