



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 CASARSA DELLA DELIZIA
(PORDENONE) NELLA GIORNATA DI LUNEDÌ 19 APRILE 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 conoscenza del gioco | 12 minuti |
| | Ambito motorio | 12 minuti |
| | Ambito conoscenza del gioco | 12 minuti |
| | Ambito motorio | 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

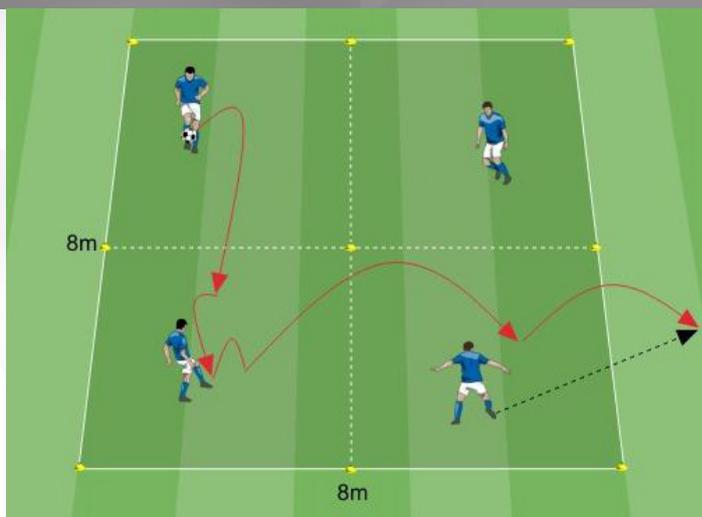
L'area del quadrato di gioco viene divisa in 4 spazi di uguali dimensioni. Ogni giocatore si posiziona dentro ad una della 4 aree. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è quello di far rimbalzare la palla all'interno di uno dei campi degli avversari senza che questi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





Prima proposta

8 minuti

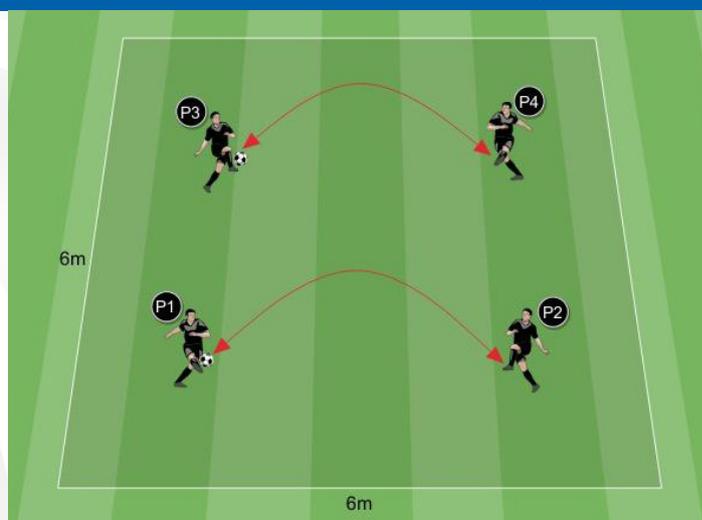
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

All'interno di un quadrato di lato 6m si posizionano delle coppie di portieri. Ogni coppia ha un pallone.

Regole

- P1 e P2 palleggiano in coppia, utilizzando i piedi e cercando di non far cadere la palla.
- Variare i vincoli di palleggio, alcuni esempi:
 - solo con i piedi;
 - solo con la testa;
 - con un solo tocco;
 - dopo due tocchi.
- Se il numero di portieri è dispari, un gruppo forma una terna.
- Nel palleggio i giocatori devono rimanere all'interno dello spazio definito.



Comportamenti privilegiati

- Essere attivi nel posizionarsi in ricezione palla.
- Utilizzare con costanza il piede meno abile.
- Fare di tutto per non far cadere la palla.

Seconda proposta

8 minuti

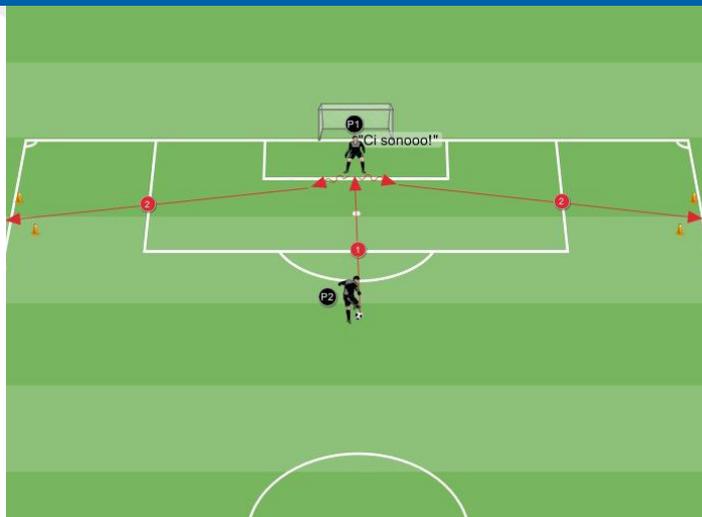
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare. P2, in possesso di un pallone, si posiziona al di fuori dell'area di rigore. All'esterno dell'area di rigore, lateralmente alla stessa, vengono delimitate due porte della larghezza di 2m.

Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P1 che, dopo un controllo orientato, effettua un passaggio cercando di realizzare un gol all'interno di una delle due porte delimitate all'esterno dell'area di rigore.
- Dopo 4 minuti invertire i ruoli dei due giocatori.
- Il controllo orientato deve essere eseguito con due modalità distinte:
 - controllo e trasmissione con lo stesso piede;
 - controllo con un piede e trasmissione con l'altro.



Comportamenti privilegiati

- Essere attivi e mantenere una postura adatta alla ricezione orientata rispetto alla direzione del passaggio successivo.
- Calciare forte anche con il piede meno abile.

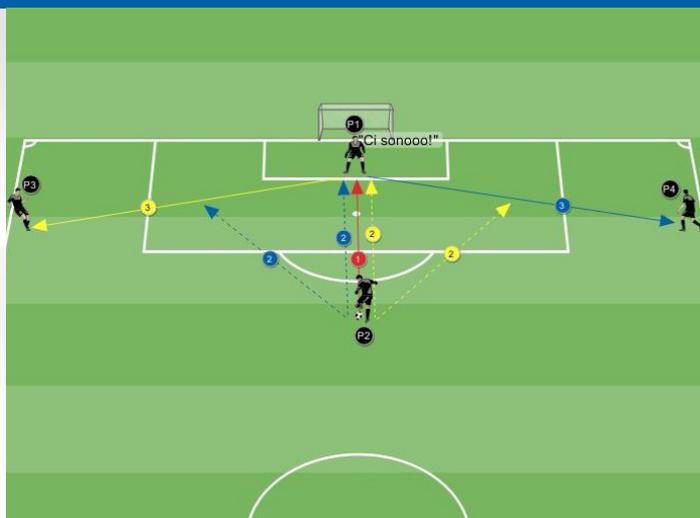
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare, all'interno dell'area del portiere. P2, in possesso di un pallone, si posiziona al di fuori dell'area di rigore. All'esterno dell'area di rigore, lateralmente alla stessa, si posizionano due giocatori: P3 e P4.

Regole

- P2 effettua una trasmissione rasoterra a P1 che, attraverso un passaggio (di prima intenzione oppure in seguito ad un controllo) cerca di servire P3 o P4.
- P2, dopo aver trasmesso palla a P1, va a disturbarne la ricezione attraverso una corsa in pressione passiva avendo cura di rimanere ad una distanza di almeno 2 metri in ogni fase dell'attività. P1 trasmette palla ad un compagno in funzione della direzione di corsa effettuata da P2.
- Dopo alcune prove, effettuare il cambio dei ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- In fase di ricezione palla assumere una postura che permetta di agevolare la successiva trasmissione del pallone al compagno.
- Utilizzare un richiamo vocale nel retro passaggio.

TIRI MERITATI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



25x45 metri

Chiavi della conduzione

Passiamo la palla immaginando uno sviluppo di gioco



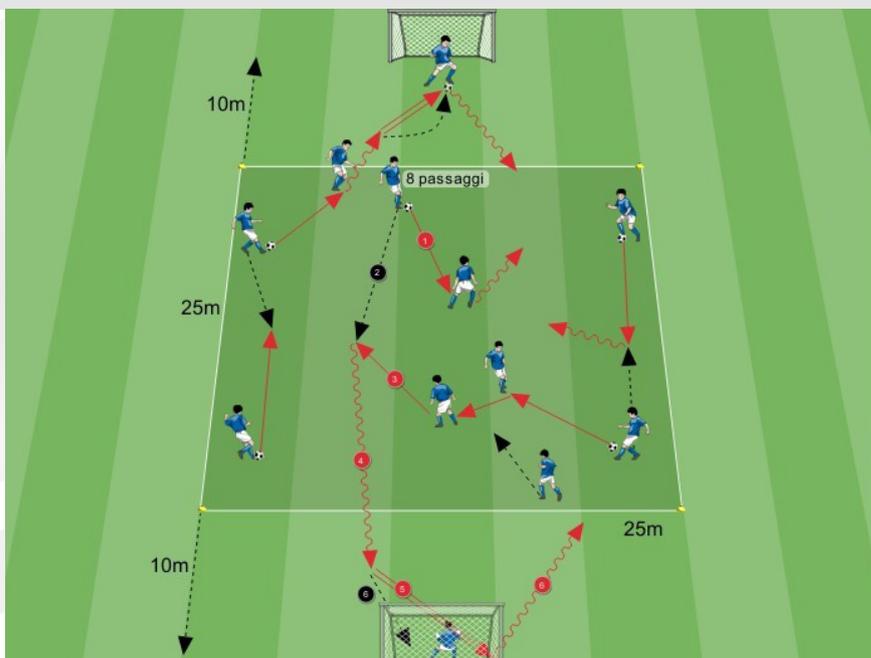
Confidenza con la palla

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.

TRASMISSIONI VINCOLATE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



30x20 metri

Chiavi della conduzione

Quali comportamenti rendono la trasmissione più efficace?



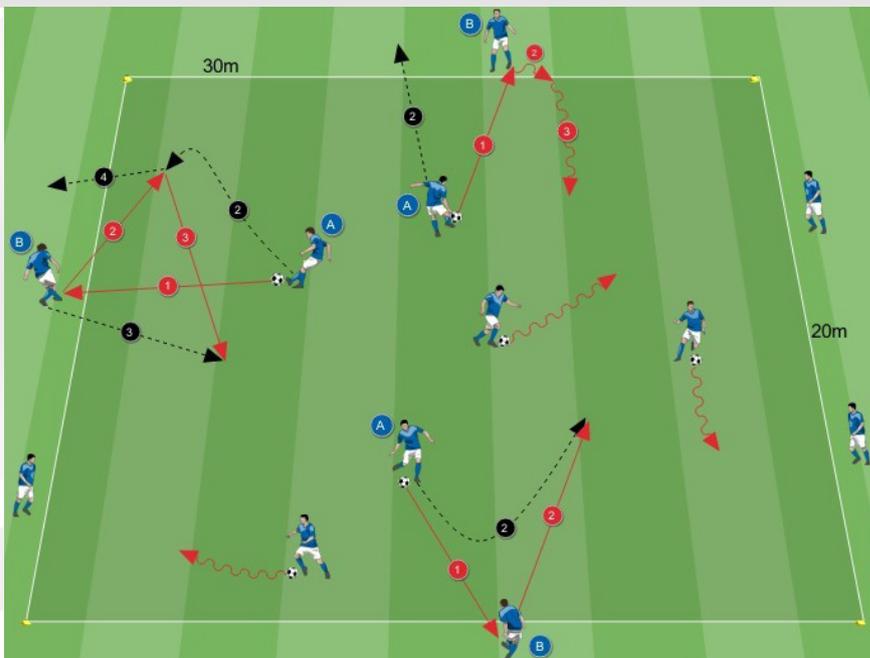
Orientamento utile

Descrizione

6 giocatori in possesso di palla si posizionano all'interno dello 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

- Riconoscere le distanze di passaggio corrette che permettano la ricezione della palla ed i tempi dei movimenti previsti (l'interno evita di schiacciare gli spazi di trasmissione, l'esterno, se necessario, indietreggia per dilatare le distanze 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.

DECIDO SE ATTACCARE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



36x15 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per arrivare ad intercettare la palla?



Reazione e accelerazione

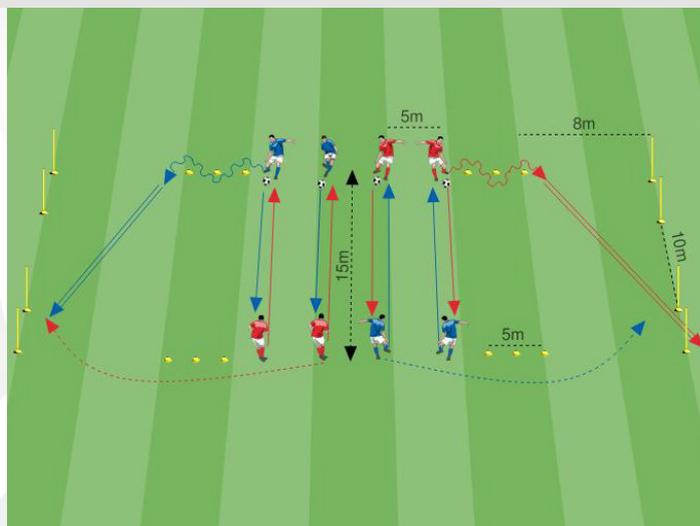
Esercitazione induttiva

Descrizione

In 2 stazioni omologhe (definite come da figura) si trasmettono liberamente palla 4 calciatori (2 per squadra).

Regole

- Nel momento in cui il calciatore in prossimità dei coni decide di condurre il pallone tra di essi per calciare nella porta in diagonale, il calciatore avversario dell'altra coppia, che stava a propria volta trasmettendosi il pallone, correndo verso la propria porta deve andare ad intercettare il tiro in diagonale, evitando il gol.
- Si fa punto se la palla entra in porta o se, il giocatore che deve intercettare la palla ne riesce a rimanere in possesso.



Esercitazione didattica

Descrizione

Stessi spazi della fase esplorativa. Tutti i giocatori, affiancati su uno o due lati del quadrato grande, eseguono contemporaneamente in avanzamento verso il lato opposto il movimento evidenziato di seguito.

Regole

- Scegliere uno dei focus proposti per allenamento (ad es. frequenza degli appoggi).
- Ogni variante viene svolta per almeno 3 ripetizioni.
 - Reazione
 1. Mi muovo ad uno stimolo visivo (palla che tocca terra) palla che viene mossa a destra o a sinistra di chi la controlla).
 - Rapidità
 1. Ridurre i tempi di contatto del piede a terra, corsa a gambe tese 10 metri.
 2. Balzi bipodalici gambe tese, stiffness.
 - Frequenza degli appoggi
 1. Skip basso, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi e ginocchio flesso in 5 metri
 2. Skip alto, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi, ginocchio flesso e coscia parallela al terreno in 5 metri.
 3. Corsa gambe tese, 10-20 appoggi con spinta degli avampiedi e arto inferiore esteso in 5 metri.
 - Orientamento del corpo
 1. Palla che viene mossa a destra o a sinistra di chi la controlla.

Comportamenti privilegiati

- Reagire immediatamente allo stimolo .
- Accelerare in maniera efficace.

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

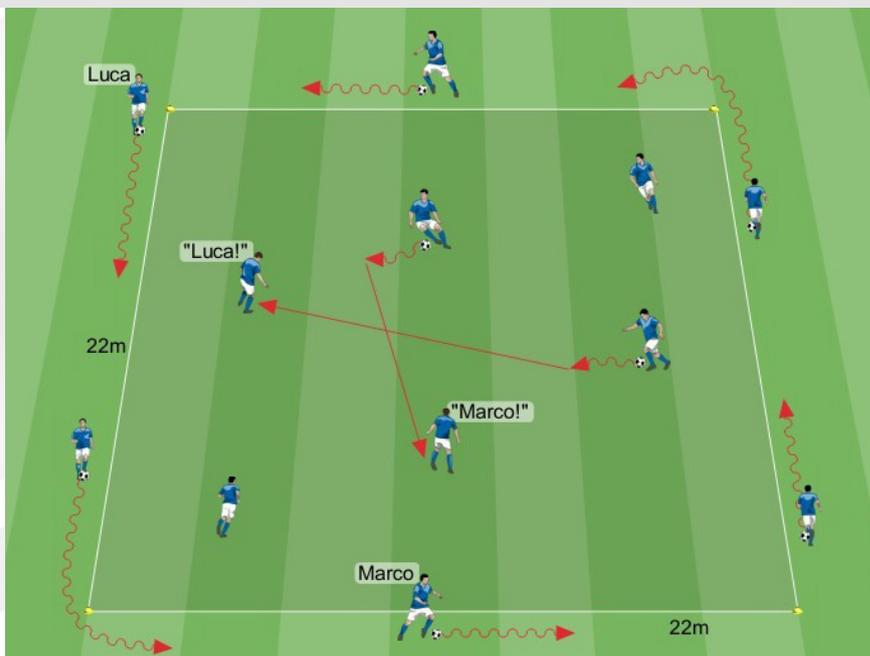
Si gioca su di un quadrato di lato 22 metri. 6 giocatori conducono palla all'esterno del campo, seguendo la circonferenza dello stesso e rimanendo a distanza gli uni dagli altri. Gli altri 6 componenti della squadra si posizionano all'interno del quadrato in possesso di due palloni. Si svolge un'attività 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.

ATTACCA E SCAPPA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



25x25 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per essere veloce?



Accelerazione e decelerazione

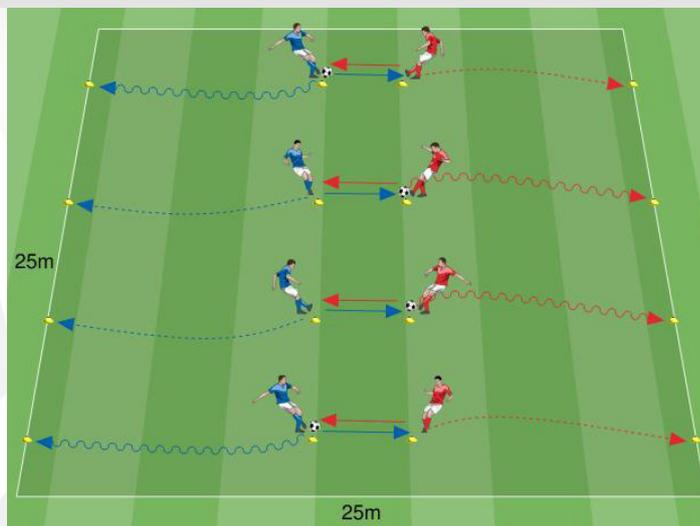
Esercitazione induttiva

Descrizione

Sfida fra 2 squadre di 4 giocatori ciascuna posizionati inizialmente come da figura.

Regole

- I giocatori blu e rosso corrono fino ai riferimenti (pallone e delimitatore distanziati di 4 metri), si trasmettono il pallone, quando uno dei 2 decide di scappare verso la propria zona di partenza in conduzione palla, l'altro scappa alla propria zona di partenza.
- Guadagna il punto chi arriva per primo al punto di partenza.



Esercitazione didattica

Descrizione

Stessi spazi della fase esplorativa. Tutti i giocatori, affiancati su uno o 2 lati del quadrato grande, eseguono contemporaneamente in avanzamento verso il lato opposto il movimento evidenziato di seguito.

Regole

- Scegliere uno dei focus proposti per allenamento (ad es. accelerazione).
- Ogni variante viene svolta per almeno 3 ripetizioni:
 - Didattica frenata
 1. Ridurre il rumore dei passi.
 2. Distanza tra gli appoggi che garantisce il mantenimento dell'equilibrio.
 - Orientamento del corpo
 1. Posizione antero-posteriore degli appoggi.
 2. Palla in linea con il piede anteriore.
 3. Palla in linea con il piede posteriore.
 4. Palla nella linea centrale tra gli appoggi.
 - Accelerazione
 1. Ampiezza del passo progressiva, 6-8 passi da 30cm a 1,5 metri.
 2. Alzo progressivamente il bacino.
 3. Alzo progressivamente il ginocchio.
 - Decelerazione
 1. Ampiezza del passo regressiva, 6-8 passi da 1,5 metri a 30cm.
 2. Abbasso progressivamente il bacino.
 3. Chiudo progressivamente l'angolo al ginocchio.

Comportamenti privilegiati

- Accelerare in maniera efficace.
- Mantenere l'equilibrio nella fase di decelerazione.

LA TRAPPOLA


12 minuti

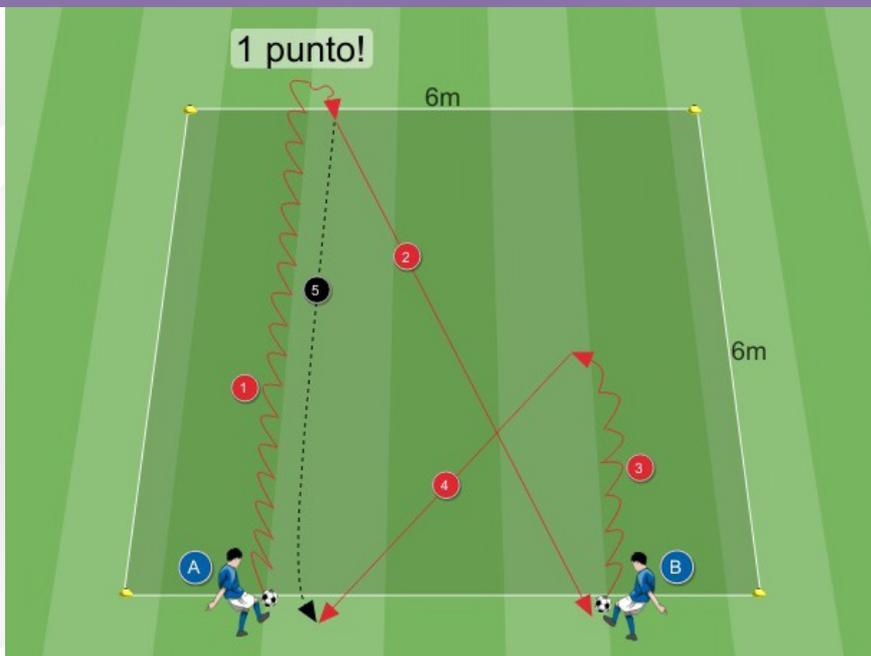

6x6 metri

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

