



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 REGGIO CALABRIA - LOCRIDE
NELLA GIORNATA DI LUNEDÌ 22 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.





Il flipper

Descrizione

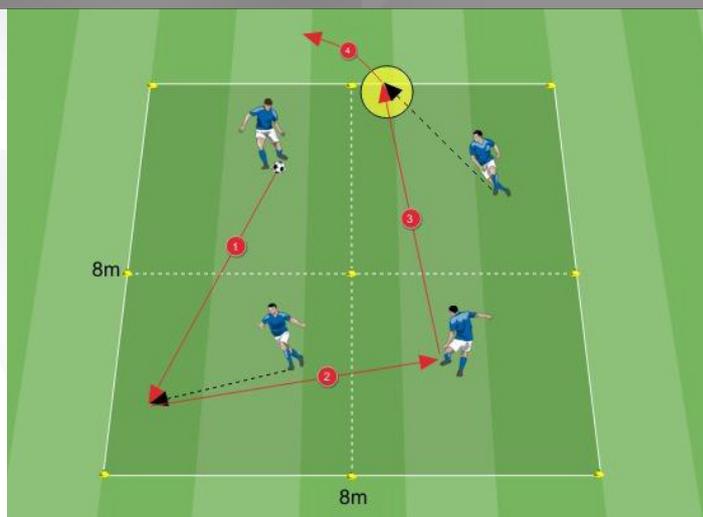
L'area del quadrato di gioco viene divisa in 4 spazi di uguali dimensioni. Ogni giocatore si posiziona dentro ad una delle 4 aree. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è passare la palla di prima intenzione e rasoterra in uno dei 3 quadrati adiacenti al proprio.

Regole

- La palla viene calciata dai giocatori all'interno di una qualsiasi delle altre 3 aree di gioco cercando di mettere in difficoltà l'avversario nella successiva azione di trasmissione (rendendola tuttavia possibile).
- Viene assegnato un punto per ogni passaggio effettuato in modo corretto.
- Se la palla esce dal campo di gioco senza che per il ricevente sia possibile raggiungerla, chi l'ha passata perde un punto.
- Qualora il passaggio venga ritenuto impossibile da respingere (troppo forte o troppo angolato), l'azione si interrompe ed il giocatore che ha effettuato la trasmissione perde un punto.
- Il turno di battuta cambia ad ogni punto realizzato.
- Vince il turno il giocatore che al termine del tempo prestabilito è riuscito a totalizzare il maggior numero di punti.

Adattamenti numerici

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma dividendo il campo in 2 soli spazi di gioco.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione, uno dei 3 gioca difendendo, a turno, una metà campo.



ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:
Tecnica di tuffo



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

1 - Globale/esplorativo

Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di un quadrato di lato 6 metri. Un pallone ogni due giocatori.

Regole

- Si effettua un'attività di lancio e presa della palla tra coppie di giocatori.
- P2 lancia la palla facendola rimbalzare sulla schiena di P1 il quale, una volta sentito il rimbalzo, deve girarsi e cercare di prenderla velocemente in tuffo.
- Dopo ogni tentativo di presa si invertono i ruoli dei giocatori.
- Se il numero dei giocatori lo permette, cambiare le coppie che effettuano l'attività di lancio e presa.



Comportamenti privilegiati

- Girarsi velocemente e riuscire a prendere il pallone prima che questo tocchi terra.
- Orientarsi rapidamente una volta che ci si è girati capendo immediatamente dove si trova la palla.

Seconda proposta

8 minuti

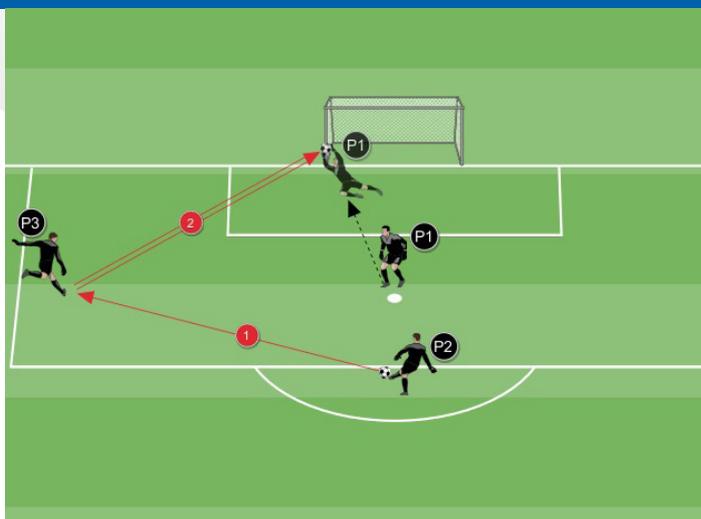
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona in prossimità del dischetto del rigore. P2 si posiziona al limite dell'area di rigore con una palla tra i piedi mentre P3 si posiziona come da immagine. Si esegue un'attività di recupero della posizione ed intervento in parata.

Regole

- P2 trasmette palla a P3 che, a suo piacimento (di prima intenzione oppure in seguito ad un controllo di palla) effettua una conclusione in porta.
- P1 segue la traiettoria della palla e attraverso una corsa all'indietro, recupera la posizione più idonea preparandosi alla conclusione di P3.
- L'esercizio viene svolto con il piede sinistro, sul lato sinistro e con il piede destro, sul lato destro.



Comportamenti privilegiati

- Nello spostamento eseguire passi radenti al terreno.
- Sulla parata eseguire la respinta della palla lateralmente rispetto alla porta.

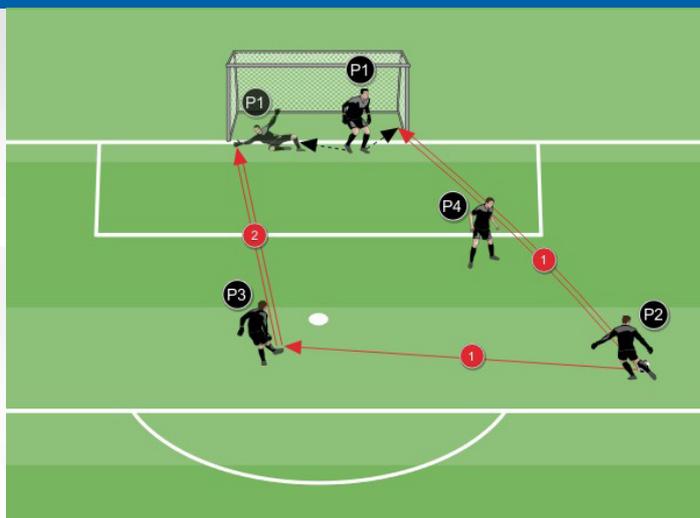
3 - Situazionale

Descrizione

P1 comincia l'attività in prossimità del palo, orientato verso la palla. P2, in possesso di una palla fuori dallo specchio della porta (come da figura), si colloca in prossimità del limite dell'area di rigore. P3 si posiziona in diagonale, alla sinistra di P2. P4 ricopre il ruolo di difensore. Si esegue un'attività di 2 contro il portiere con un difensore che svolge un'attività di schermo passivo rimanendo sempre a distanza dai propri compagni. I due attaccanti devono calciare rimanendo approssimativamente all'altezza del dischetto del rigore e sempre a distanza di almeno 2 metri l'uno dall'altro e dagli avversari.

Regole

- P2 sceglie se calciare in porta oppure passare a P3 che, di prima intenzione oppure in seguito ad un controllo della palla, calcia in porta.
- P1 deve cercare di intervenire sulla palla calciata da P2 oppure da P3.
- Dopo ogni esecuzione si cambiano i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di esecuzione dell'attività.



Comportamenti privilegiati

- P1 comprende velocemente se P2 decide di calciare oppure passare la palla a P3 preparandosi in anticipo alla parata.
- Comunicare con P4 condividendo quale linea di tiro schermare.

SVILUPPI IN AMPIEZZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x32 metri

Chiavi della conduzione

Troviamo il tempo della trasmissione



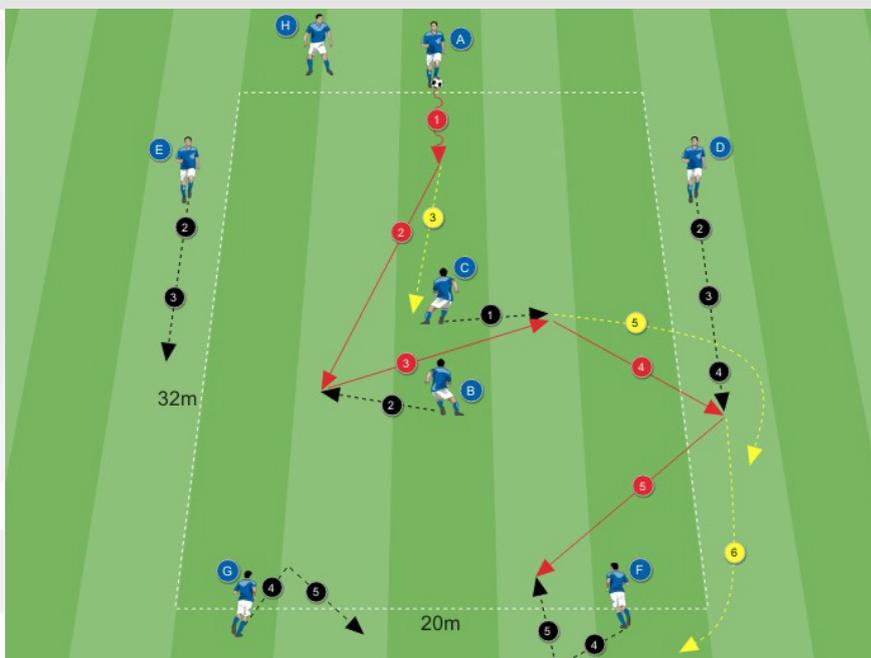
Ridurre tempi tecnici

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.



Varianti

1. Oltre ad uno dei due lati corti del rettangolo di gioco si posiziona una porta difesa da un portiere (a circa 12 m dal lato scelto). La combinazione di trasmissioni dell'attività si svolge attraverso le stesse dinamiche presentate nella sua descrizione originale ma l'azione si conclude attraverso un tiro in porta. Chi ha realizzato il tiro esce dalla combinazione di trasmissioni e ritorna di

corsa oltre il lato di partenza dell'azione di finalizzazione (per intenderci, quello opposto alla porta). L'azione successiva parte dal portiere che in questo caso interpreta il vertice basso della costruzione di una combinazione di passaggi volta alla ricerca di un vertice alto. Una volta che la palla ha raggiunto il lato opposto alla porta, l'azione si ribalta per andare a realizzare un nuovo tiro verso la porta difesa dal portiere.

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.
- Differenziare la forza di trasmissione della palla: forte sulla figura; con il corretto livello di forza quando viene eseguita sulla corsa del compagno.

PERCORSI ALTERNATI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x20 metri

Chiavi della conduzione

Dimostriamo tutta la nostra creatività tecnica



Confidenza con la palla

Descrizione

all'interno dello spazio di gioco si collocano alcune stazioni quali: linee di delimitatori; un quadrato; dei coni; dei cerchi. 6 giocatori si posizionano all'interno di un cerchio ciascuno. Ogni giocatore coinvolto nell'attività è in possesso di una palla.

Regole

- 3 dei 6 giocatori all'interno dei cerchi entrano in campo conducendo la palla ed interagiscono con 2 stazioni a loro piacimento. Una volta terminato il compito tecnico previsto ogni giocatore ritorna all'interno del proprio cerchio di partenza chiamando uno dei compagni in attesa così da permettergli di svolgere l'azione tecnica. Il gioco prosegue dando indicazione ai giocatori di premiare con la propria chiamata chi dimostra particolare velocità o creatività esecutiva nella conduzione di palla ed interazione con le stazioni di gioco.
- Qualora i giocatori tendano a dimenticarsi di chiamare i compagni al termine della loro azione tecnica viene proposta una modalità per effettuare il cambio di gioco che prevede una maggiore autonomia: in ogni momento dell'attività ci possono essere un massimo di 3 giocatori coinvolti nell'interazione motoria con gli ostacoli quindi, quando un giocatore rientra all'interno del proprio cerchio, può partire subito un altro partecipante (di solito parte quello più attento all'attività svolta).



Varianti

1. Si gioca con 3 soli palloni, in possesso ad altrettanti giocatori. Al termine dello svolgimento di ogni percorso tecnico la palla viene trasmessa ad un compagno in attesa sancendo così il cambio di ruolo tra i 2 partecipanti.

Comportamenti privilegiati

- Cambiare velocità di svolgimento dell'azione tecnica in prossimità degli ostacoli mantenendo un'elevata efficacia esecutiva.
- Dimostrare creatività nello svolgimento dell'azione tecnica toccando la palla con diverse parti del piede, modificando l'interazione con gli ostacoli, individuando soluzioni alternative e variate.

TIRO A CHIAMATA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



25x25 metri

Chiavi della conduzione

Come mi merito il tiro?



Confidenza con la palla

Descrizione

6 giocatori si posizionano all'interno del campo con una palla a testa. All'esterno di ogni lato del campo viene delimitata una porta. Ogni porta (3 metri di larghezza) è difesa da un portiere. Si svolge un'attività tecnica individuale nella quale i giocatori all'interno del quadrato si esprimono liberamente con la palla e alternano delle azioni di tiro in porta.

Regole

- I 6 giocatori si esercitano liberamente con una palla a testa rimanendo all'interno del quadrato e distanziati rispetto ai propri compagni.
- Le attività tecniche da poter sperimentare sono: palleggio, controllo, conduzione, colpo di testa. I portieri devono chiamare i compagni che si stanno particolarmente impegnando nell'azione tecnica permettendogli così di andare a calciare verso la loro porta, a seconda dell'esito del tiro si svolgono due soluzioni diverse:
 - In caso di gol si invertono i ruoli del giocatore che ha calciato la palla e del portiere.
 - In caso di parata o di tiro che termina fuori dallo specchio della porta, i ruoli dei due partecipanti rimangono invariati.
- Il tiro in porta può avvenire solamente all'interno del quadrato centrale così da evitare un eventuale contatto tra il giocatore in possesso di palla ed il portiere.
- I portieri vengono invitati a chiamare i compagni che si stanno impegnando di più ma anche i giocatori che dimostrano maggiore fantasia nell'esecuzione delle attività tecniche e chi, pur muovendosi con la palla, dimostra di riconoscere meglio gli spazi liberi rimanendo lontano dagli altri compagni. Una volta comprese le dinamiche dell'attività si invitano i portieri a spiegare le motivazioni che hanno spinto a chiamare uno specifico giocatore piuttosto che un altro.



Varianti per Piccoli Amici

1. Vista la semplicità della proposta presentata non sono previste varianti per la categoria Piccoli Amici.

Possibile ambientazione

- Lo spazio di gioco rappresenta un "palco" (il quadrato delimitato) dove si esibiscono degli "artisti" (giocatori con la palla) che vengono premiati dagli spettatori (i portieri) con la possibilità di andare al tiro.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare impegno e costanza nella sperimentazione tecnica per tutta la durata dell'attività.
- Riuscire ad orientare l'esecuzione tecnica mantenendo la distanza dai propri compagni.

FORZA DEL CORE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



30x30 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio a non spezzare la linea tra malleoli, anche, spalle e nuca?



Core

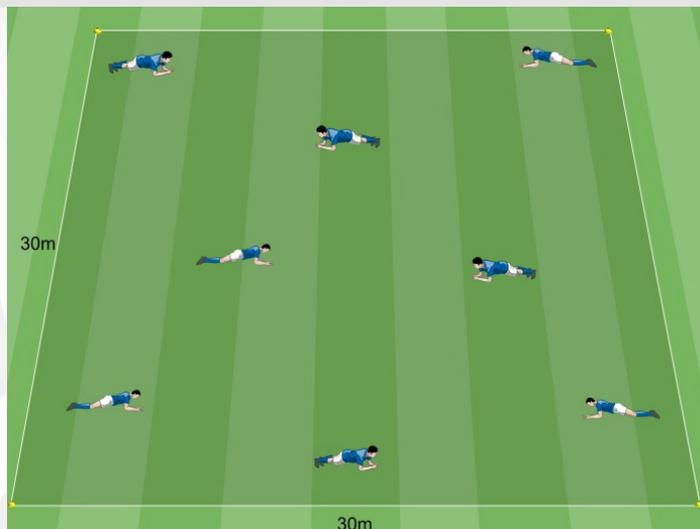
Esercitazione didattica

Descrizione

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.



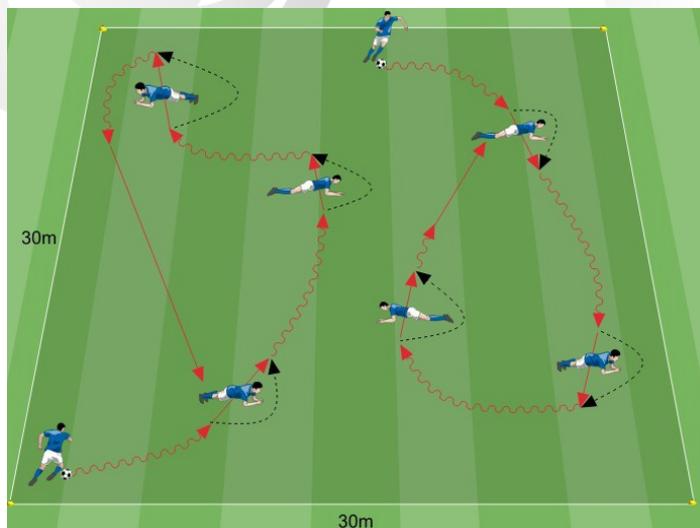
Esercitazione induttiva

Descrizione

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

1. Definire la tipologia di appoggi da togliere: piede, gomito, mano.
2. 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'equilibrio.
- Non spezzare la linea immaginaria che passa da malleoli, anche, spalle, e nuca.

PARTITA A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



30x10 metri

Chiavi della conduzione

Guadagniamo tempo e spazi per il tiro



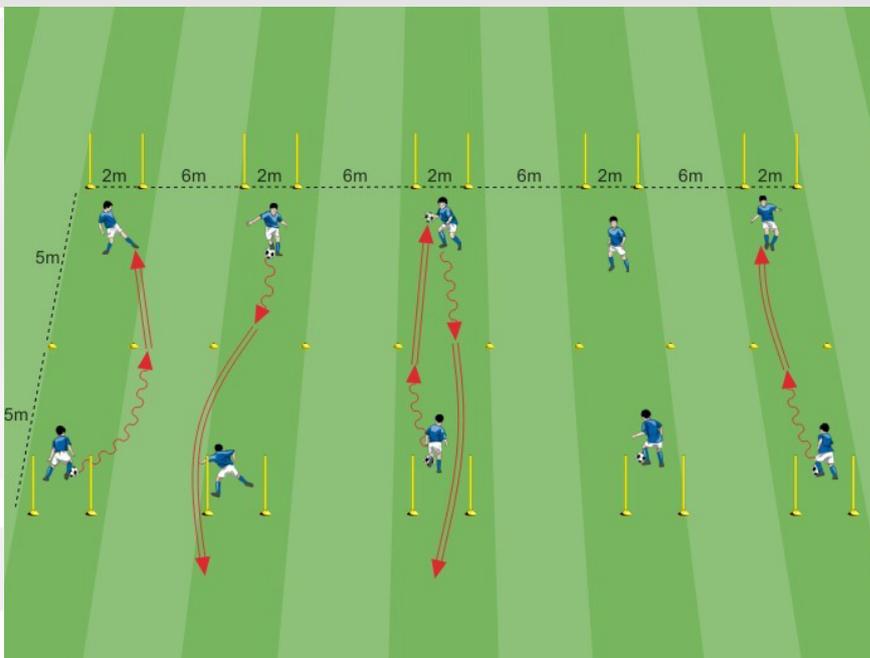
Continuità di gioco

Descrizione

I giocatori vengono divisi a coppie, un pallone per coppia, ogni giocatore difende una porta (largo 2m). Si svolge un'attività di tiro in porta alternato nel quale ogni giocatore ha l'obbligo di rimanere all'interno della propria metà campo (definita attraverso dei delimitatori).

Regole

- Il giocatore in possesso di palla può muoversi liberamente all'interno della sua metà campo scegliendo la posizione dalla quale cercare di fare gol. L'azione di tiro non può essere fermata attraverso un contrasto in quanto ogni giocatore ha l'obbligo di rimanere all'interno della propria metà campo. Per intercettare il tiro dell'avversario è concesso l'utilizzo delle mani.
- Una volta che i giocatori hanno compreso le dinamiche di gioco viene assegnato un tempo massimo per il possesso della palla prima di effettuare il tiro (ad esempio, 5 secondi). Se il possesso del pallone perdura oltre il tempo limite, si effettua un cambio di possesso dello stesso tra i due giocatori. Qualora il pallone esca dal campo di gioco, il tempo dell'azione viene calcolato dal momento in cui il giocatore rientra con lo stesso all'interno della sua metà campo.



Varianti

1. Dopo ogni tiro i giocatori devono scegliere se effettuare un giro attorno alla porta oppure mettere un piede dentro ad uno dei due cerchi posizionati sulla linea che divide le metà campo. La scelta dell'azione da svolgere viene realizzata in base alla convenienza e alla posizione dalla quale è stato effettuato il tiro.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere l'eventuale tempo a propria disposizione per effettuare il tiro verso la porta avversaria accelerando i tempi tecnici o gestendoli in funzione della posizione dell'opponente.
- Individuare la linea di tiro più pulita: indirizzare la palla verso il palo più lontano rispetto al lato di ingresso dell'avversario; distanziare dall'avversario l'ultimo controllo della palla qualora questo decide di effettuare l'ingresso all'interno del cerchio centrale.

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

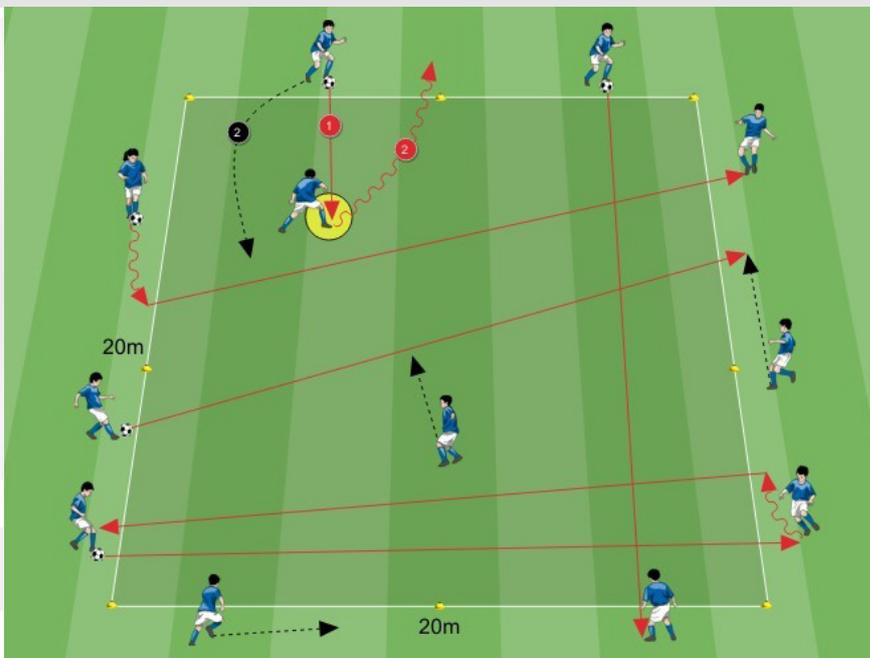
- I giocatori di ogni coppia hanno il compito di trasmettersi la palla rasoterra (sotto al livello del ginocchio) utilizzando in modo alternato entrambi gli arti inferiori e non entrando mai all'interno del quadrato: non è consentito l'accesso all'interno dello spazio centrale né per calciare, né per 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 quadrato).
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).

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.



IL GIRO DEL MONDO


12 minuti

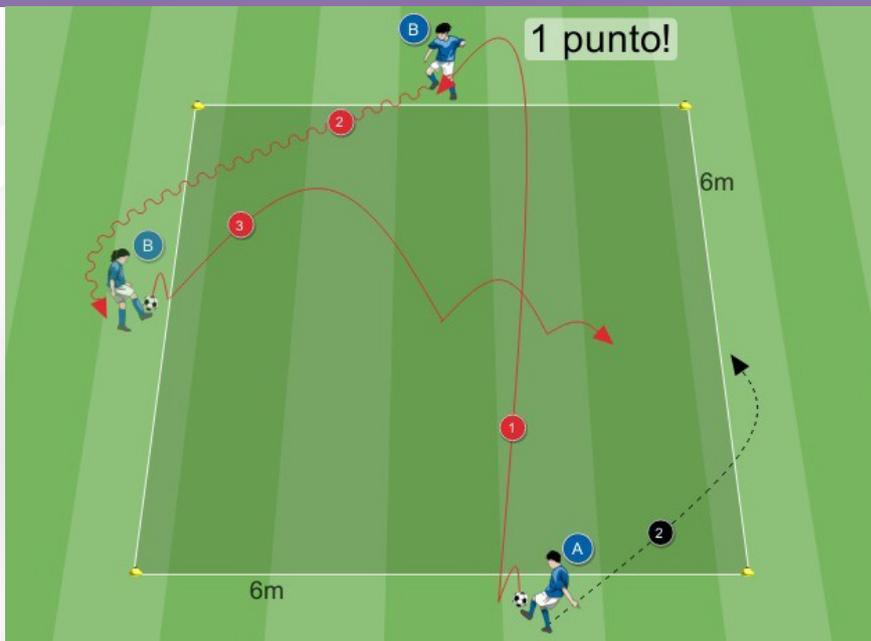

6x6 metri

Descrizione

Si svolge un'attività tecnica a coppie che alterna conduzione, passaggio e ricezione di palla. Ogni coppia impegnata nell'attività utilizza un pallone. Si gioca utilizzando un quadrato di lato 6m.

Regole

- I giocatori "A" e "B" iniziano la sfida uno di fronte all'altro all'interno del quadrato di gioco. Per dare inizio all'attività "A" effettua un passaggio a "B" che riceve palla ed esegue il giro esterno del quadrato di gioco avendo cura di uscire e rientrare attraverso il lato posto alle sue spalle. Una volta rientrato nel quadrato, "B" passa la palla ad "A" che a sua volta esegue lo stesso compito tecnico (uscendo e rientrando dal lato del quadrato definito alle sue spalle rispetto alla posizione di partenza).
- Il giocatore che conduce palla, per girare attorno agli angoli del quadrato, può scegliere se effettuare un auto-passaggio (facendo così passare la palla all'interno dello spazio di gioco) oppure procedere con la conduzione esterna rispetto ai delimitatori che definiscono il campo.
- Si totalizza un punto per ogni passaggio effettuato tra i giocatori "A" e "B" (anche il primo). 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

- Ogni proposta dell'Ambito Gara Modificato si svolge in 3 fasi distinte:
- **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. Questa fase serve a preparare nel modo più efficace possibile il momento di competizione successivo.
- **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. I 2 tempi registrati rappresentano i risultati di ogni Centro Federale Territoriale che vengono messi in relazione a quelli delle altre strutture FIGC, SGS.

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



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

