



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 CASTEL DI SANGRO (L'AQUILA)
NELLA GIORNATA DI LUNEDÌ 15 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

Attività pre-allenamento

STAZIONI	Ambito tecnico e attivazione portieri	12 minuti
	Ambito tecnico e attivazione portieri	12 minuti
	Ambito tecnico	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Ambito conoscenza del gioco	12 minuti
	Ambito 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.





Calcio Tennis a 4 giocatori

Descrizione

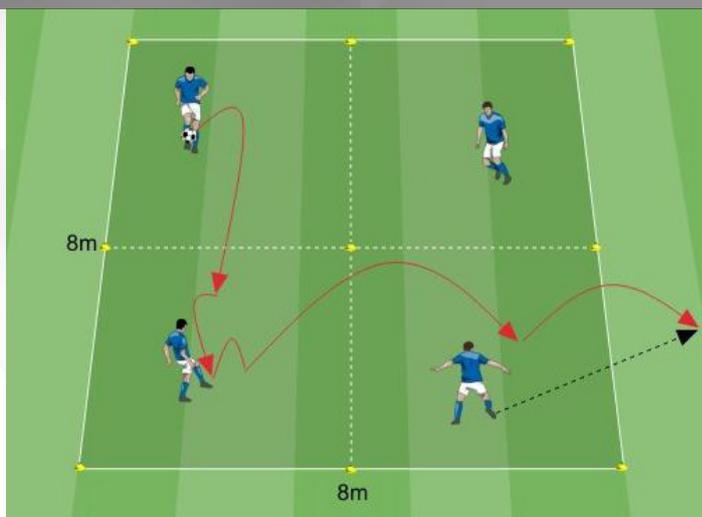
L'area del quadrato di gioco viene divisa in 4 spazi di uguali dimensioni. Ogni giocatore si posiziona dentro ad una delle 4 aree. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è quello di far rimbalzare la palla all'interno di uno dei campi degli avversari senza che questi riescano a mantenerlo in gioco secondo le regole previste. Prevedere un quadrato con 4 settori per ogni 4 giocatori presenti alla seduta di allenamento.

Regole

- La palla viene calciata da un giocatore all'interno di una delle altre 3 aree avversarie con l'obiettivo di farla rimbalzare due volte all'interno dello stesso campo senza che il proprietario di quell'area riesca a mantenerla in gioco in modo valido. Durante il gioco la palla può essere toccata con tutto il corpo, tranne che attraverso gli arti superiori. Se la palla viene calciata da un giocatore al di fuori dello spazio delimitato, viene assegnato un punto a tutti e 3 gli avversari. Se un giocatore calcia la palla nello spazio di un avversario e questo sbaglia le modalità di respinta lasciando rimbalzare la palla per due volte, chi ha effettuato l'ultimo passaggio totalizza un punto.
- Le regole su numero di rimbalzi a terra e di tocchi che può fare ogni giocatore per respingere la palla si adattano alle abilità tecniche dei partecipanti coinvolti nell'attività: si può passare da un massimo di un rimbalzo a terra ed un minimo di un tocco a disposizione per respingere la palla (regola rivolta a giocatori più abili) ad un numero non definito di rimbalzi e di tocchi del pallone (variante per giocatori meno abili).
- Ogni giocatore effettua 3 turni di battuta prima di passare questo compito ad un compagno.
- Vince il gioco il primo dei 4 partecipanti che raggiunge un punteggio predefinito.

Varianti

- L'attività si svolge con 3 giocatori invece che 4 (nel campo di gioco vengono comunque delimitati 4 quadrati). Chi colpisce la palla indirizzandola verso lo spazio di un avversario deve correre nel settore libero.
- In seguito ad ogni passaggio del pallone i giocatori devono effettuare un salto all'interno di uno dei 4 cerchi posizionati al di fuori dello spazio di gioco e tornare rapidamente in campo. Non è possibile restituire la palla al giocatore che l'ha appena passata.





Prima proposta

8 minuti

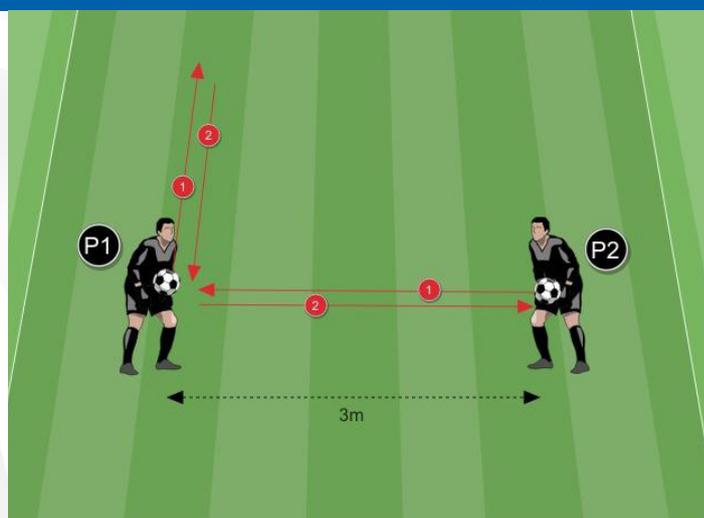
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

P1 e P2 si posizionano frontalmente, ad una distanza di 3 metri l'uno dall'altro. I giocatori sono in possesso di un pallone a testa. Si esegue un'attività di lancio e ricezione della palla.

Regole

- P1 lancia la sua palla in aria, durante il tempo di volo della stessa, riceve un passaggio con le mani da parte di P2, gli restituisce la palla per poi riprendere la propria senza farla cadere.
- L'inizio dell'attività di lancio e presa lo determina il movimento di P1.
- Dopo 5 esecuzioni invertire i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti inserire un secondo pallone a P1 che ha il compito di lanciare e riprendere due palloni contemporaneamente.



Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di lanciare la palla in aria sopra la propria testa per agevolare l'azione di presa.
- Essere in grado di lanciare i due palloni con traiettorie simili e ravvicinate per facilitarne la ricezione.

Seconda proposta

8 minuti

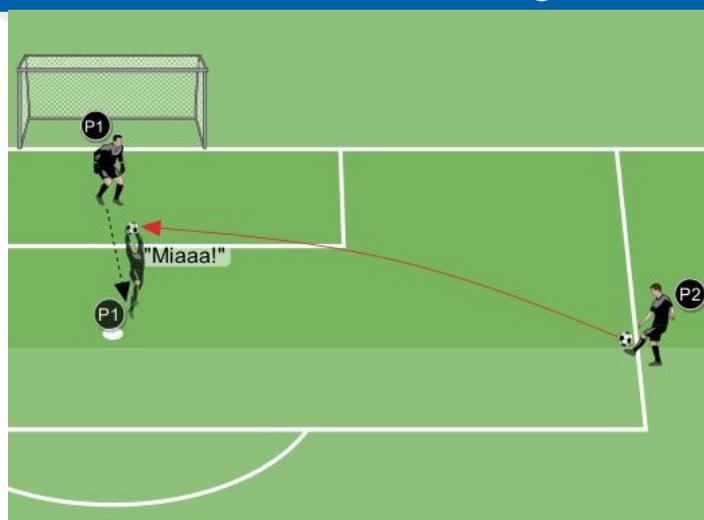
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona in prossimità del limite di area di porta mentre P2 si posiziona come da disegno al limite dell'area di rigore con una palla in mano. Si effettua un'attività di presa in uscita alta su di una palla calciata da un compagno.

Regole

- P2, con una palla in mano, calcia verso P1 che deve intervenire con una presa in uscita alta.
- La palla calciata deve avere una traiettoria tesa.
- P1, quando decide di uscire, chiama la palla con un segnale verbale: "Miaa!".
- Dopo 5 esecuzioni cambiare il ruolo dei portieri.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di esecuzione dell'attività.



Comportamenti privilegiati

- Leggere velocemente la traiettoria della palla adattando, se necessario, la propria posizione per una corretta presa.
- Intervenire sulla palla nel punto più alto possibile distendendo completamente le braccia nell'azione di presa.

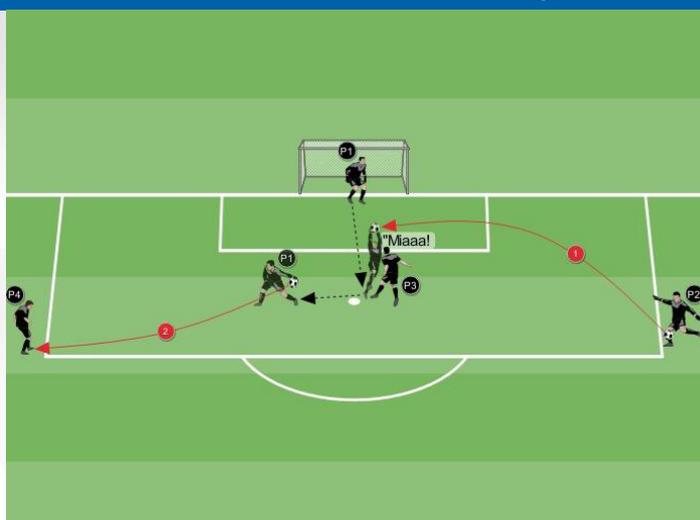
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta orientato verso il lato dell'area di rigore sul quale si trova la palla. P2 si colloca al vertice dell'area di rigore in possesso di un pallone, come da immagine. P3 si posiziona all'interno dell'area di rigore senza vincoli di posizione (questo giocatore è libero di muoversi a proprio piacimento mantenendo il distanziamento di 2 metri dai propri compagni). P4 si posiziona all'esterno dell'area di rigore, dalla parte opposta rispetto a P2. Si svolge un'attività di uscita alta in presa con pressione a distanza da parte di un avversario.

Regole

- P2 calcia una palla con traiettoria a parabola all'interno dell'area, P1 effettua l'azione di uscita alta in presa urlando a voce alta: "Mia!".
- P3 crea un finto disturbo a P1 rimanendo sempre ad almeno 2 metri di distanza dal proprio compagno.
- Non appena P1 intercetta la palla calciata da P2, ha il compito di rilanciarla con le mani (partendo dal basso), in direzione di P4.
- Se la palla calciata da P2 risulta troppo lontana per l'uscita in presa, P1 si posiziona a difesa della porta per ricevere il tiro da parte di P3.
- Dopo 2 uscite in presa alta, si ruotano i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di capire quando effettuare l'uscita alta oppure rimanere a difesa della porta.
- Essere in grado di intercettare la palla nel punto più alto possibile distendendo le braccia.

AZIONI DINAMICHE A 2

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x32 metri

Chiavi della conduzione

Mi trovo in una posizione utile allo sviluppo dell'azione?



Orientamento utile

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 uno 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

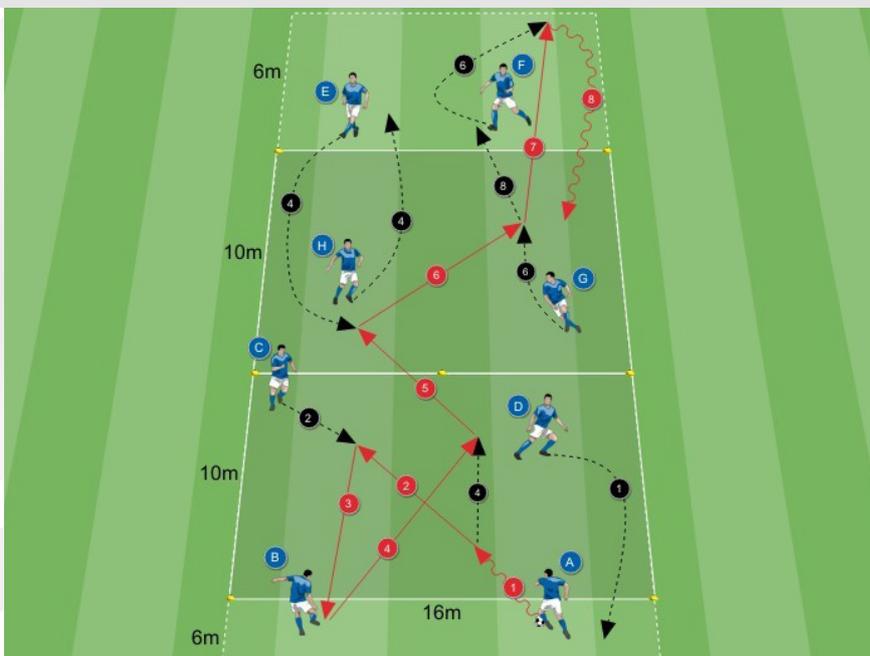
- L'azione parte da un vertice basso al di fuori dei due settori e si sviluppa tra gli spazi di gioco fino a raggiungere uno dei vertici alti che, ricevuta palla, riprende l'azione invertendone la direzione di svolgimento. L'azione tecnica di ogni giocatore è libera e prevede: passaggi a sostegno; trasmissioni 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 simulando un inserimento in profondità nello spazio e non solo rimanendo chiusi a concludere l'azione.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere l'ubicazione (postura e posizione) propria e dei compagni rispetto alle dinamiche di sviluppo dell'azione.
- Dare soluzioni di gioco anche in qualità di vertici: incontro; sulla corsa; in ampiezza.



AZIONI A SOLUZIONI MULTIPLE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x24 metri

Chiavi della conduzione

Dove serve una soluzione?



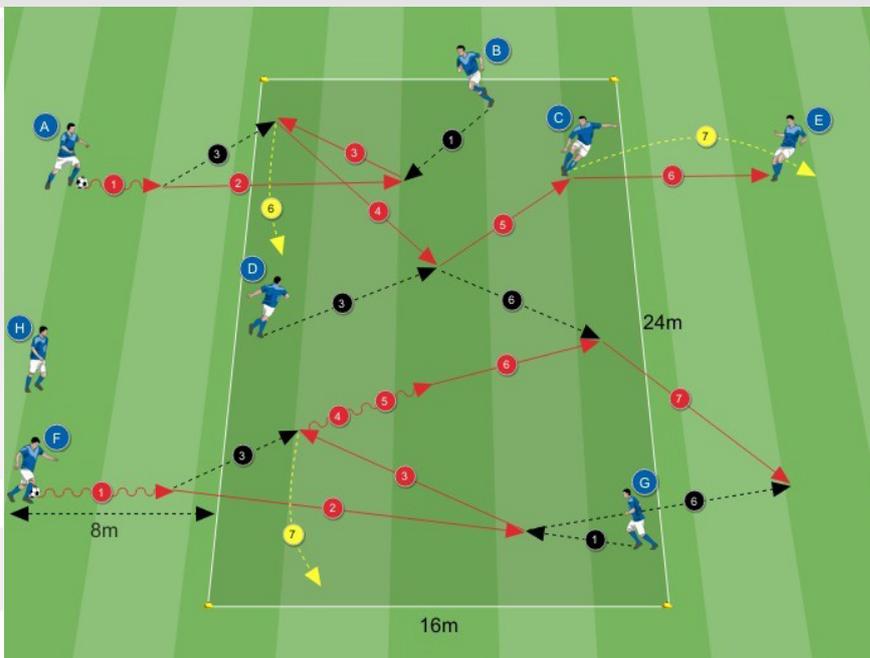
Orientamento utile

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Le azioni si svolgono alternando una serie di trasmissioni fra più giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo di ogni azione è quello di far pervenire la palla al vertice alto, partendo da un vertice basso.

Regole

- Il giocatore "A" inizia la sequenza con il pallone e comincia l'azione in conduzione dello stesso verso lo spazio centrale (20x12 m) delimitato davanti a sé. "A" può scegliere se relazionarsi tecnicamente con i giocatori posizionati all'interno del rettangolo centrale prima di far arrivare il pallone al giocatore "E" (vertice alto).
- Lo sviluppo dell'azione prevede molteplici alternative, dipendenti dalle decisioni dei giocatori che prendono parte all'azione.
 - Se il giocatore che riceve il passaggio lo fa con postura chiusa, questo effettua un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla.
 - Se il giocatore che riceve il passaggio ha postura aperta, può scegliere il tipo di passaggio da effettuare in base alle soluzioni fornite dai compagni scegliendo (a) un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla oppure (b) un passaggio all'appoggio oppure al vertice sopra la linea del pallone.
 - Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa in profondità: trasmette la palla sopra la linea della stessa.
- Rotazioni: in seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi in fila dietro a lui. Chi ha cominciato l'azione, si colloca nel rettangolo delimitato al centro del campo.
- L'azione successiva, che si svolge nella direzione contraria a quella precedente, non ha il vertice alto. I principi di svolgimento di questa combinazione sono gli stessi di quella descritta in precedenza solo che l'ultima azione tecnica verrà realizzata con l'intenzione di conquistare uno spazio invece che passare il pallone ad un vertice. Le alternative per concludere la sequenza saranno quindi:
 - condurre palla oltre il rettangolo centrale;
 - trasmettere il pallone ad un compagno per l'inserimento nello spazio.
- **NOTE:** Non c'è una sequenza predefinita di trasmissioni per arrivare da un vertice all'altro: i passaggi si alternano in funzione delle scelte dei giocatori rispetto alle loro posture di ricezione. Al fine di determinare i corretti tempi di movimento dei compagni, la palla può anche essere condotta. I 4 giocatori al centro possono scegliere a quale azione partecipare: ci possono essere azioni che coinvolgono tutti e quattro i giocatori centrali, oppure azioni che ne vedono coinvolto uno, oppure nessuno.
- La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco una volta che il vertice alto o lo spazio libero sono stati raggiunti. Il giocatore E che ha ricevuto l'ultimo passaggio dell'azione precedente, oppure il giocatore che ha attaccato lo spazio nelle azioni prive del vertice, riprende la combinazione dalla parte opposta.



Comportamenti privilegiati

- Individuare una distanza utile di passaggio che possa permettere una trasmissione forte della palla ed un'eventuale passaggio di ritorno dando il tempo di fornire soluzioni di gioco.
- Riconoscere la propria ubicazione cercando di fornire più soluzioni di gioco al compagno in possesso di palla: sopra e sotto la linea del pallone, possibilmente in diagonale rispetto alla direzione di gioco.

TIRI MERITATI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



25x45 metri

Chiavi della conduzione

Passiamo la palla immaginando uno sviluppo di gioco



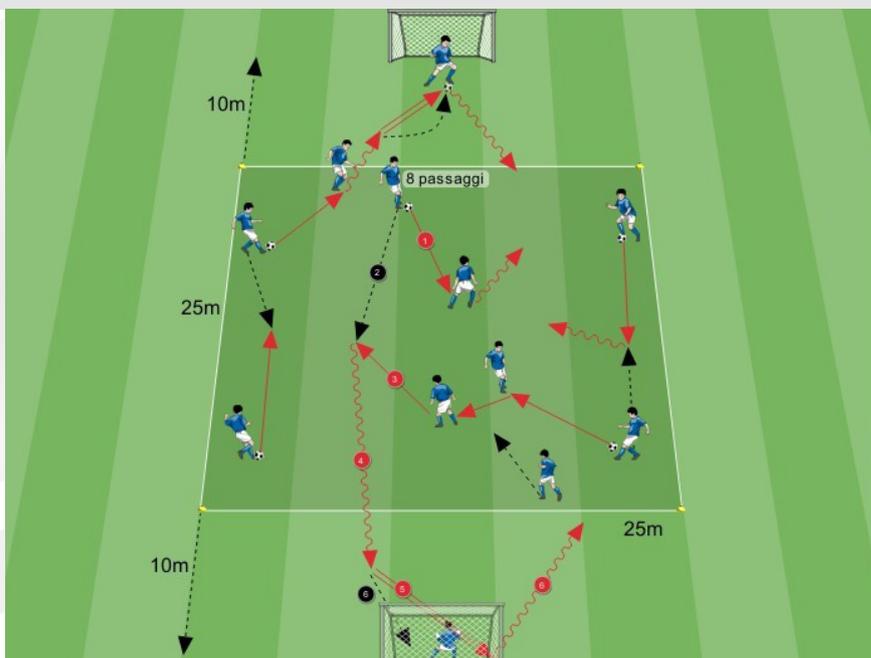
Confidenza con la palla

Descrizione

10 giocatori si collocano all'interno di un quadrato, solo 5 di questi sono in possesso di una palla. Oltre due lati opposti del quadrato sono collocate due porte (5x1,8m) difese entrambe da un portiere. Si svolge un'attività tecnica di passaggio della palla alternata ad un'azione di tiro in porta.

Regole

- I giocatori all'interno del campo hanno il compito di trasmettersi i 5 palloni tra di loro. Ogni giocatore, dopo aver realizzato 8 passaggi, può andare a cercare di fare gol in una delle due porte esterne difese dai portieri.
- In caso di gol, il giocatore che l'ha realizzato inverte il proprio ruolo con il portiere. In questo caso il portiere prende il pallone e si dirige all'interno del quadrato per andare ad effettuare prima possibile gli 8 passaggi che gli permettono di andare al tiro.
- In caso di parata o tiro che esce dallo specchio della porta, il giocatore che ha calciato prende la palla e rientra nel quadrato per riprendere l'attività svolta in precedenza.
- Il giocatore al quale si trasmette palla deve essere diverso ad ogni passaggio: se un giocatore A, passa la palla ad un giocatore B, deve andare all'immediata ricerca di un giocatore C (in possesso di palla) per ricevere il pallone e continuare l'azione prevista. Non è quindi permesso un doppio scambio di palla tra gli stessi giocatori, questa regola permette una maggiore mobilità all'interno del quadrato e stimola ad una continua ricerca di soluzioni per entrare velocemente in possesso di un nuovo pallone: smarcamenti; movimenti; chiamate; ecc.
- L'azione di tiro in porta non prevede contrasto tra giocatore e portiere. Nel caso lo si ritenga necessario, si invita a delimitare una linea di tiro prima della quale bisogna obbligatoriamente calciare invitando inoltre il portiere a non superarla.



Varianti

1. Viene assegnato un punto anche per comportamenti privilegiati quali: ricerca dello smarcamento nello spazio libero; trasmissione forte; atteggiamento continuo dopo un passaggio nella ricerca della ricezione di un passaggio. I punti vengono assegnati in caso di comportamento particolarmente positivo dando così valore alle scelte dei giocatori.
2. Cambiare il numero dei passaggi da realizzare prima di poter andare al tiro, ad esempio 5 o 6 invece che gli 8 proposti nel testo originale del gioco.

Comportamenti privilegiati

- Trasmettere la palla con entrambi i piedi mantenendo un'elevata efficacia prestativa.
- Riuscire a trasmettere la palla sul piede del compagno che possa fornirgli maggiore: spazio per il controllo; possibilità di conduzione nello spazio; distanziamento dai compagni.

CAPACITÀ COORDINATIVE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



18x18 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per essere veloce nel cambio di direzione?



Cambio di direzione

Esercitazione induttiva

Descrizione

Definire dei percorsi da seguire come da figura. I giocatori vengono divisi in gruppi da 4 giocatori ciascuna. Ogni gruppo posiziona 2 giocatori, debitamente distanziati, in fase di attesa, al primo e all'ultimo delimitatore del percorso. Si svolge un'attività di corsa e cambio di direzione.

Regole

- Il compagno al lato opposto parte quando il precedente supera la linea di arrivo.
- È un'attività che prevede il confronto tra gruppi di giocatori e vince chi finisce per prima il percorso.

Esercitazione didattica

Descrizione

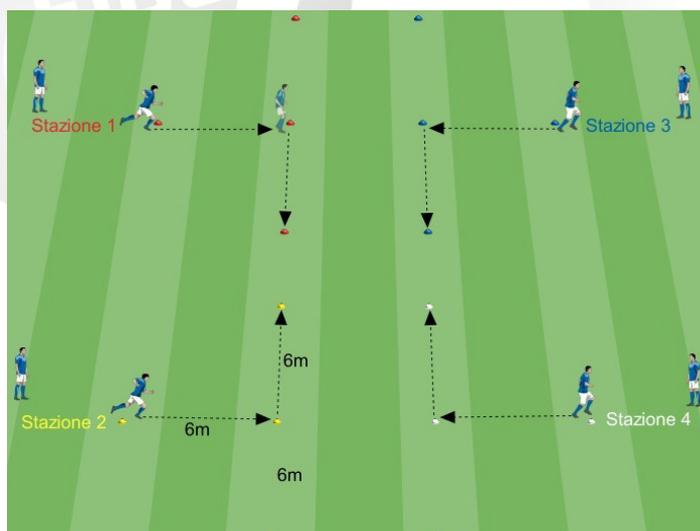
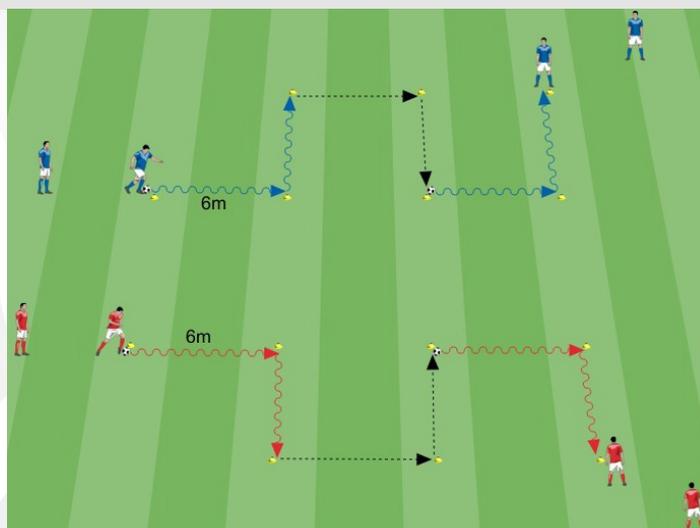
Sul campo di gioco vengono definite delle postazioni come da figura. In ogni postazione si collocano 2 giocatori, il giocatore che attende lo fa mantenendo il distanziamento dal proprio compagno. Si svolge un'attività di corsa nella quale si sperimentano arresto in seguito ad una corsa e cambio di direzione.

Regole

- I giocatori partono in modo alternato dalla posizione di partenza e sperimentano la differenza tra arresto e cambio di direzione eseguendo alternativamente i 2 gesti.
- I cambi di direzione (CdD) vengono alternati come segue:
 - corsa avanti CdD dx;
 - corsa avanti CdD sx;
 - corsa indietro CdD dx;
 - corsa indietro CdD sx.

Varianti

- Angoli del percorso di 45°, 90° e 135°.
- Distanza per ogni tratto da 5m a 8m.



Comportamenti privilegiati

- Mantengo l'equilibrio durante il cambio di direzione.
- Decelero e riaccelero in maniera efficace.

CALCIO TENNIS PLUS

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale


12 minuti


8x12 metri

Chiavi della conduzione

Descriviamo l'atteggiamento di attesa della palla



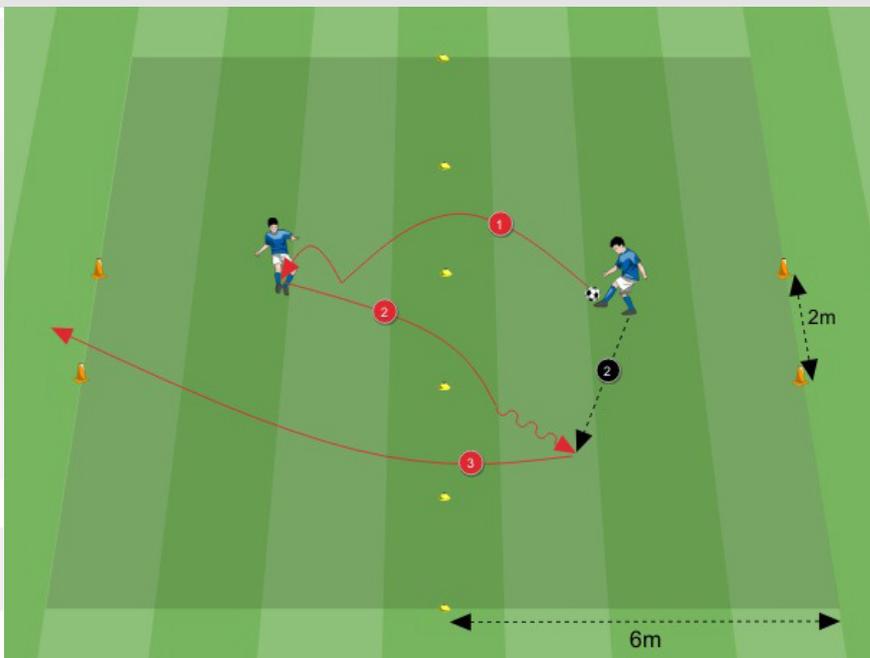
Continuità di gioco

Descrizione

La squadra si divide a coppie, nella descrizione viene illustrato lo svolgimento di un'unica stazione di gioco. L'area dei campi viene divisa in 2 metà all'interno di ognuna delle quali si posiziona un giocatore. Dietro alle metà campo viene delimitata una porta di larghezza 2 metri. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è quello di far rimbalzare la palla all'interno della metà campo dell'avversario senza che questo riesca a mantenerlo in gioco secondo le regole previste.

Regole

- Si svolge un confronto tecnico a punti nel quale la palla deve essere calciata (con traiettoria aerea) all'interno della metà campo avversaria con l'obiettivo di farla rimbalzare 2 volte senza che l'opponente riesca a mantenerla in gioco in modo valido. Il campo non prevede una rete divisoria tra le due metà per questo motivo potrebbe risultare utile inserire l'obbligo che il pallone passi da uno spazio all'altro sopra il livello del ginocchio (o dell'anca). Durante ogni fase del gioco la palla può essere toccata con tutto il corpo, tranne che attraverso gli arti superiori.
- Vince la sfida il primo giocatore che arriva ad un determinato punteggio. Modalità per realizzare un punto:
 - Se la palla viene calciata da un giocatore al di fuori dello spazio delimitato, viene assegnato un punto al suo avversario.
 - Se un giocatore calca la palla nello spazio di un avversario e questo sbaglia le modalità di respinta lasciando rimbalzare la palla per più di 2 volte, chi ha effettuato il passaggio totalizza un punto.
- Le regole sul numero di rimbalzi a terra e di tocchi che può fare ogni giocatore per respingere la palla si adattano alle abilità tecniche dei partecipanti coinvolti nell'attività: si può passare da un massimo di un rimbalzo a terra ed un minimo di un tocco a disposizione per respingere la palla (soluzione rivolta a giocatori più abili tecnicamente) ad un numero non definito di rimbalzi e di tocchi del pallone (variante per giocatori meno abili dal punto di vista tecnico).
- Ogni giocatore effettua 3 turni di battuta prima di passare questo compito all'avversario.
- In seguito ad un errore il giocatore che si trova in possesso di palla può cercare di realizzare un gol nella porta avversaria entro 8 secondi dall'assegnazione del punto (il gol deve essere realizzato calciando il pallone da una posizione interna rispetto alla propria metà campo). Il gol condiziona il punteggio di gioco in base alle seguenti situazioni:
 - Se il gol viene realizzato dal giocatore che ha fatto punto nell'azione precedente, il punto si raddoppia.
 - Se il gol viene realizzato dal giocatore che ha commesso l'errore nell'azione precedente, il punto viene annullato.



Comportamenti privilegiati

- Quando l'avversario ha la palla chi è in attesa della stessa si appresta a riceverla con atteggiamento attivo: guardando l'azione; spostando il peso sugli avampiedi; caricando il peso del corpo sulle gambe.
- Riuscire ad adattare rapidamente la posizione del proprio corpo in funzione del punto di impatto con la palla, indietreggiando o avanzando rapidamente secondo le necessità.

PASSO FORTE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



10x12 metri

Chiavi della conduzione

Quali strategie adotto per vincere la sfida?



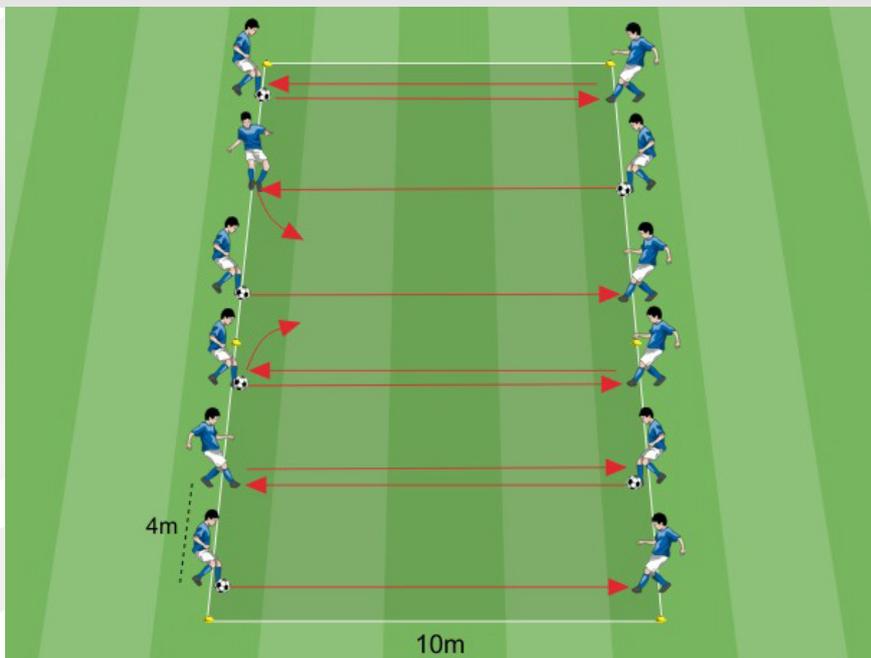
Atteggiamento propositivo

Descrizione

L'attività si svolge posizionando i giocatori uno di fronte all'altro, ad una decina di metri di distanza. Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Ogni coppia si colloca a circa 4 metri da quella accanto. L'attività consiste in un confronto tecnico di passaggio e ricezione tra giocatori in cui l'obiettivo è cercare di far sbagliare il primo controllo al proprio avversario.

Regole

- Ogni coppia di giocatori si trasmette la palla con l'obiettivo di far sbagliare il primo controllo all'avversario. Per risultare efficace ogni giocatore dovrà cercare di trasmettere la palla forte e sulla figura del proprio avversario. Il passaggio ha 2 vincoli:
 - il pallone deve essere obbligatoriamente trasmesso sotto il livello del ginocchio;
 - il passaggio deve essere raggiungibile, va quindi effettuato ad una distanza che non può superare i 2 passi dalla posizione in cui si trova il proprio avversario.
- Le modalità per realizzare un punto sono 3:
 1. effettuare un controllo corretto (mantenendo quindi la palla a propria immediata disposizione);
 2. l'avversario non controlla la palla ad una distanza che può essere intesa come a sua "immediata disposizione" (2 passi dal punto in cui l'ha ricevuta);
 3. l'avversario calcia la palla sopra il livello del ginocchio oppure troppo distante dal ricevente.
- Il primo giocatore che raggiunge un determinato punteggio (ad esempio 20 punti) fa terminare il turno di gioco. I giocatori che vincono si spostano in una direzione, quelli che perdono, nell'altra, in questo modo si creano nuove sfide, sempre più equilibrate.
- Particolare attenzione viene posta alla capacità dei giocatori di controllare il pallone con entrambi i piedi (manifestando una buona efficacia prestativa) ed acquisire degli atteggiamenti attivi in fase di attesa del pallone: postura del corpo; peso sugli avampiedi; sguardo rivolto alla palla.



Varianti

- Aumentare o ridurre la distanza tra i giocatori, ad esempio 12/14m o 6/8m.
- Permettere di alzare il pallone nel passaggio anche sopra il livello del ginocchio.
- In seguito al passaggio ogni giocatore deve obbligatoriamente eseguire delle azioni motorie condivise con l'allenatore (pena l'assegnazione di un punto all'avversario): 3 passi indietro; un salto toccandosi le ginocchia con le mani; toccarsi le punte dei piedi con le mani (slanciando la gamba oppure flettendosi in avanti).

Comportamenti privilegiati

- Colpire la palla in modo da imprimerle degli effetti che mettano in difficoltà la ricezione dell'avversario.
- Variare i tempi della trasmissione di palla: immediato dopo il primo controllo; improvviso in seguito ad una pausa.

LA TRAPPOLA


12 minuti

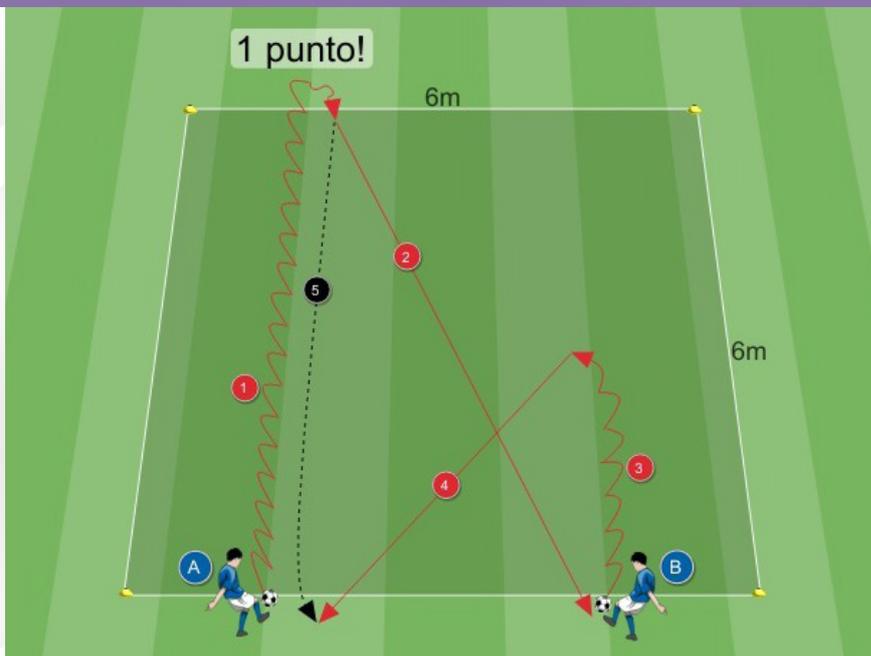

6x6 metri

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 uno di fianco all'altro all'esterno di un lato del quadrato di gioco: la trappola da superare. Per dare inizio all'attività "A" palleggia attraversando il quadrato cercando di arrivare fino al lato opposto senza far cadere la palla a terra. Una volta eseguito il compito tecnico previsto, "A" trasmette palla a "B" e torna di corsa al punto di partenza. "B", ricevuta palla, esegue lo stesso compito tecnico realizzato da A. Se nell'azione di palleggio la palla cade a terra il tentativo di punto si interrompe ed il pallone va restituito al compagno. Il numero di palleggi da eseguire all'interno del campo non è definito: un giocatore, volendo, può anche calciare in aria il pallone e rincorrerlo oltre il lato opposto del quadrato di gioco (in questo caso, affinché il punto risulti valido, la palla deve essere toccata dal giocatore che l'ha calciata prima che tocchi terra). In nessun momento del gioco la palla può essere toccata con le mani. Si totalizza un punto ogni volta che si riesce a superare lo spazio di gioco senza che il pallone rimbalzi come da indicazioni fornite.
- 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

