



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO 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 COLOGNO AL SERIO (BG)
NELLA GIORNATA DI LUNEDÌ 15 FEBBRAIO 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	Ambito tecnico e attivazione tecnico portieri	12 minuti
	Ambito tecnico e attivazione tecnico portieri	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Conoscenza del gioco	12 minuti
	Ambito motorio	12 minuti
	Conoscenza del gioco	12 minuti
	Ambito gara	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 attemperanza 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

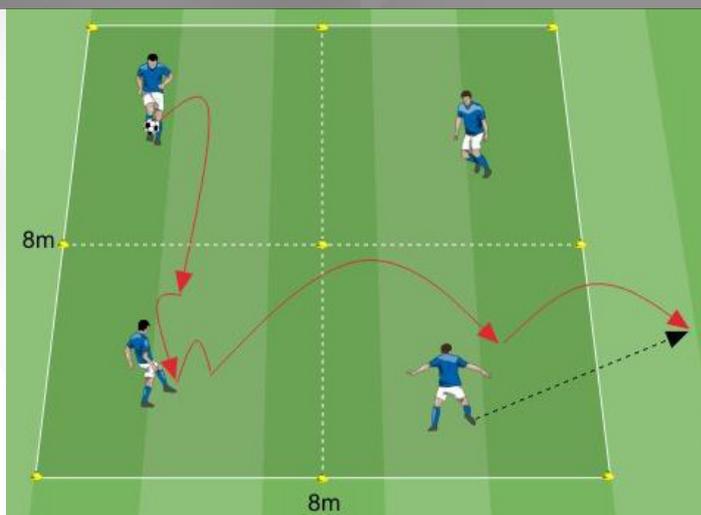
L'area del quadrato di gioco viene divisa in 4 spazi di uguali dimensioni. Ogni giocatore si posiziona dentro ad una della 4 aree. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è quello di far rimbalzare la palla all'interno di uno dei campi degli avversari senza che questi 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 calca 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.



ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:
Tecnica podalica



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

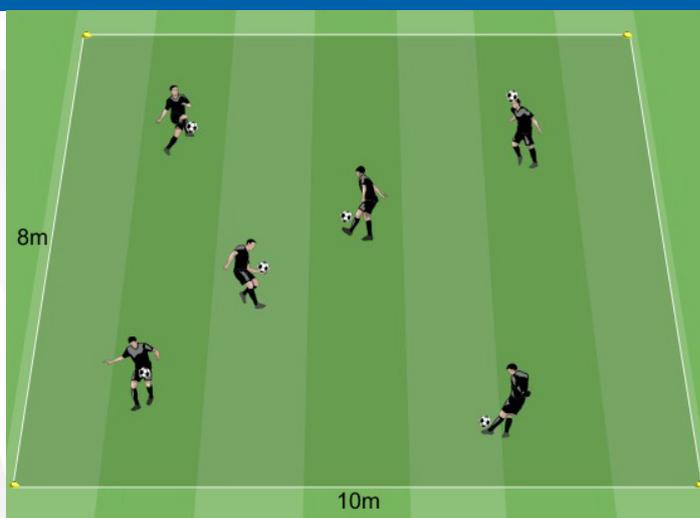
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

All'interno di uno spazio delimitato i portieri effettuano dei palleggi in forma libera utilizzando diverse parti del corpo.

Regole

- Il pallone non deve cadere.



Comportamenti privilegiati

- Il piede meno abile viene usato con costanza.
- I giocatori manifestano fantasia esecutiva palleggiando in modi diversi ed utilizzando molte superfici di contatto differenti.

Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

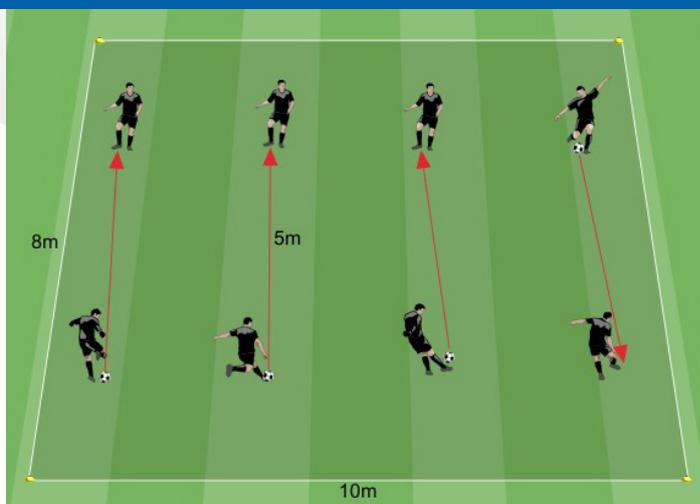
Descrizione

Si svolge un'attività tecnica di trasmissione e controllo a coppie. I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro ad una distanza di 5 metri.

Regole

Le sequenze di controllo e trasmissione si alternano secondo le seguenti modalità:

- controllo di destro e passaggio di destro;
- controllo di sinistro e passaggio di sinistro;
- controllo di destro e passaggio di sinistro;
- controllo di sinistro e passaggio di destro.



Comportamenti privilegiati

- La trasmissione viene eseguita calciando il pallone forte con entrambi i piedi.
- L'attesa del pallone avviene attraverso un atteggiamento propositivo del corpo che prevede un leggero movimento incontro alla palla.

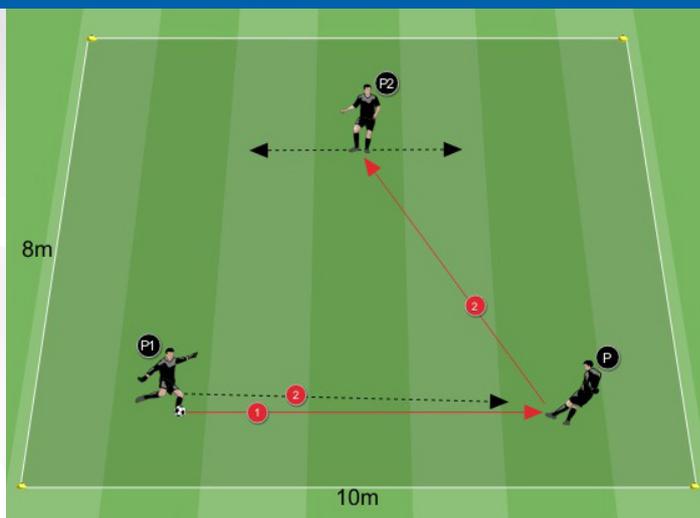
3 - Situazionale

Descrizione

Attività di trasmissione sotto pressione che prevede il coinvolgimento di tre portieri posizionati a triangolo e l'utilizzo di una palla.

Regole

- P1 passa la palla a P2 il quale, dopo aver eseguito un controllo orientato, trasmette il pallone a P3.
- P1, dopo aver effettuato la trasmissione di palla, corre per mettere pressione a P2.
- P2 si può muovere liberamente all'interno dello spazio.
- Dopo ogni esecuzione i portieri ruotano.
- Dopo 4 minuti si cambia lato di esecuzione dell'attività tecnica.



Comportamenti privilegiati

- Il ricevente si prepara al controllo del pallone orientandosi verso la direzione di gioco desiderata così da favorire il controllo orientato.
- I tempi di controllo del pallone e di trasmissione risultano molto rapidi.

SVILUPPI IN AMPIEZZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x32 metri

Chiavi della conduzione

In quali situazioni faccio un tocco in più e quando trasmetto più rapidamente?



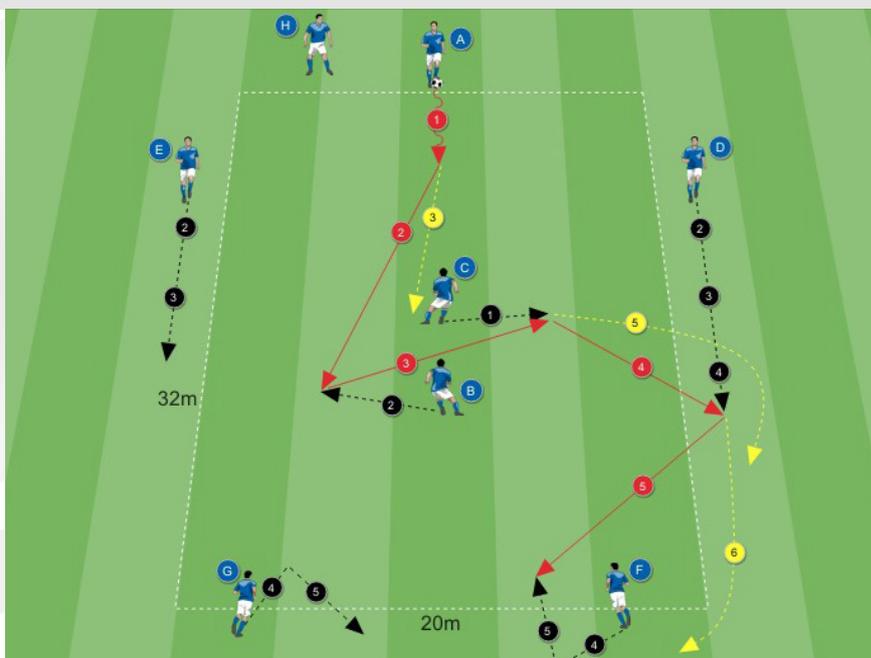
Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro dello spazio di gioco definito. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura avendo cura di mantenersi a distanza tra compagni. Lo spazio all'interno del quale si svolge l'attività tecnica è segnalato solo nei lati corti del campo attraverso l'utilizzo di 4 delimitatori.

Regole

- In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone, due esterni, due centrali e due vertici alti.
- La combinazione prevede le seguenti dinamiche:
 - il giocatore A inizia la sequenza conducendo un pallone;
 - contemporaneamente, il giocatore C effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per B (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di C);
 - B, una volta ricevuta palla da A, trasmette a C;
 - C sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i due esterni che accompagnano l'azione in ampiezza);
 - i giocatori esterni, una volta ricevuta palla, scelgono a quale dei due giocatori (i vertici F e G) effettuare l'ultima trasmissione della combinazione. Tra i due vertici verrà preferito quello che dimostra, attraverso il suo movimento, di volere palla con maggiore entusiasmo. F e G possono effettuare i movimenti sia all'interno che all'esterno dello spazio di gioco.
 - una volta conclusa l'azione, questa riprende nel verso opposto e parte dall'ultimo giocatore che ha ricevuto il pallone.
- Se il vertice basso non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno, può anche decidere di trasmettere ad uno dei due vertici alti per concludere l'azione di gioco.
- La rotazione delle posizioni segue il principio "vado dove passo":
 - il giocatore che comincia l'azione e trasmette palla al più lontano dei due compagni al centro del rettangolo prende la posizione di chi esce dalla zona centrale del campo;
 - chi trasmette all'esterno accompagna l'azione sulla corsia laterale nell'azione successiva;
 - chi trasmette ad uno dei due vertici alti prende il suo posto ed attende lo svolgimento dell'azione successiva.
- L'unica eccezione al principio "vado dove passo" viene fatta per le posizioni dei due centrali: nel passaggio effettuato tra i due giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione.
- NOTE:** Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori svolgono la combinazione prevista scegliendo tra le opzioni di gioco presentate in base alla postura ed ai movimenti effettuati dai compagni cercando di ridurre i tempi delle giocate e rendendo fluida l'esecuzione dell'attività.



Comportamenti privilegiati

- Individuare il momento della trasmissione in funzione delle scelte dei compagni così che il ricevente abbia la possibilità di controllare la palla in movimento e nella postura più efficace per la continuazione del gioco.
- Il giocatore che trasmette palla riesce a prendere informazioni durante.

TECNICA RANDOM A SCELTA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x25 metri

Chiavi della conduzione

Dimostriamo di saper dominare la palla



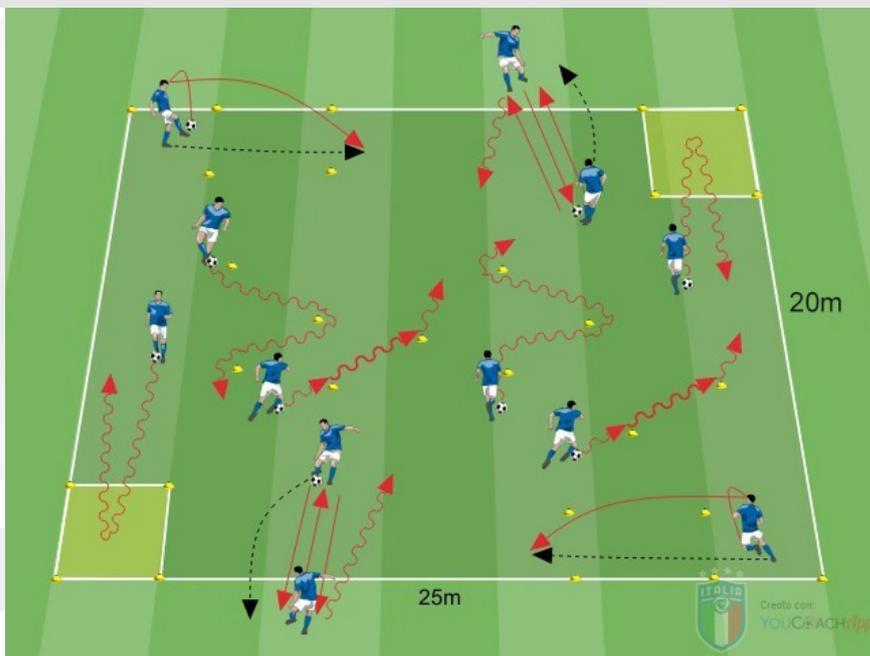
Confidenza con la palla

Descrizione

10 giocatori conducono palla all'interno del campo, 2 attendono all'esterno dello stesso senza il pallone. All'interno del rettangolo di gioco sono collocate una serie di stazioni definite attraverso dei delimitatori. L'attività consiste nello svolgimento di una serie di gestualità tecniche realizzate attraverso l'interazione con le stazioni delimitate o con i compagni posizionati all'esterno del campo. Il numero delle stazioni predisposte deve essere superiore al numero dei partecipanti. Una stazione non può essere utilizzata da due giocatori in contemporanea. Durante tutto lo svolgimento dell'attività i giocatori sono invitati a mantenere le opportune distanze dai proprio compagni.

Regole

- All'interno dello spazio di gioco sono presenti diversi tipi di ostacoli attraverso i quali i giocatori in conduzione di palla possono interagire in modo codificato:
 - nel quadrato (di lato 50cm), si entra in conduzione di palla e si effettua un cambio di senso;
 - sulla linea (due delimitatori posti a circa 6m di distanza l'uno dall'altro), si effettua un cambio di velocità da un estremo all'altro;
 - all'interno dei delimitatori collocati in modo alternato (la distanza tra i 3 delimitatori è di circa 1m): si effettua uno slalom;
 - nel corridoio (2x8m): si alza la palla da terra con i piedi, la si colpisce di testa e la si va a recuperare oltre la fine dell'area delimitata.
- L'interazione con i 2 giocatori senza palla posizionati all'esterno del campo avviene attraverso 3 passaggi (distanza almeno 6m) al termine dei quali i ruoli di gioco si invertono: chi riceve l'ultimo passaggio entra in campo in conduzione, chi ha effettuato la prima trasmissione esce dal rettangolo ed attende il passaggio da parte di un compagno.



Varianti

- Inserire un tempo limite per realizzare l'interazione con 3 stazioni (ad esempio, 8 secondi) al termine della terna di interazioni si possono effettuare alcuni momenti di riposo attivo in conduzione di palla.
- Svolgere le interazioni tecniche con l'obbligo di utilizzare il piede meno abile.

Comportamenti privilegiati

- Mantenere il pallone sempre sotto il proprio dominio nei cambi di ritmo dell'azione tecnica che avvengono in corrispondenza dell'iterazione con gli ostacoli.
- Orientarsi nello spazio mantenendo le distanze dai compagni in ogni momento del gioco dirigendosi verso le stazioni libere senza perdere il dominio del pallone e la continuità nell'azione di conduzione.

EQUILIBRIO STABILE ED INSTABILE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



15x15 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per mantenermi in equilibrio?



Propiocezione

ESERCITAZIONE INDUTTIVA - 6 minuti

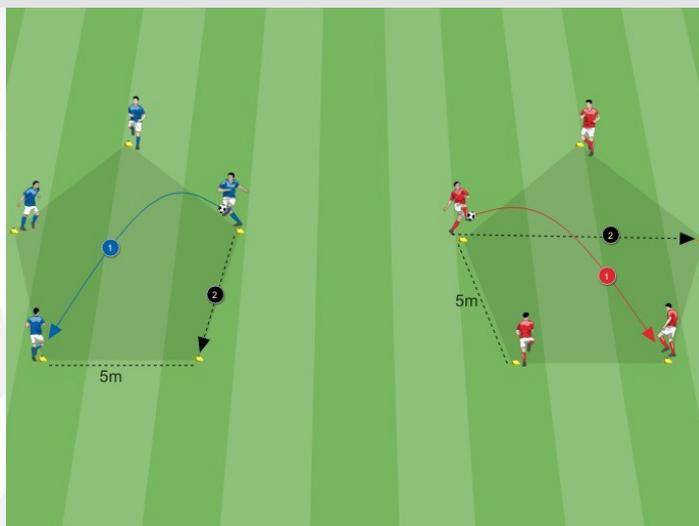
I giocatori si dividono in 2 gruppi da 4 giocatori ciascuna. Ogni gruppo ha 5 delimitatori posizionati a formare un pentagono di lato 5m. Ogni squadra ha una palla.

Regole

- Tutti i giocatori stanno in equilibrio su un piede sia per calciare che per attendere il pallone.
- Ogni giocatore, dopo aver trasmesso la palla da terra ad un compagno, va ad occupare il delimitatore libero.
- Ogni giocatore dopo aver ricevuto e controllato palla, in posizione di equilibrio monopodalico, tocca il piede a terra con la mano opposta e poi trasmette palla ad un compagno.
- Vince la squadra che totalizza più trasmissioni in un tempo determinato dall'allenatore.

Varianti

- Mantenere lo stesso piede a terra per tutta la durata della sfida.
- Attendere in equilibrio con occhi chiusi durante le trasmissioni ed aprirli solo alla chiamata del compagno.
- Rimanere in equilibrio sull'avampiede.



ESERCITAZIONE DIDATTICA - 6 minuti

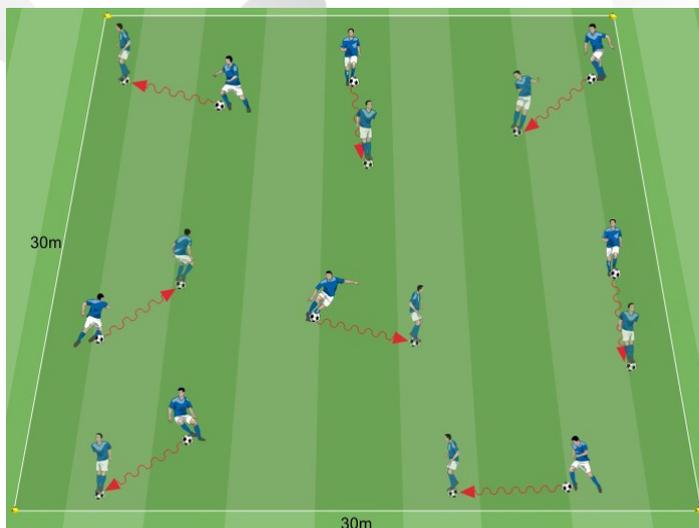
Ogni giocatore, mantenendo la distanza di 3m da ogni compagno, conduce la palla liberamente all'interno del quadrato di gioco (lato 30m).

Regole

- Al segnale visivo dell'allenatore i giocatori si arrestano in equilibrio con tutti e due i piedi sul pallone.
- I giocatori riprendono la conduzione distanziata al successivo segnale dell'allenatore.
- Le fasi conduzione e di equilibrio si alternano per tutta la durata dell'esercitazione.

Varianti

- È un giocatore designato dall'allenatore a decidere quando eseguire l'equilibrio.
- Una volta in equilibrio sul pallone, eseguire un leggero piegamento degli arti.



Comportamenti privilegiati

- Mantenere l'equilibrio monopodalico sia in fase statica che durante il movimento.
- Mantenere l'equilibrio monopodalico utilizzando con efficacia entrambi gli arti inferiori.

PASSO FORTE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



10x12 metri

Chiavi della conduzione

Quali comportamenti mi permettono di controllare il pallone con sicurezza?



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

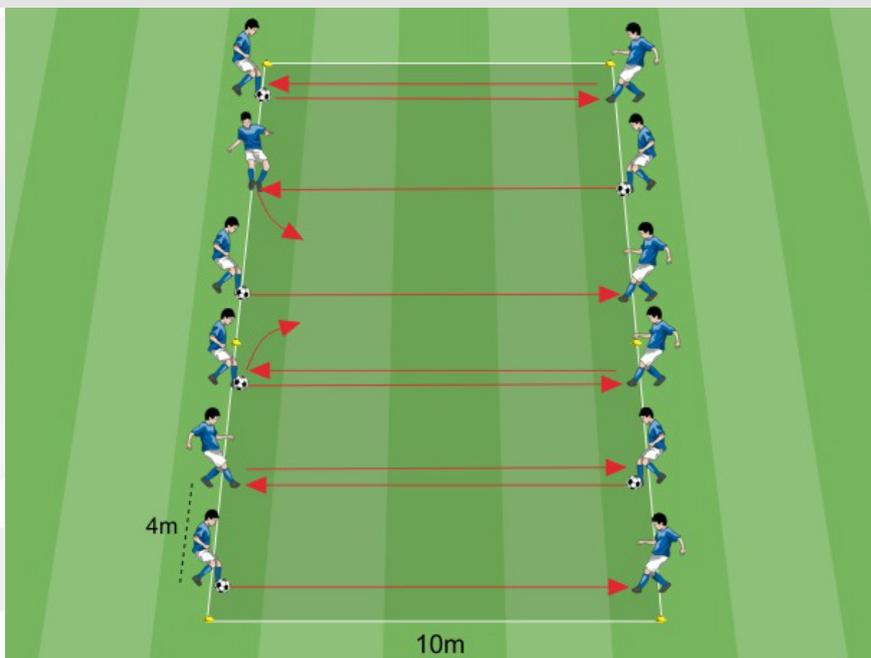
- Ogni coppia di giocatori si trasmette la palla con l'obiettivo di far sbagliare il primo controllo all'avversario. Per risultare efficace ogni giocatore dovrà cercare di trasmettere la palla forte e sulla figura del proprio avversario. Il passaggio ha 2 vincoli:
 - il pallone deve essere obbligatoriamente 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

- Manifestare un atteggiamento di attesa attiva: sguardo sulla palla; peso sull'avampiede; protendersi verso la palla.
- Manifestare il desiderio di competere: contare i punti; calciare sul piede meno abile dell'avversario; fare attenzione all'atteggiamento di attesa.



ALLENAMENTO DEL CORE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



30x30 metri

Chiavi della conduzione

Cosa mi aiuta a mantenermi nella posizione corretta?



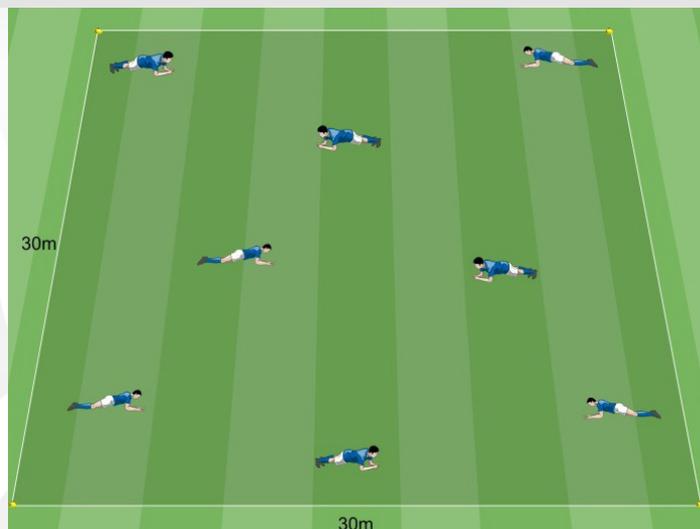
Stimolazione di forza della muscolatura del core

ESERCITAZIONE DIDATTICA - 6 minuti

I giocatori si dispongono a terra, distanziati alcuni metri gli uni dagli altri. Si svolge un'attività di plank al quale vanno aggiunti dei movimenti richiesti dall'allenatore.

Regole

- Con gomiti e piedi a terra:
 - tolgo da terra un piede alla volta;
 - tolgo da terra un gomito alla volta;
 - ginocchio che tocca il gomito omolaterale.
- Con mani e ginocchia a terra:
 - tolgo da terra un piede alla volta;
 - tolgo da terra una mano alla volta;
 - ginocchio che tocca spalla omolaterale;
 - ginocchio che tocca spalla controlaterale.
- Dopo ogni movimento, ritorno alla posizione base (statica con 4 appoggi) ritrovando la postura corretta.

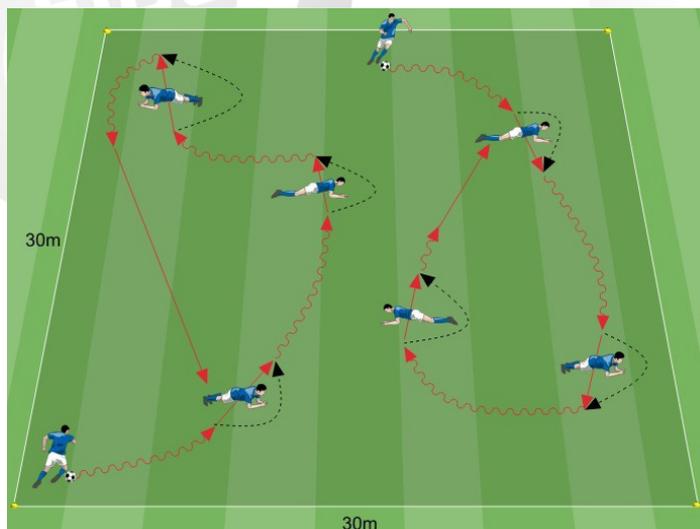


ESERCITAZIONE INDUTTIVA - 6 minuti

I giocatori si dispongono a terra, distanziati alcuni metri gli uni dagli altri. La squadra si divide in gruppi di 4 giocatori ciascuno. Si svolge un'attività di plank alla quale viene alternata una conduzione di palla.

Regole

- 3 giocatori si distribuiscono in campo in modo casuale, distanziati di 5m uno dall'altro in posizione di plank. Un giocatore parte con un pallone tra i piedi ed ha il compito di condurlo facendolo passare sotto al corpo dei compagni e recuperandolo di corsa dalla parte opposta. Una volta passata la palla, il compagno in plank toglie un appoggio.
- Una volta conclusa l'azione di conduzione palla ed aver fatto alzare a tutti i compagni un appoggio, il giocatore che ha svolto l'azione tecnica effettua un passaggio al primo compagno al quale ha fatto passare la palla sotto al corpo (quest'ultimo si alza solo quando anche l'ultimo compagno in plank ha tolto un appoggio) e si colloca in posizione di plank distanziato dagli altri compagni in attesa di un nuovo turno di conduzione palla.
- Vince la squadra che fa condurre per prima tre volte ogni componente della squadra.



Varianti

- Definire la tipologia di appoggi da togliere: piede, gomito, mano.
- Aumentare il numero di volte consecutive in cui la palla deve passare sotto al compagno per poi dirigersi verso il compagno successivo.

Comportamenti privilegiati

- Mantenere l'allineamento malleoli, bacino, tronca, collo, nuca.
- Non perdere l'equilibrio quando si riducono gli appoggi al terreno.

TRASMISSIONI ATTENTE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



22x22 metri

Chiavi della conduzione

Dove mi trovo rispetto all'avversario?



Continuità di gioco

Descrizione

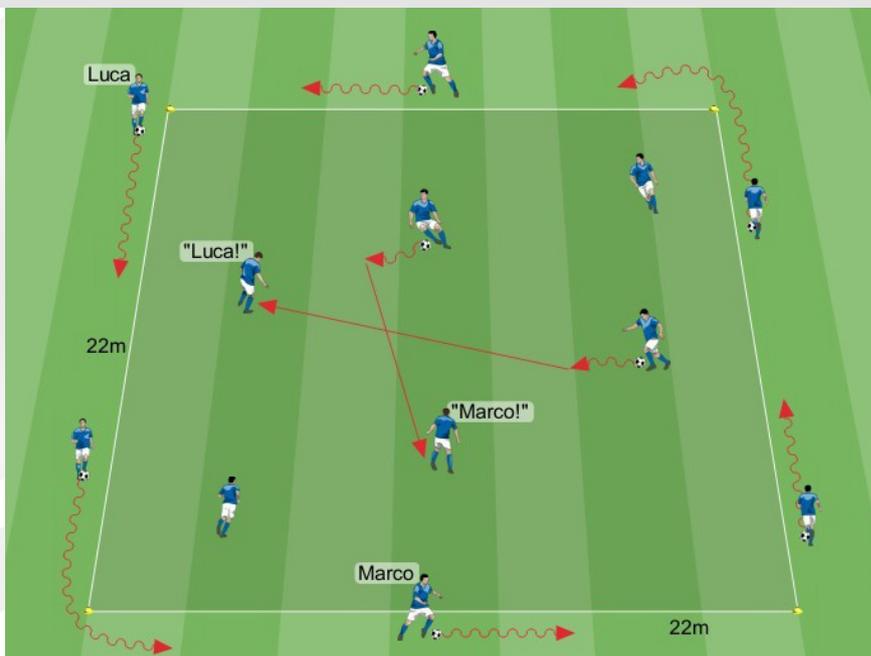
Si gioca su di un quadrato di lato 22 metri. 6 giocatori conducono palla all'esterno del campo, seguendo la circonferenza dello stesso e rimanendo a distanza gli uni dagli altri. Gli altri 6 componenti della squadra si posizionano all'interno del quadrato in possesso di due palloni. Si svolge un'attività di trasmissione palla abbinata a delle chiamate vocali che prevedono una presa di informazioni dallo spazio circostante prima della ricezione del pallone.

Regole

- Il giocatore che riceve palla ha il compito di pronunciare ad alta voce il colore di maglia del compagno (o dei compagni) che si trova in conduzione fuori dal quadrato dove la palla sarebbe uscita qualora lui non fosse intervenuto.
- Se i giocatori vestono tutti lo stesso abbigliamento identificativo della Società, il giocatore che riceve palla pronuncia ad alta voce il nome del compagno in conduzione all'esterno del quadrato.
- Prima di effettuare una trasmissione di palla, questa va condotta per alcuni secondi così da permettere orientamento e presa di informazioni ai propri compagni che devono riceverla.

Varianti

- All'esterno dello spazio di gioco si colloca una serie di ostacoli di tipo diverso (delimitatori, over, cerchi ecc.) in posizioni casuali. I giocatori che conducono palla fuori dal quadrato possono interagire liberamente con gli ostacoli esterni avendo cura di non interrompere la propria conduzione di palla e di rimanere a distanza di sicurezza dei propri compagni.



Comportamenti privilegiati

- Prendere continuamente informazioni dall'ambiente di gioco sapendosi orientare in funzione dei riferimenti mobili esterni e del portatore di palla (individuare e prendersi gli spazi necessari per ricevere il passaggio avendo il tempo di guardare e comunicare il nome del compagno oltre la linea).
- Le informazioni prima della ricezione vengono prese in modo efficace: rapidamente e con il minimo movimento indispensabile.



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

