



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 36 - 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 CANTALICE (RIETI) NELLA
GIORNATA DI LUNEDÌ 22 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 tecnico	12 minuti
		Ambito motorio	12 minuti
		Conoscenza del gioco	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 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.





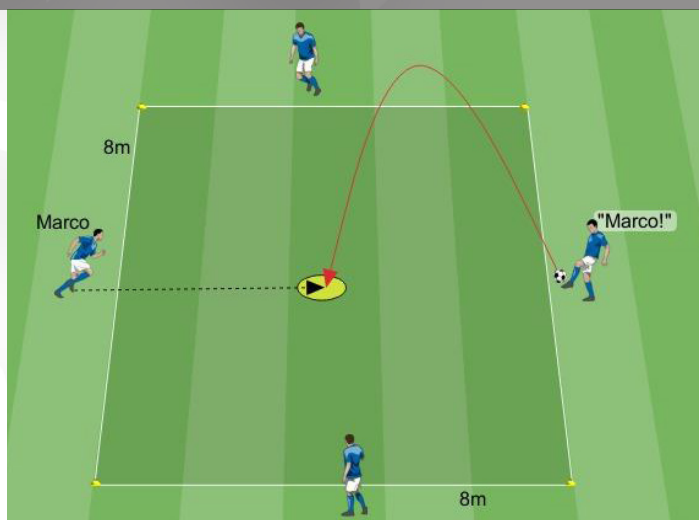
Controlli di palla a chiamata

Descrizione

Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è controllare la palla calciata in aria da parte di un compagno mantenendola a propria immediata disposizione nel minor tempo possibile.

Regole

- La palla viene calciata da un giocatore all'interno del quadrato di gioco e, contemporaneamente, questo chiama il nome di uno dei 3 compagni in attesa al di fuori dello stesso. Il giocatore chiamato ha il compito di entrare all'interno del quadrato cercando di controllare la palla mantenendola a propria immediata disposizione. Se la palla viene battuta direttamente al di fuori del quadrato di gioco viene assegnato un punto a tutti e 3 gli avversari. Per effettuare un controllo considerato valido, la palla deve essere controllata mantenendola ad immediata disposizione del giocatore che viene chiamato a svolgere l'azione tecnica. Il giocatore che controlla la palla in modo corretto, totalizza un punto.
- Ogni giocatore effettua 2 turni di battuta prima di passare l'incarico ad un proprio compagno.
- Vince il gioco il primo dei 4 partecipanti che raggiunge un determinato punteggio.



Prima proposta

 8 minuti

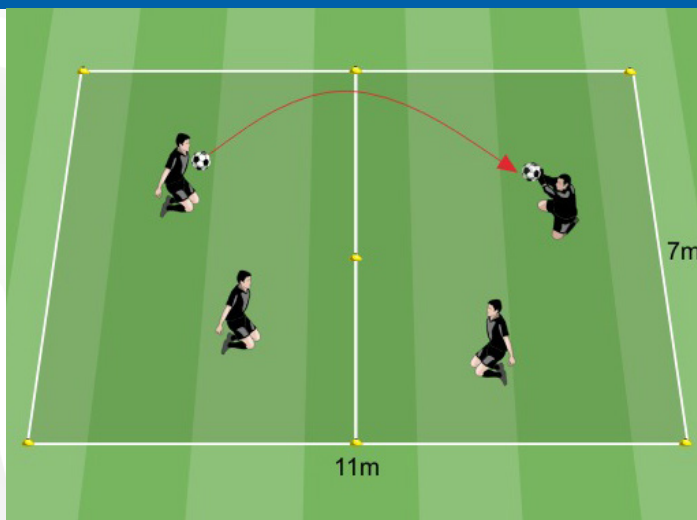
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Suddividere un rettangolo (dimensioni 11x7metri) in due metà campo. Due portieri si posizionano all'interno di ogni metà campo. I portieri partono in ginocchio. L'esercizio consiste nel lancio e nella presa di un pallone.

Regole

- La palla viene lanciata con entrambe le mani e per ottenere un punto deve cadere all'interno del rettangolo avversario.
- Lo spostamento dei portieri all'interno del rettangolo deve avvenire sulle ginocchia.
- Si svolgono due partite da 4 minuti ciascuna.
- Le dimensioni del campo vanno adattate in funzione al numero dei portieri presenti.



Comportamenti privilegiati

- Trovare spazi avversari dove lanciare la palla e fare punto.
- Manifestare la volontà di prendere la palla in ogni modo prima che quest'ultima tocchi terra.

Seconda proposta

 8 minuti

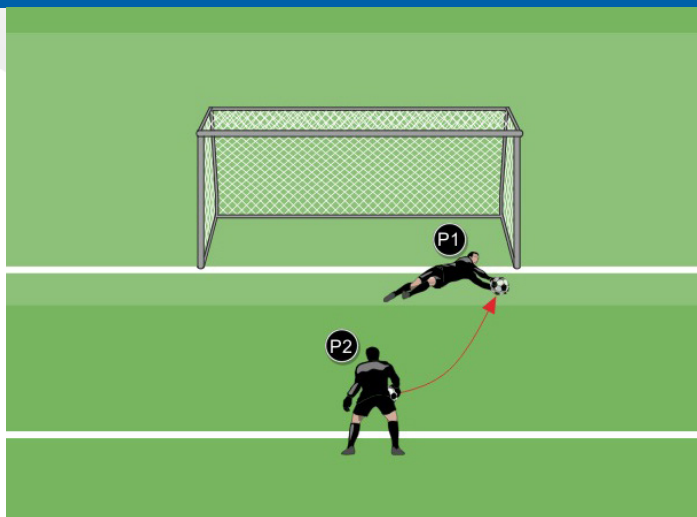
2 - Analitico

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta mentre P2 si posiziona al limite dell'area piccola con una palla in mano. Si svolge un'esercitazione di trasmissione e parata tra due giocatori.

Regole

- P2 deve lanciare con le mani una palla con traiettoria raso-terra forte, indirizzandola verso il palo.
- P1 deve effettuare uno spostamento laterale cercando di intervenire in presa sul lancio di P2.
- Eseguire l'esercizio per 4 minuti con parata a destra e poi 4 minuti a sinistra.
- Cambiare i portieri dopo ogni intervento.



Comportamenti privilegiati

- Riuscire a trasmettere la palla con ugual efficacia tra arto dominante e arto non dominante.
- Effettuare lo spostamento in modo veloce e radente al terreno.

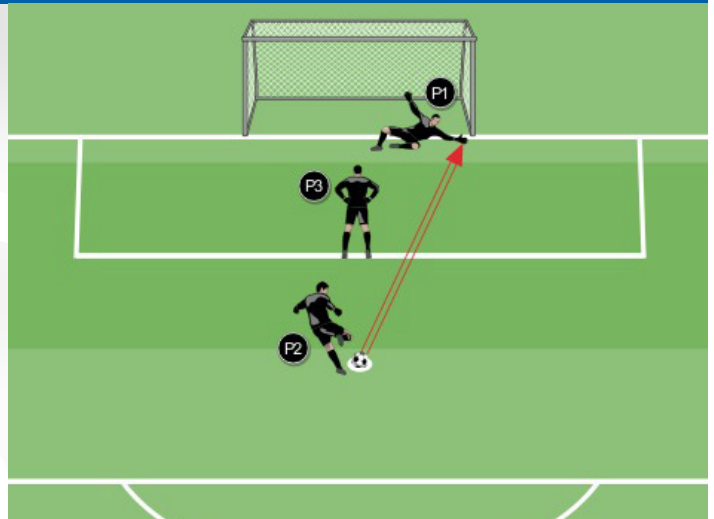
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona davanti alla porta regolamentare, P1 si colloca al centro della porta mentre P2 si posiziona sul dischetto del rigore con una palla fra i piedi. P3 si posiziona fra P1 e P2 a disturbare la visuale del giocatore che è in porta. Si effettua un'attività di tiro e parata con disturbo da parte di un terzo giocatore.

Regole

- P1 deve effettuare uno spostamento laterale cercando di intervenire in presa sul tiro di P2. Dopo ogni intervento si invertono i ruoli di gioco.
- La palla può essere calciata solo rasoterra.
- Il portiere che ostacola la visuale non può intervenire sul tiro di P2.
- Dopo 4 minuti cambiare lato di svolgimento del tiro.



Comportamenti privilegiati

- Non anticipare lo spostamento prima che parta il tiro.
- Calciare in porta con uguale efficacia con entrambi i piedi.

GIOCO VELOCE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



18x18 metri

Chiavi della conduzione

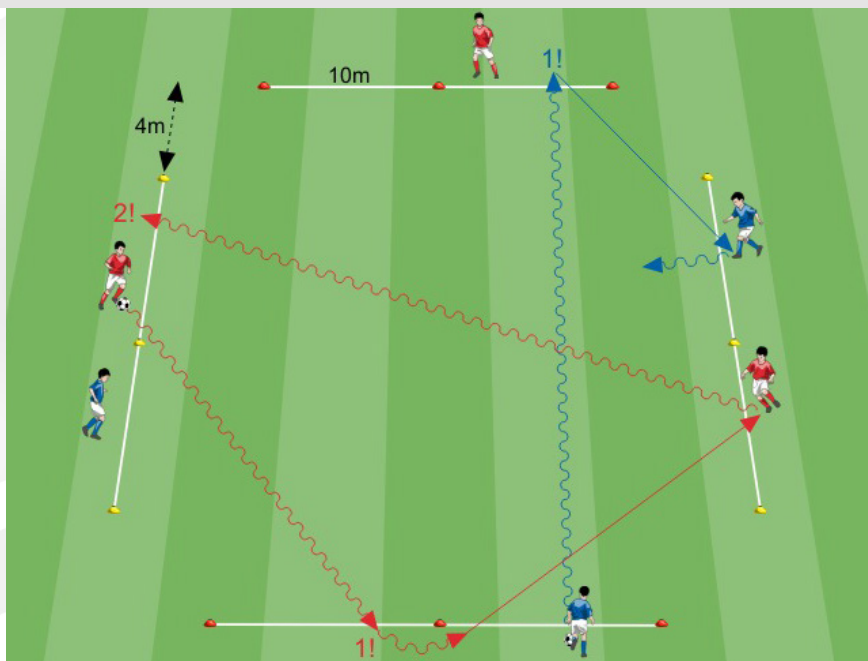
Troviamo le soluzioni per ridurre i tempi del compito tecnico



Confidenza con la palla

Descrizione

I 3 giocatori di ogni gruppo si posizionano all'esterno di 3 lati a scelta del quadrato di gioco, ognuno di loro si colloca dietro ad una delle 4 linee da 10m (composte da 3 delimitatori ciascuna, così da garantire il distanziamento tra i partecipanti). Un lato del quadrato verrà quindi lasciato libero da ognuno dei due gruppi (non deve necessariamente essere lo stesso, i giocatori possono disporsi in campo come preferiscono), gli altri 3 saranno invece occupati da un giocatore per gruppo. Ogni gruppo gioca con un pallone, dato inizialmente ad uno qualsiasi dei 3 giocatori dello stesso. Il gioco consiste in una sfida tecnica tra i componenti delle due squadre al raggiungimento di un punteggio prestabilito. L'attività si sviluppa su più turni di confronto, ognuno dei quali assegna un punto al gruppo vincitrice.



Regole

- Al segnale di partenza i 2 giocatori in possesso del pallone (a partire da ora definiti "A") hanno il compito di condurlo oltre la linea al di fuori della quale non si trova nessuno dei propri compagni (su lato che devono raggiungere in conduzione può esserci un avversario, a seconda della disposizione scelta dai due gruppi ma non può esserci un compagno). Una volta superata la linea, i giocatori "A" passano il pallone ad uno dei loro due compagni di squadra (a partire da ora definiti "B") che hanno il compito di riceverlo e condurlo oltre la linea lasciata libera dal compagno "A". I giocatori "B", una volta superata la linea, possono passare la palla a chi vogliono: al giocatore "A" oppure anche al giocatore "C" (coloro i quali non sono ancora stati coinvolti nell'attività), chiunque dei 2 riceva palla, prosegue il gioco con l'obiettivo di condurre il pallone oltre la linea libera da compagni.
- Modalità di assegnazione del punteggio:**
 - Ogni volta che un giocatore supera in conduzione palla un lato libero da compagni realizza un punto per il proprio gruppo. Se un giocatore in conduzione palla non supera completamente la linea libera o commette un errore (passa la palla ad un compagno senza averla condotta o si dirige oltre una linea dove c'è già un altro giocatore della propria squadra), il punto non viene assegnato ma l'azione può continuare.
 - Il primo gruppo che arriva a 10 punti (10 lati conquistati in modo corretto) vince il turno di gioco. Si effettuano tanti turni quanti ne si riesce a svolgere nei 12 minuti di attività previsti. Al termine dei 12 minuti la terna che è riuscita a vincere il maggior numero di turni risulterà il gruppo vincitore del gioco.
 - Il gioco non prevede l'ostruzione dell'azione svolta dai giocatori del gruppo avversario pertanto ogni terna procede nel proprio compito indipendentemente da quello dei propri opponenti. Nel caso in cui un giocatore ostacoli volutamente l'azione degli avversari, il punto di quel turno di gioco viene assegnato al gruppo che ha subito la scorrettezza.

Comportamenti privilegiati

- Padroneggiare la direzione di conduzione della palla e non inseguirla.
- Attuare una serie di comportamenti che possano ridurre il tempo di svolgimento dell'azione tecnica: orientare il primo controllo; passare la palla con forza; dirigersi verso il lato oltre il quale condurre la palla quando ci si trova in attesa del pallone; ecc.

TIRI MERITATI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



25x45 metri

Chiavi della conduzione

Dimostriamo di voler andare al tiro!



Continuità di gioco

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

- 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.
- 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

- Il giocatore che trasmette palla va immediatamente alla ricerca della ricezione del passaggio di un compagno: effettuando una corsa nello spazio; mettendosi a disposizione del portatore palla; chiamando il compagno in possesso; ecc.
- Riconoscere gli spazi di gioco smarcandosi in posizione utile per ricevere palla senza il disturbo da parte dei compagni.

FINALIZZAZIONI A 6 GIOCATORI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x35 metri

Chiavi della conduzione

Quali soluzioni forniscono i miei compagni?



Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di sviluppare un'azione di finalizzazione. 4 giocatori si dispongono a forma di rombo trasmettendosi una palla. Altri 2 giocatori si posizionano senza pallone ad una decina di metri dal rombo, a 15m di distanza dalla porta (difesa da un portiere) verso la quale si effettua la finalizzazione. Gli altri 2 componenti del gruppo attendono il loro turno di attività sotto al vertice basso del rombo; questi 2 giocatori sono in possesso di un pallone. Il distanziamento dei giocatori è garantito dalle dinamiche dell'attività e dalla presenza dei delimitatori a terra che garantiscono la partenza da punti separati nello spazio.

Regole

- L'azione comincia attraverso uno scambio di passaggi forti, sulla figura, tra i giocatori posizionati sul rombo (diagonale maggiore, lunghezza 8m). Dopo un numero indefinito di passaggi, uno dei giocatori sul rombo effettua un controllo orientato ed inizia a condurre la palla verso i due compagni collocati tra il rombo iniziale e la porta, dando così il via all'azione di finalizzazione.
- La combinazione di passaggi per andare al tiro si sviluppa nel rispetto della giocata più efficace possibile, della soluzione suggerita dalla postura di ricezione palla e dai movimenti effettuati dai compagni.
- Esempio di un possibile sviluppo di gioco:
 - "A" (vertice basso) parte in conduzione palla e trasmette a "B" (esterno di destra del rombo) che nel frattempo ha effettuato una corsa in ampiezza;
 - "B" trasmette palla ad una delle due punte "C" che dopo un movimento "lungo" è venuta incontro;
 - "C" effettua un passaggio di scarico a "D" (Vertice alto del rombo) che nel frattempo ha realizzato un movimento in diagonale verso sinistra;
 - "D", ricevuta palla, effettua un controllo orientato in avanti e conclude verso la porta.
- L'azione di gioco coinvolge attivamente 6 giocatori che l'accompagnano ed occupano gli spazi lasciati liberi dai compagni "sotto" e "sopra" alla posizione dalla palla.
- Rotazioni al termine della combinazione:
 - i giocatori che hanno effettuato il tiro in porta e l'assist escono dalla rotazione, prendono una palla e si dirigono velocemente sotto al vertice basso del rombo in attesa del loro turno di gioco;
 - i 4 giocatori che hanno partecipato all'azione e non devono uscire dalla combinazione prendono rapidamente posizione sul rombo e sulla linea ai 15m di distanza dalla porta;
 - i 2 giocatori in attesa del loro turno entrano nella combinazione successiva prendendo posto sul rombo e cominciando subito a trasmettersi la palla in attesa del posizionamento dei compagni.
- NOTE:** durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di trovare combinazioni di trasmissioni che forniscano soluzioni orientate alla costruzione di una finalizzazione efficace. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e leggere in anticipo le intenzioni dei propri compagni.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere il proprio posizionamento e quello dei compagni nello spazio in modo tale da fornire soluzioni attraverso uno scaglionamento offensivo.
- Riconoscere la propria postura e quella dei compagni in modo tale da fornire soluzioni di gioco diverse al portatore di palla.

CAMBIO DI DIREZIONE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



18x18 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per cambiare direzione il più rapidamente possibile?



Cambio di direzione

ESERCITAZIONE INDUTTIVA - 6 minuti

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 - 6 minuti

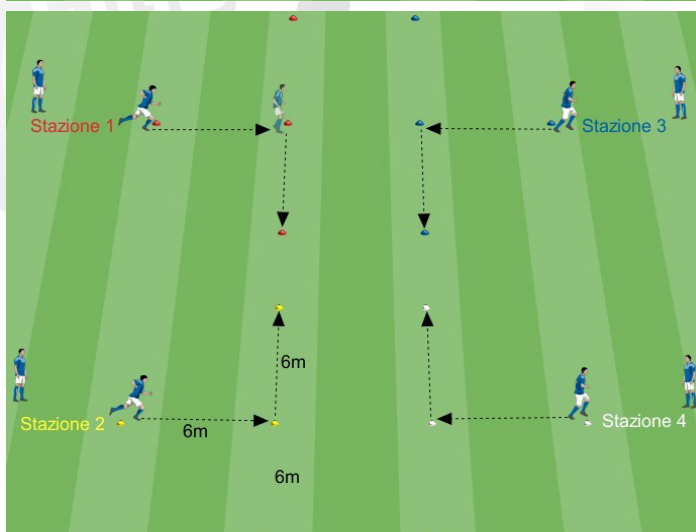
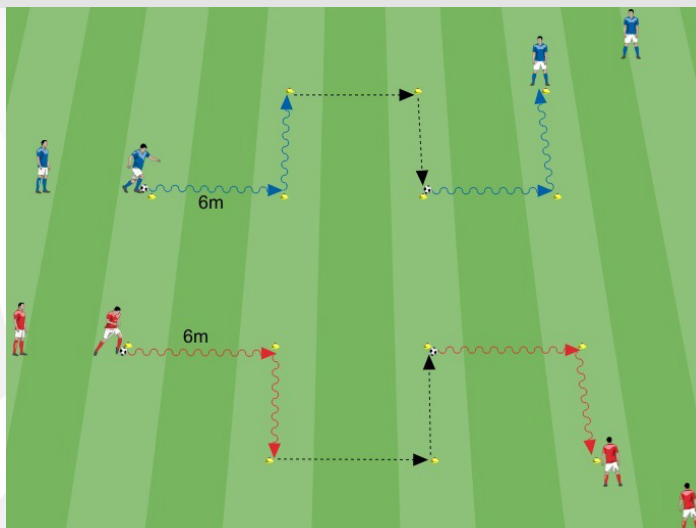
Sul campo di gioco vengono definite delle postazioni come da figura. In ogni postazione si collocano 2 giocatori, il giocatore che attende lo fa mantenendo il distanziamento dal proprio compagno. Si svolge un'attività di corsa nella quale si sperimentano arresto in seguito ad una corsa e cambio di direzione.

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

- Mantenere l'equilibrio durante il cambio di direzione.
- Riaccelerare rapidamente dopo aver decelerato per cambiare direzione.

PASSO FORTE CON INTERCETTO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x20 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio a non farmi prendere la palla dall'avversario?



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

- In seguito alla ricezione del pallone il giocatore che controlla la palla effettua una conduzione girando attorno ad uno dei delimitatori posizionato fuori dal campo di gioco (ad un paio di metri dal lato di gioco).
- Il quadrato di gioco viene diviso a metà. I giocatori che ricercano l'intercetto devono rimanere all'interno della loro metà campo.
- Viene delimitato un quadrato più piccolo collocato all'interno del quadrato di gioco principale: i giocatori che ricercano 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).
- Delimitare una serie di porte all'esterno del campo di gioco (almeno una per ogni coppia di giocatori che si trasmettono palla) ad una distanza di circa 5m dal quadrato. Le porte hanno una larghezza indicativa di 2m ciascuna. Il giocatore al centro del quadrato, una volta intercettato il pallone, deve cercare di fare gol nella porta della coppia alla quale ha preso il pallone (rimanendo all'interno del quadrato di gioco); in caso di gol, inverte il proprio ruolo di gioco con uno dei due avversari. I componenti della coppia che si trasmettono palla possono eseguire un'azione di intercetto cercando di impedire il gol del giocatore centrale.

Comportamenti privilegiati

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

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

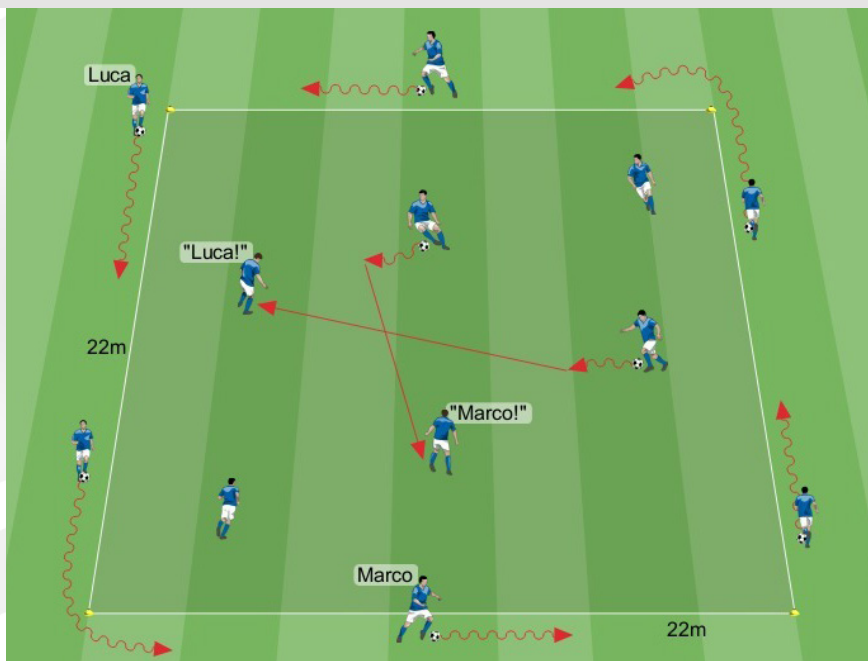
Si gioca su di un quadrato di lato 22 metri. 6 giocatori conducono palla all'esterno del campo, seguendo la circonferenza dello stesso e rimanendo a distanza gli uni dagli altri. Gli altri 6 componenti della squadra si posizionano all'interno del quadrato in possesso di due palloni. Si svolge un'attività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

IL GIRO DEL MONDO



12 minuti



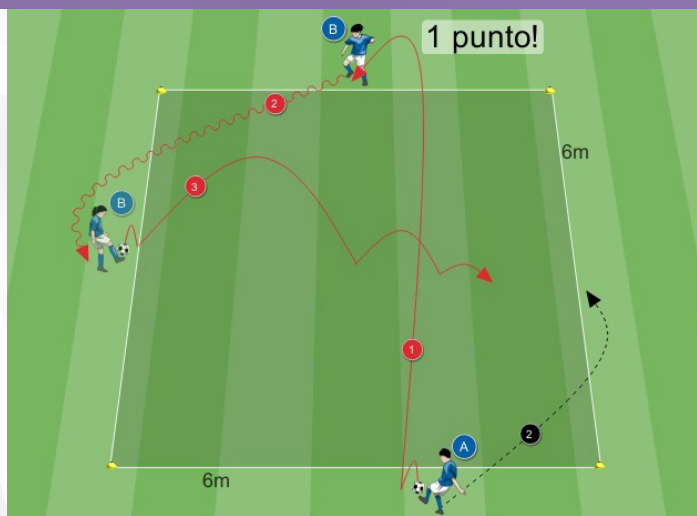
6x6 metri

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 Territoriali 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, 36 - 00198 - ROMA

