



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 35 - 00198 - ROMA

ALLENAMENTO CFT CON MODALITÀ INDIVIDUALE

**NELL'ATTUALE CONTESTO NORMATIVO ED EPIDEMIOLOGICO LEGATO ALLA
DIFFUSIONE DEL VIRUS SARS-COV-2, PER LA PROSECUZIONE IN SICUREZZA
DELL'ATTIVITÀ SGS NELLE CATEGORIE DI BASE**

**IL PRESENTE DOCUMENTO D'ESEMPIO CONTIENE L'ALLENAMENTO PREVISTO
PRESSO IL CENTRO FEDERALE TERRITORIALE DI ORISTANO NELLA GIORNATA
DI LUNEDÌ 1 MARZO 2021**



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

Le attività tecniche proposte negli allenamenti dei Centri Federali vengono scelte tra quelle presentate negli esercizi elaborati dallo staff tecnico del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

I documenti che propongono le attività di tipo individuale possono essere scaricati dal seguente link: <https://www.figc.it/it/giovani/restart/>

La struttura attuale degli allenamenti individuali CFT è stata definita nel rispetto dei 10 Presupposti Metodologici dell'Evolution Programme, programma di sviluppo del calcio di base promosso dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC. In ogni fase della seduta di allenamento non sono previste attività di contatto o contrasto. Al fine di garantire il distanziamento dei giocatori e rispettare le indicazioni di sicurezza previste, durante l'attività tecnica gli allenatori attuano una serie di azioni ed accorgimenti riassunti nel presente elenco:

- **Spazi di gioco ampi per distribuire i giocatori con aree delimitate in modo chiaro.**
- **Quando previste, le stazioni di gioco devono essere in numero superiore ai partecipanti, obbligare a non interagire con quelle già occupate.**
- **Nelle regole viene sempre ripetuto di giocare a distanza dai propri compagni. Mostrare la corretta distanza da tenere tra compagni.**
- **Ricordare di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività. Delimitare punti di partenza distanziati quando prevista un'attesa.**
- **Qualora sia prevista un'attività da svolgere tra gruppi, questi devono essere di numero ridotto.**
- **Prevedere spazi che definiscono chiaramente la possibilità di movimento dei giocatori.**
- **Se previsto il tiro in porta si delimita una linea di tiro oltre la quale è vietato andare.**
- **Evitare momenti di condivisione collettiva con i giocatori quali cerchio di inizio/fine attività.**
- **Le pause vengono organizzate a piccoli gruppi, segnalando il posizionamento delle borracce personali.**
- **Il materiale utilizzato per delimitare i campi viene toccato solo dall'allenatore.**
- **Predisporre un percorso motorio da far svolgere quando i giocatori non possono essere inseriti nell'attività tecnica con i propri compagni.**

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO CFT CON MODALITÀ INDIVIDUALE

Pre-allenamento

STAZIONI	Pre-allenamento	
	Ambito tecnico e attivazione tecnico portieri	12 minuti
	Ambito tecnico e attivazione tecnico portieri	12 minuti
	Ambito tecnico	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Conoscenza del gioco	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Conoscenza del gioco	12 minuti
Ambito gara modificato	12 minuti	

Riunione tecnica*: "Organizzazione della seduta d'allenamento"

Siamo riusciti ad organizzare l'allenamento nel minimo dettaglio? La struttura del reticolo ci ha aiutati? Quali disposizioni per il distanziamento tra giocatori durante l'attività sono risultate più utili? Le pause sono state gestite nel modo corretto? Gli spazi utilizzati si sono rivelati efficaci? Come sono state delimitate le singole stazioni? Dove possiamo migliorare per il prossimo allenamento?

NOTE ORGANIZZATIVE

- In ogni momento della seduta di allenamento le disposizioni di sicurezza per il mantenimento della distanza tra i giocatori hanno priorità assoluta sugli aspetti didattici e calcistici dell'attività pratica.
- La seduta di allenamento si sviluppa attraverso un'attività di pre-allenamento e sette stazioni (della durata di 12 minuti ciascuna), come da tabella.
- L'attivazione tecnica dei portieri è condotta dall'allenatore dei portieri, inizia in contemporanea rispetto all'attivazione dei giocatori di movimento e termina dopo 24 minuti, in coincidenza con l'inizio della terza stazione.
- Al termine della loro attivazione dedicata, i portieri vengono inseriti nelle stazioni previste assieme ai giocatori di movimento.
- Le attività previste sono pensate per gruppi ridotti di giocatori (massimo 10 ciascuna). Gli staff tecnici hanno il compito di pianificare eventuali varianti alle proposte pratiche in base al numero dei giocatori presenti in campo mantenendo l'attività il più simile possibile alla sua struttura originaria.
- La sequenza delle stazioni è prevista in modalità randomizzata, pertanto non c'è una sequenza esecutiva predefinita.
- Le pause avvengono a piccoli gruppi come previsto dalle disposizioni organizzative riportate nell'introduzione di questo documento.
- Le dimensioni dei campi si intendono larghezza x lunghezza.
- Ogni fase dell'attività tecnica si svolge in ottemperanza dei protocolli previsti per l'attività di allenamento di tipo individuale.

* La riunione tecnica post allenamento si svolge online il giorno successivo allo svolgimento della seduta.





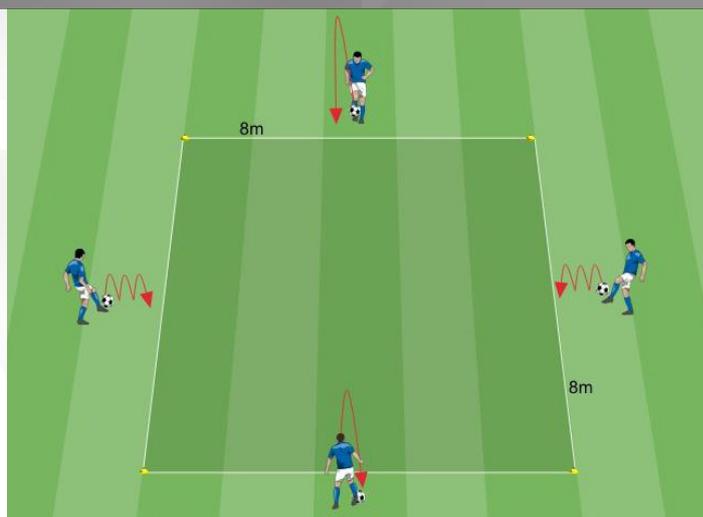
Maestri di tecnica

Descrizione

I 4 giocatori si distribuiscono oltre i lati del quadrato di gioco. Ogni giocatore svolge l'attività prevista assieme al compagno posizionato sul lato opposto. Un pallone per ogni giocatore. Si svolge un gioco di tecnica tra coppie di giocatori.

Regole

- A turno, uno dei due giocatori rappresenta il “maestro della tecnica” ed ha il compito di svolgere delle azioni con la palla che devono essere copiate dal compagno con il quale sta giocando.
- La tipologia di azioni da svolgere possono essere scelte liberamente dai maestri della tecnica oppure possono essere proposte dall'allenatore, restringendo così il campo delle gestualità da poter eseguire. Alcune esempi di attività tecniche sono: conduzione palla e palleggio; controllo di palla dopo averla alzata da terra; dominio del pallone sul posto; ecc.
- Il confronto tra i due giocatori può essere svolto:
 - sotto forma di insegnamento a distanza di una determinata proposta pratica: il giocatore “A” propone un'azione e cerca di insegnarla al compagno “B”.
 - in termini di sfida da svolgere entro un tempo determinato: il giocatore “A” propone una sfida che deve essere realizzata da entrambi i componenti della coppia. Un esempio di confronto può essere: vince il primo dei due giocatori che arriva per primo a 10 controlli di palla dopo essersela autonomamente alzata (con i piedi) sopra l'altezza della testa.





Prima proposta

8 minuti

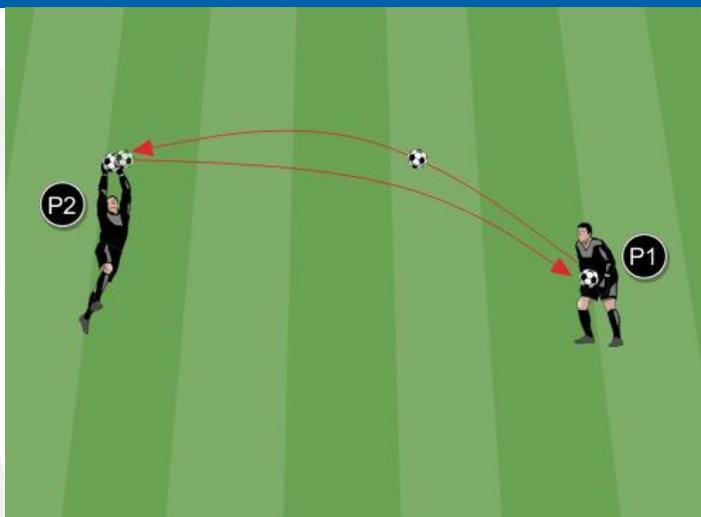
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

P1 e P2 si muovono liberamente con un pallone tra le mani. Si effettua un'attività di palleggio tra 2 portieri utilizzando un terzo pallone.

Regole

- P1 e P2 si muovono liberamente con una palla in mano e devono palleggiare un terzo pallone. Il contatto con il terzo pallone avviene attraverso la palla di cui sono in possesso.



Comportamenti privilegiati

- Restituire la palla al compagno dopo averla impattata con uno stacco nel punto più alto.
- Effettuare spostamenti con passi radenti al terreno.

Seconda proposta

8 minuti

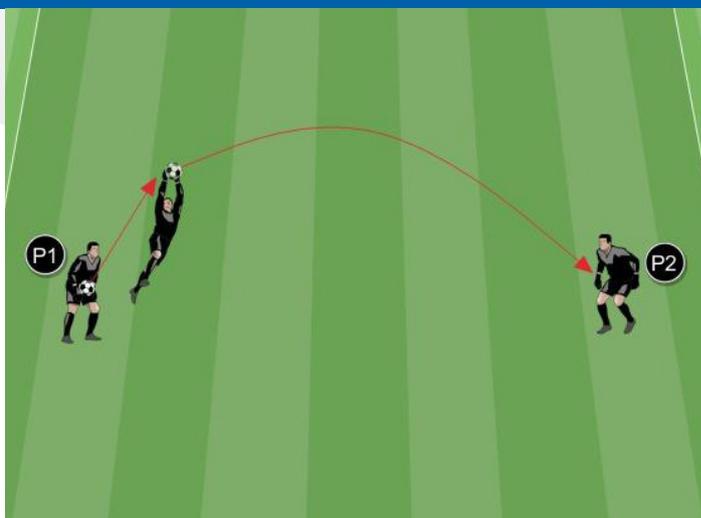
2 - Analitico

Descrizione

P1 e P2 si posizionano ad una distanza di 7/8 metri l'uno dall'altro, frontali. L'esercizio viene eseguito con una palla. Si esegue un'attività di lancio e respinta di pugno del pallone.

Regole

- P1 lancia una palla in aria e dopo aver effettuato un balzo verso l'alto effettua una respinta a due pugni in direzione di P2.
- P2 intercetta la palla ed immediatamente ripete il gesto.
- L'attività di lancio e respinta si inverte dopo qualche ripetizione.



Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di variare l'altezza del lancio del pallone mantenendo la corretta direzione dello stesso.
- Evidenziare la capacità di variare la gamba di spinta nel balzo mantenendo un'elevata efficacia prestativa.

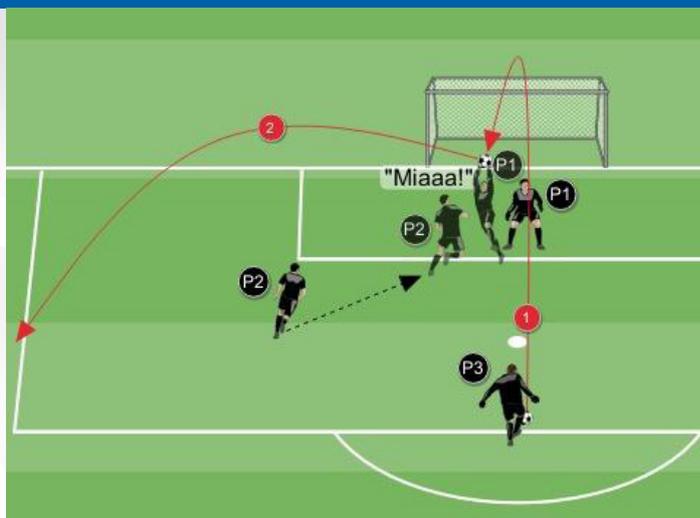
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al limite dell'area di porta mentre P3 si posiziona al limite dell'area di rigore con un pallone in mano. P2 si muove liberamente come attaccante a disturbare l'uscita di P1. Si esegue un'attività di lancio della palla con uscita alta attraverso una respinta a due pugni; l'azione avviene con il disturbo da parte di un avversario che tuttavia rimane sempre ad almeno 2 metri di distanza dal portiere.

Regole

- P3 calcia la palla con traiettoria a "palombella" verso la porta e P1 deve intervenire con una respinta a due pugni cercando di indirizzarla verso la parte esterna del campo. La respinta deve essere con una parabola.
- P2 deve cercare di fare gol anticipando P1 in uscita.
- Dopo ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- P1 chiama sempre la palla attraverso il segnale vocale: "Mia!"; ad ogni uscita.



Comportamenti privilegiati

- Indirizzare la palla lateralmente rispetto alla direzione dalla quale proviene.
- Riuscire ad impattare la palla con i pugni ravvicinati imprimendo alla stessa una traiettoria a "palombella".

VERTICE O SPAZIO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



25x25 metri

Chiavi della conduzione

Quando trasmetto palla e quando la conduco?



Ridurre tempi tecnici

Descrizione

4 delimitatori vengono posizionati in modo casuale all'interno dello spazio di gioco: un quadrato di dimensioni non definite (indicativamente, di lato 25 metri). Ogni delimitatore è posizionato ad almeno 5 metri da quello più vicino. Nei pressi di ogni delimitatore si posiziona un giocatore senza palla. Gli altri 4 partecipanti all'attività prendono posizione all'esterno del quadrato, uno per lato, 2 di questi 4 giocatori sono in possesso di un pallone (come da figura). Si svolge una ripetizione ciclica di gestualità tecniche che partono da un vertice basso (giocatore A) con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto (quando presente) oppure di conquistare lo spazio libero oltre i 4 giocatori collocati al centro del campo.



Regole

- Il giocatore A inizia la sequenza conducendo la palla verso i 4 compagni di fronte a sé. I delimitatori rappresentano un riferimento per la posizione di partenza dei giocatori e non un vincolo sul quale risulta obbligatorio stazionare. L'azione si sviluppa alla ricerca dell'obiettivo previsto (trasmissione ad un vertice o conquista dello spazio) coinvolgendo i 4 giocatori centrali a seconda dei loro movimenti e scelte di gioco.
- La combinazione di trasmissioni si sviluppa in funzione di 2 situazioni codificate che riguardano la postura di ricezione dei giocatori coinvolti nell'azione, in particolare se:
 - **chi riceve palla lo fa attraverso una postura chiusa**, effettua un passaggio di scarico ad un compagno che si trova sotto la linea del pallone;
 - **chi riceve palla lo fa attraverso una postura aperta**, decide se premiare il movimento di un compagno sopra la linea della palla passandogliela oppure effettuare uno scarico ad un giocatore sotto la linea del pallone.
- **Rotazioni in seguito alla conclusione dell'azione:**
 - Il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi dietro allo stesso (oppure, se ha portato palla nello spazio, si colloca fuori dall'ipotetico quadrato di gioco in attesa di iniziare una nuova azione).
 - Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'azione prendono immediatamente posto sui delimitatori liberi al centro del campo per cominciare una nuova azione di gioco.
- **Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:**
 - La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va quindi "avanti e indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione precedente, quella successiva riparte nella direzione perpendicolare a quella appena terminata.

NOTE

- Durante tutto lo svolgimento dell'attività prevista i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: all'ubicazione (posizione più postura) dei 4 compagni al centro del campo; alla presenza o meno del vertice alto e alle sue scelte di gioco.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere il proprio posizionamento rispetto al punto di partenza, al compagno in possesso di palla ed alle soluzioni fornite dagli altri giocatori.
- Chi si trova in possesso di palla individua il momento nel quale trasmetterla rapidamente (quando ha soluzioni di gioco già pronte) oppure condurla in attesa del movimento da parte di un compagno.

AZIONI DINAMICHE A 2

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x32 metri

Chiavi della conduzione

Quali soluzioni di gioco stanno dando i miei compagni?



Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di far arrivare il pallone da un vertice basso ad un alto. I giocatori si dispongono a coppie all'interno dei due spazi rettangolari delimitati. Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'attività si collocano all'esterno degli spazi di gioco, oltre i lati lunghi di ogni settore e interpretano il ruolo di vertici. La sequenza si svolge utilizzando un solo pallone.

Regole

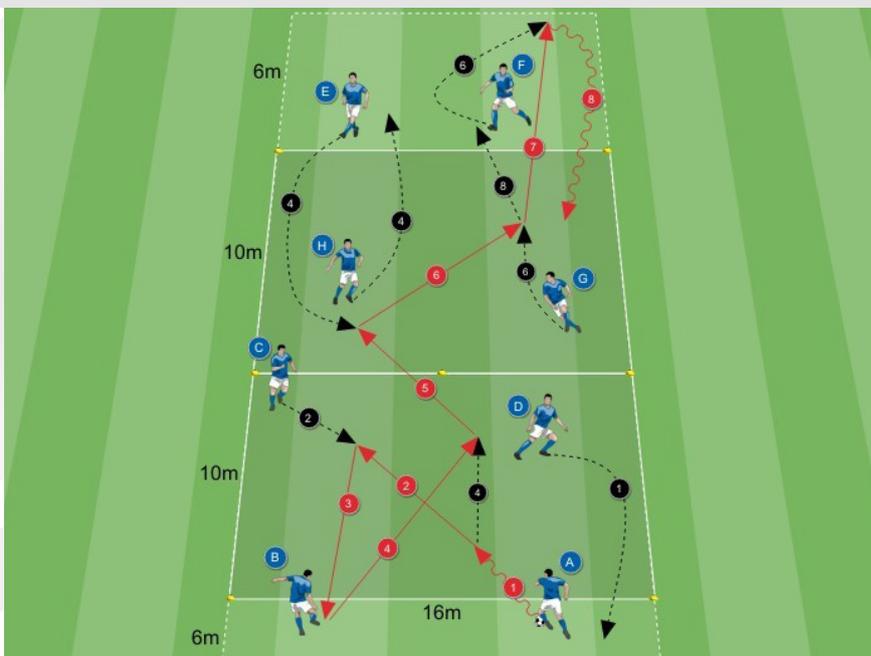
- L'azione parte da un vertice basso al di fuori dei due settori e si sviluppa tra gli spazi di gioco fino a raggiungere uno dei vertici alti che, ricevuta palla, riprende l'azione invertendone la direzione di svolgimento. L'azione tecnica di ogni giocatore è libera e prevede: passaggi a sostegno; trasmissioni in avanti; conduzioni palla e ricerca del filtrante a scavalcare un settore di gioco.
- Ogni scelta tecnica viene svolta rispettando 2 indicazioni, deve infatti:
 - essere eseguita rapidamente;
 - effettuare la giocata più efficace in funzione della postura di ricezione della palla: chiusa, passaggio a sostegno; aperta, scegliere se giocare sopra o sotto alla linea della palla a seconda delle opportunità di gioco offerte dai compagni.
- All'interno di ogni spazio di gioco possono esserci un massimo di 2 giocatori, questa regola condiziona comportamenti e movimenti, infatti: se un giocatore entra all'interno di uno spazio, uno dei due compagni che si trovano all'interno dello stesso deve uscire andando a riequilibrare le numeriche previste in ogni settore. Il numero obbligatorio di giocatori per ogni settore favorisce: l'interscambio delle posizioni; l'orientamento dei giocatori; la creazione di un contesto dinamico che aumenta l'intensità della proposta.
- Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di dare ritmo esecutivo alla combinazione di trasmissioni fornendo soluzioni che risultino orientate alla verticalità ma che prevedano anche scambi di posizione sull'orizzontale e idee creative: tagli, sovrapposizioni, inserimenti, corse nello spazio. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e interpretare le posizioni in campo come condizioni mobili e variabili.

NOTE

- In seguito al passaggio ad un compagno all'interno di un altro spazio il giocatore può anche scegliere di non cambiare posizione rimanendo dove si trova. Lo spostamento può avvenire anche lontano dallo svolgimento dell'azione tra due giocatori che non sono momentaneamente coinvolti nella combinazione di gestualità tecniche. I vertici alti possono ricevere palla anche simultaneamente ad un inserimento in profondità nello spazio e non solo rimanendo chiusi a concludere l'azione.

Comportamenti privilegiati

- Effettuare corse orientate non perdendo mai di vista la palla anche nei movimenti di: rotazione delle posizioni; inserimento; contro-movimento.
- I vertici si comportano sempre in modo attivo (anche lontano dallo svolgimento dell'azione) ed effettuano movimenti "incontro" oppure "in profondità" coordinandosi nelle scelte del movimento da effettuare al fine di proporre ai compagni soluzioni di gioco diverse.



BERSAGLIO MOBILE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x16 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per non farmi colpire dal pallone?



Differenziazione spazio temporale

ESERCITAZIONE INDUTTIVA - 6 minuti

L'attività si svolge utilizzando uno spazio di forma quadrata (di lato 16m). All'interno dello spazio delimitato si dispongono 4 file di delimitatori come da figura. Sui 2 lati opposti del quadrato si collocano 4 coni. I giocatori si dispongono inizialmente all'esterno del campo di gioco.

Regole

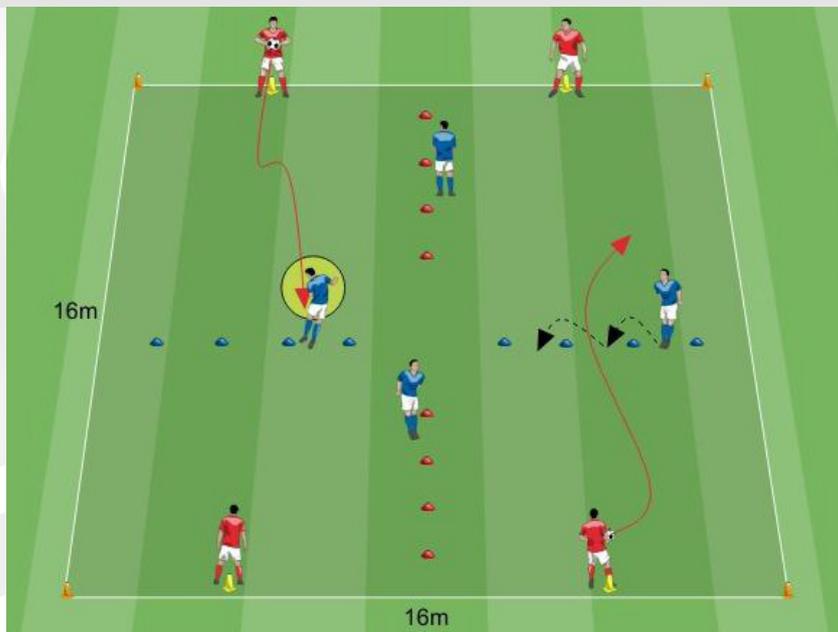
L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna.

1. Fase Esplorativa

- È prevista una sfida fra 2 squadre di 4 giocatori.
- La squadra blu può muoversi fra i delimitatori solamente con dei balzi (primo turno bipodalici; secondo turno monopodalico destro; terzo turno monopodalico sinistro).
- I giocatori rossi provano a colpire i giocatori blu con la palla.
- Il tiro avviene in 2 modalità differenti:
 - con la palla che parte in mano al petto e facendola rimbalzare a terra prima che colpisca l'avversario;
 - con la palla dietro la testa, come una rimessa laterale.
- Se il giocatore che si sta muovendo riesce a controllare il pallone (lo arresta nelle proprie vicinanze) non si conta come colpito.
- I lanci dei palloni devono avvenire sempre in prossimità dei coni.

2. Fase Didattica

- Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori.
- Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno 3 ripetizioni.
- **Balzo monopodalico:**
 - Spingere con un arto inferiore caricando il movimento piegando il ginocchio dell'arto in appoggio e infine atterrare sull'altro arto (sia da dx a sx che da sx a dx). 3 ripetizioni per arto.
 - Spingere con un arto inferiore caricando il movimento piegando il ginocchio dell'arto in appoggio e infine atterrare, dopo aver effettuato una rotazione di 90°, sull'altro arto (sia da dx a sx che da sx a dx). 3 ripetizioni per arto.
- **Balzo bipodalico:**
 - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con arti superiori liberi, atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
 - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con arti superiori vincolati ai fianchi, atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
 - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con massima oscillazione degli arti superiori atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
- **Lancio con 2 mani da dietro la testa:**
 - Lancio frontale con 2 mani dietro la testa, piedi appoggiati a terra paralleli. 5 ripetizioni.
 - Lancio frontale con 2 mani dietro la testa con torsione del corpo (sx e dx), piedi appoggiati a terra paralleli. 5 ripetizioni per lato.



- Lancio frontale con 2 mani dietro la testa, piedi appoggiati a terra in divaricati in direzione sagittale (avanti-dietro, p. e. sx avanti - dx dietro), 5 ripetizioni per divaricata.

3. Fase Situazionale

- Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.

Comportamenti privilegiati

- Scegliere bene il tempo e l'intensità di salto.
- Non perdere l'equilibrio in nessuna delle fasi del salto.



TRASMISSIONI VINCOLATE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



30x20 metri

Chiavi della conduzione

Facciamo capire al compagno l'intenzione di gioco



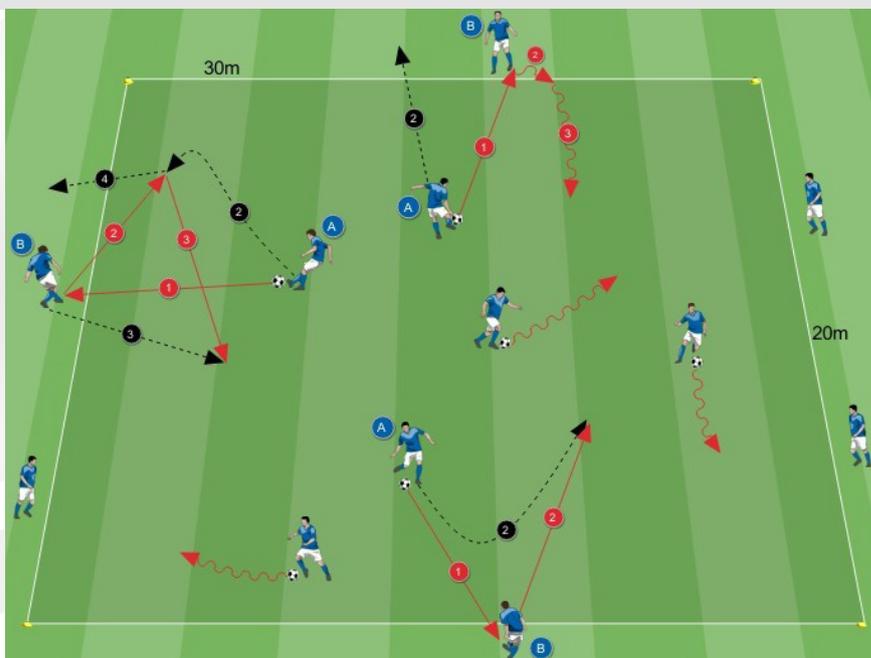
Orientamento utile

Descrizione

6 giocatori in possesso di palla si posizionano all'interno del rettangolo di gioco delimitato. 6 giocatori si collocano all'esterno dello stesso spazio. Si svolge un'attività di passaggio e ricezione di palla vincolate attraverso delle indicazioni che vengono fornite dall'allenatore.

Regole

- I giocatori in possesso di palla hanno il compito di condurla all'interno del rettangolo per alcuni secondi e cercare un compagno esterno libero per effettuare una delle 3 tipologie di trasmissioni definite:
 - A trasmette palla a B, ricerca una postura del corpo "aperta" rispetto al centro del rettangolo ed effettua un 1-2 con il proprio compagno, permettendogli così di entrare nel quadrato e cercare un altro compagno libero. Terminati i 3 passaggi, A prende il posto di B all'esterno del rettangolo di gioco.
 - A trasmette palla a B con una postura "chiusa". B, dopo aver eseguito un controllo orientato, entra nel rettangolo conducendo la palla e ricercando un altro compagno libero. Terminata l'azione tecnica, A prende il posto di B all'esterno del rettangolo di gioco.
 - A trasmette palla a B, effettua un movimento corto-lungo e si fa dare la palla da B sulla sua corsa. In questa soluzione i giocatori A e B mantengono il loro ruolo anche dopo l'esecuzione del passaggio.
- Particolare attenzione andrà riservata alla lettura della posizione del corpo e delle intenzioni del compagno per capire quale delle 3 giocate effettuare.



Comportamenti privilegiati

- Il portatore di palla ed il ricevente riconoscono e creano distanze utili di passaggio (uno spazio che permetta sia la ricezione di palla che la scelta di gioco): il primo non schiaccia il passaggio, il secondo, se necessario si allontana dal compagno.
- Il movimento del giocatore all'interno dello spazio viene accompagnato da una comunicazione verbale o da un gesto che indica l'intenzione nello svolgimento dell'azione.

STILI DI CORSA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x40 metri

Chiavi della conduzione

Cerchiamo di essere subito efficaci dopo l'azione motoria



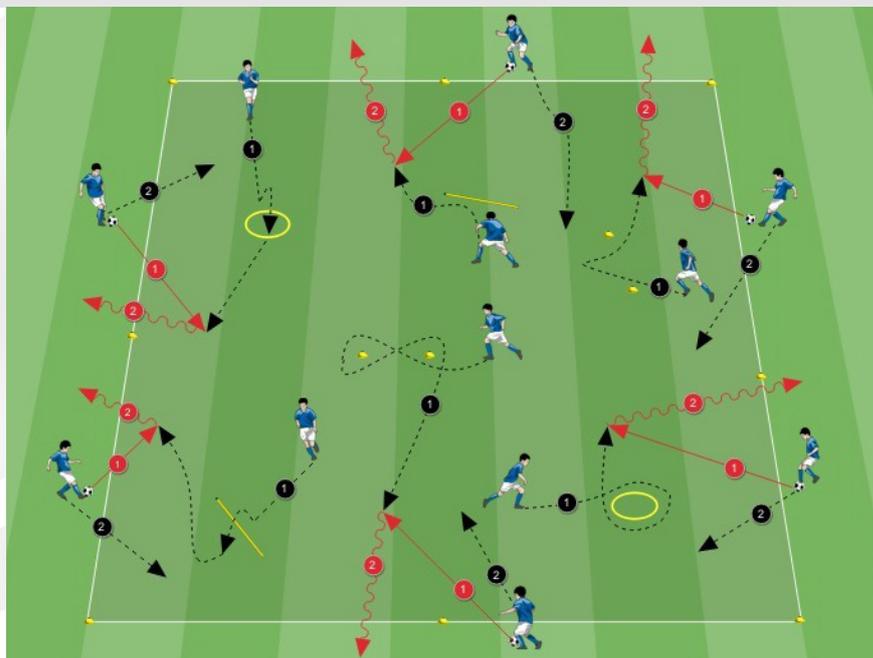
Abbinamento azioni tecnico-motorie

Descrizione

Viene delimitato un campo all'interno del quale si collocano degli ostacoli: coppie di delimitatori, cerchi, bastoni. 6 giocatori iniziano l'attività all'interno dello spazio delimitato mentre gli altri 6, in possesso di una palla ciascuno, si collocano al di fuori del campo. Si svolge un'attività dove è previsto uno smarcamento in funzione di un ostacolo e la successiva ricerca di ricezione di passaggio da parte di un compagno posizionato all'esterno del campo.

Regole

- Il giocatore che riceve palla, prima di controllarla, deve eseguire dei movimenti predefiniti all'interno delle coppie di delimitatori, dei cerchi o dei bastoni collocati a terra. Esempi di azioni motorie da svolgere interagendo con gli ostacoli collocati in campo:
 - cambio di senso all'interno delle porticine;
 - salto all'interno di un cerchio e rapida uscita dallo stesso;
 - corsa all'interno delle porte eseguendo un "otto";
 - esecuzione di un giro attorno al cerchio;
 - corsa in uscita dalla "zona ombra" del bastone;
 - salto del bastone.
- Tutte le azioni motorie presentate vanno eseguite mantenendo lo sguardo sempre orientato verso il compagno dal quale si riceve la palla.
- Dopo che il giocatore all'interno del campo ha ricevuto palla, si effettua un cambio di ruolo tra compagni. Chi ha effettuato il passaggio entra in campo cercando una stazione con la quale interagire ed un compagno per svolgere le successive azioni tecnico/motorie.
- Particolare attenzione andrà posta allo stile di corsa, all'orientamento degli appoggi, ai tempi di trasmissione e ricezione.



Comportamenti privilegiati

- Nell'atto conclusivo dell'azione motoria predisporre gli appoggi dei piedi alla realizzazione immediata dell'azione tecnica.
- Durante l'azione motoria rivolgere lo sguardo alla palla che si va a ricevere.

PASSO FORTE CON INTERCETTO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x20 metri

Chiavi della conduzione

Di quanto spazio dispongo per lo smarcamento?



Ricerca punto di superiorità

Descrizione

Si gioca utilizzando uno spazio di forma quadrata. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in coppie. 5 coppie, in possesso di una palla ciascuna, si collocano su lati opposti dello spazio di gioco (avendo cura che tutti e 4 siano occupati). 2 giocatori si posizionano all'interno del quadrato. Si svolge un'attività di passaggio della palla cercando di evitare l'intercetto da parte dei giocatori all'interno dello spazio.

Regole

- I giocatori di ogni coppia hanno il compito di trasmettersi la palla rasoterra (sotto al livello del ginocchio) utilizzando in modo alternato entrambi gli arti inferiori e non entrando mai all'interno del quadrato: non è consentito l'accesso all'interno dello spazio centrale né per calciare, né per ricevere la palla. I giocatori al centro del quadrato non possono uscire dallo spazio delimitato (se non dopo aver intercettato palla) non possono quindi esserci tackle e contrasti tra giocatori.
- In caso di intercetto del passaggio da parte di uno dei due giocatori al centro del quadrato si effettua un cambio di ruolo (immediato e senza soste) tra il giocatore che ha fermato la palla e quello che l'ha calciata.
- Alle coppie viene assegnato un punto per ogni passaggio riuscito in modo corretto: rasoterra, senza intercetto da parte dell'avversario al centro. Dopo una parte iniziale di sperimentazione e prova, può essere organizzata una sfida con un punteggio da raggiungere prima delle altre coppie.
- Le azioni di passaggio delle 5 coppie avvengono in modo continuativo e possono svolgersi anche senza attendere l'azione di disturbo da parte degli avversari.
- Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di calciare la palla forte utilizzando entrambi i piedi.

Varianti

1. In seguito alla ricezione del pallone il giocatore che controlla la palla effettua una conduzione girando attorno ad uno dei delimitatori posizionato fuori dal campo di gioco (ad un paio di metri dal lato di gioco).
2. Il quadrato di gioco viene diviso a metà. I giocatori che cercano l'intercetto devono rimanere all'interno della loro metà campo.
3. Viene delimitato un quadrato più piccolo collocato all'interno del quadrato di gioco principale: i giocatori che cercano l'intercetto non possono uscire dal quadrato più piccolo (mantenendo così più facilmente le distanze previste con le coppie che devono trasmettersi la palla); viene richiesto che nei passaggi tra le coppie la palla non rimbalzi nello spazio tra i due quadrati di gioco pena il cambio di ruolo tra il giocatore esterno che ha commesso l'errore e quello interno a lui più vicino).
4. Delimitare una serie di porte all'esterno del campo di gioco (almeno una per ogni coppia di giocatori che si trasmettono palla) ad una distanza di circa 5m dal quadrato. Le porte hanno una larghezza indicativa di 2m ciascuna. Il giocatore al centro del quadrato, una volta intercettato il pallone, deve cercare di fare gol nella porta della coppia alla quale ha preso il pallone (rimanendo all'interno del quadrato di gioco); in caso di gol, inverte il proprio ruolo di gioco con uno dei due avversari. I componenti della coppia che si trasmettono palla possono eseguire un'azione di intercetto cercando di impedire il gol del giocatore centrale.

Comportamenti privilegiati

- Cercare soluzioni in zona luce evitando l'intercetto da parte dell'avversario utilizzando tutto il lato di propria competenza.
- Riuscire ad imprimere forza alla palla che viene colpita con vigore e non spinta

Ambito GARA MODIFICATO

IL GUADO


12 minuti

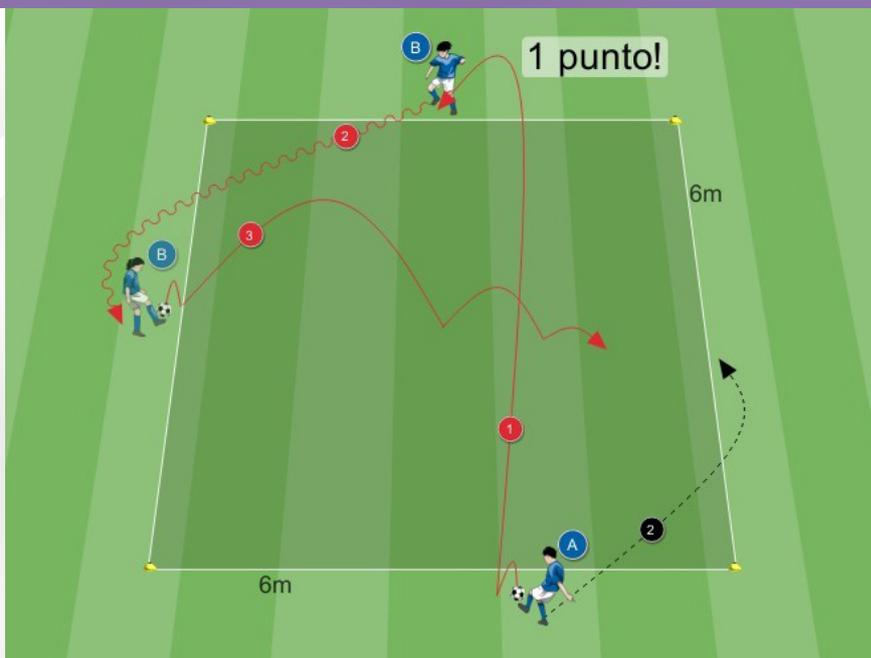

6x6 metri

Descrizione

Si svolge un'attività tecnica a coppie che alterna, palleggio, controllo, passaggio e ricezione. Ogni coppia impegnata nell'attività utilizza un pallone e svolge l'attività prevista su di un quadrato di lato 6m.

Regole

- I giocatori "A" e "B" iniziano la sfida su 2 lati opposti del quadrato di gioco. Al via della prova, "A" alza la palla da terra e la trasmette a B cercando di non farla rimbalzare all'interno del quadrato. "B", una volta ricevuta palla, la conduce oltre uno dei due lati del quadrato adiacenti a quello oltre il quale ha ricevuto palla e riprende l'azione tecnica trasmettendo il pallone ad "A" (che nel frattempo si è posizionato sul lato opposto rispetto a quello scelto dal proprio compagno di squadra). Affinché il punto venga considerato valido il primo tocco di "B", in seguito al passaggio del compagno, va eseguito prima che la palla tocchi terra (ed all'esterno del quadrato di gioco: il "guado" da superare).
- In ogni momento della sfida tecnica è fatto divieto di toccare la palla con le mani, pena l'annullamento del tentativo in atto.
- In caso di errore nelle trasmissioni e punto non valido, il gioco procede variando comunque il lato di gioco.
- Si conta il numero di punti che ogni coppia riesce a realizzare in un minuto. Vince il gioco la coppia che riesce a totalizzare il maggior numero di punti (passaggi) nel minuto previsto dall'attività.



Struttura dell'attività

L'Ambito Gara Modificato si svolge in 3 diverse fasi

- **Fase 1.** Spiegazione. Ogni coppia, posizionata all'interno del proprio quadrato, ascolta la spiegazione dell'attività. Sarà cura degli allenatori trovare il modo per farsi capire rapidamente dai giocatori permettendo così di passare più velocemente possibile alla fase 2.
- **Fase 2.** Allenamento in forma autonoma. Ogni coppia sperimenta le modalità più efficaci per svolgere i compiti tecnici previsti. Strategie da attuare, modalità di interazione tecnica con la palla, tempi di trasmissione, sono solo alcuni dei comportamenti ai quali prestare attenzione durante questa parte della sfida che serve a preparare nel modo più efficace possibile la fase 3.
- **Fase 3:** Competizione. Questa parte dell'Ambito Gara Modificato prevede la competizione tra tutte le coppie impegnate nell'attività. Gli allenatori hanno il compito di registrare 2 tempi per ogni singolo turno di prova:
 - il tempo impiegato dalla prima coppia che termina il gioco;
 - il tempo impiegato dall'ultima coppia che svolge l'attività prevista.

Possono svolgersi più turni di gioco fino ad esaurimento del tempo a disposizione della stazione. La somma del punteggio più basso e di quello più alto di ogni gruppo rappresentano il valore totale della sfida raggiunto da ogni Centro Federale (metro di confronto con le altre strutture sul territorio).

<https://www.figc.it/it/giovani/restart/>





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 35 - 00198 - ROMA

