



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 BORGO VALSUGANA (TRENTO)
NELLA GIORNATA DI LUNEDÌ 26 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		Attivazione portieri e ambito tecnico	12 minuti
		Attivazione portieri e ambito tecnico	12 minuti
		Ambito motorio	12 minuti
		Ambito conoscenza del gioco	12 minuti
		Ambito tecnico	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.





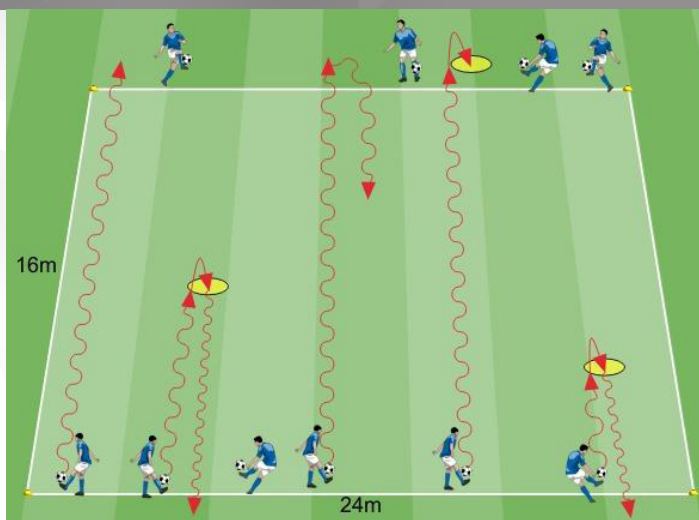
Corsa di Palleggi

Descrizione

Gioco tecnico a confronto individuale. I giocatori hanno un pallone a testa e si collocano inizialmente al di fuori di un lato lungo del campo di gioco.

Regole

- Si conta il numero di volte che ogni giocatore arriva in palleggio dalla parte opposta del campo evitando di far cadere il pallone a terra all'interno dello stesso. Il giocatore che esegue il maggior numero di percorsi "netti" (senza quindi far cadere il pallone a terra) vince il turno di gioco.
- Una volta che il giocatore arriva dalla parte opposta del campo può, se vuole, interrompere l'azione di palleggio prima di ripartire. Se, nell'azione di palleggio, la palla cade a terra all'interno del campo, il giocatore riprende il gioco all'esterno dello stesso.



ATTIVAZIONE TECNICA PORTIERI



Obiettivo:
Tecnica di parata



24 minuti

Prima proposta

8 minuti

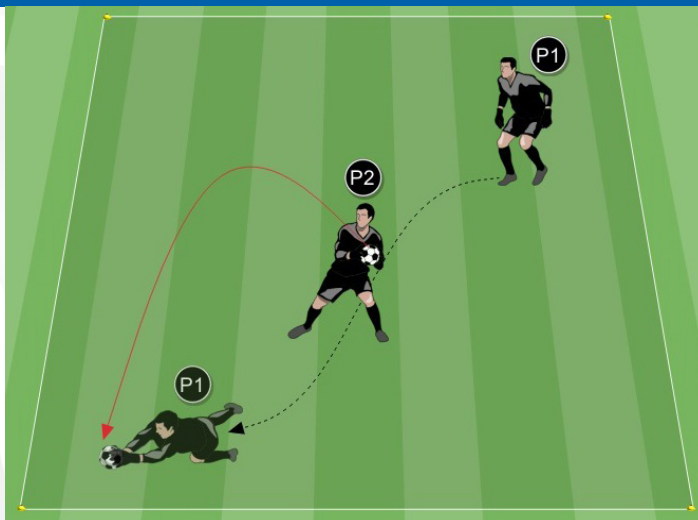
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

I portieri si muovono liberamente all'interno di uno spazio definito. Un portiere ogni due tiene in mano una palla. Si esegue un'attività di lancio e presa in uscita bassa.

Regole

- P2 lancia la palla di cui è in possesso davanti a sé. P1, in seguito al lancio di P2, gli passa sotto alle gambe ed esegue un'uscita bassa in tuffo.
- Al termine di ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Alternare costantemente il lato del tuffo.
- La palla viene lanciata con modalità differenti e casuali che tuttavia devono permettere il tempo dell'azione motoria prevista.



Comportamenti privilegiati

- Passare velocemente sotto le gambe del compagno e rialzarsi in modo efficace per intervenire in tuffo sulla palla.
- Riuscire a dosare la forza del lancio della palla per permettere l'esecuzione del tuffo da parte del compagno in uno spazio ridotto.

Seconda proposta

8 minuti

2 - Analitico

Descrizione

L'attività prevede l'impiego di 2 portieri e l'utilizzo di 4 delimitatori colorati. P1 si posiziona in prossimità della porta all'interno dell'area mentre P2 si posiziona in diagonale come da disegno in possesso di un pallone. Si effettua una attività di parata che prevede un precedente spostamento con tocco del delimitatore colorato indicato.

Regole

- P2 indica ad alta voce il colore di uno dei 4 delimitatori posizionati in campo e successivamente, tira in porta. P1, attraverso uno spostamento, tocca il delimitatore indicato da P2 per poi riposizionarsi immediatamente ricercando la parata sulla conclusione di P2.
- P2 è libero di muoversi all'interno dell'area di rigore a suo piacimento.
- La posizione di partenza di P1 cambia in funzione al posizionamento della palla.
- Dopo 4 minuti invertire i ruoli di gioco.



Comportamenti privilegiati

- Nello spostamento alla ricerca del tocco del delimitatore, P1 non distoglie mai lo sguardo dalla palla.
- P1 esegue lo spostamento con passi brevi e radenti al terreno.

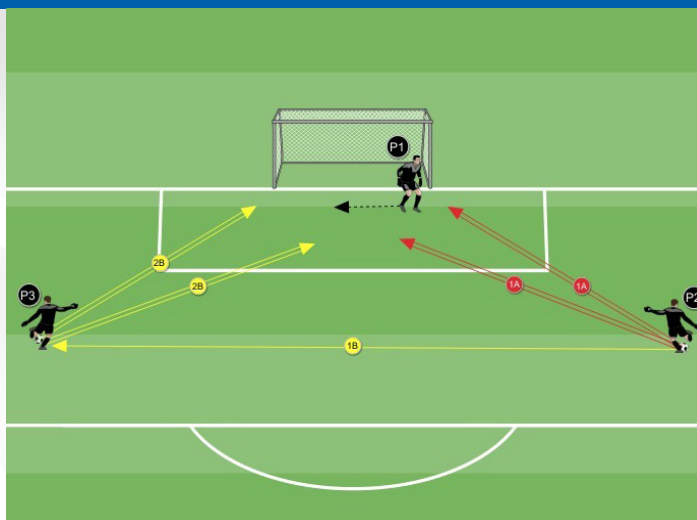
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona in porta orientato nella direzione di P2, collocato all'interno dell'area di rigore, leggermente fuori dallo specchio della porta. P2 è in possesso di una palla. P3 si posiziona in diagonale dalla parte opposta rispetto a P2, come da disegno. Si esegue un'attività di parata anticipata da un'eventuale spostamento.

Regole

- P2 decide se calciare in porta oppure passare a P3 che, di prima intenzione, tira cercando di fare gol.
- P1 deve intercettare la conclusione di P2 oppure, dopo uno spostamento laterale, intervenire sulla conclusione di P3.
- Dopo ogni esecuzione si invertono i ruoli di gioco.
- Utilizzare il piede destro sul lato destro ed il sinistro sul lato sinistro.



Comportamenti privilegiati

- Utilizzare una postura aperta per effettuare il calcio.
- Manifestare un'elevata efficacia prestativa anche nel passaggio effettuato con il piede meno abile.

COMBINAZIONE DINAMICA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x30 metri

Chiavi della conduzione

Che soluzioni di gioco stanno dando i miei compagni?



Orientamento utile

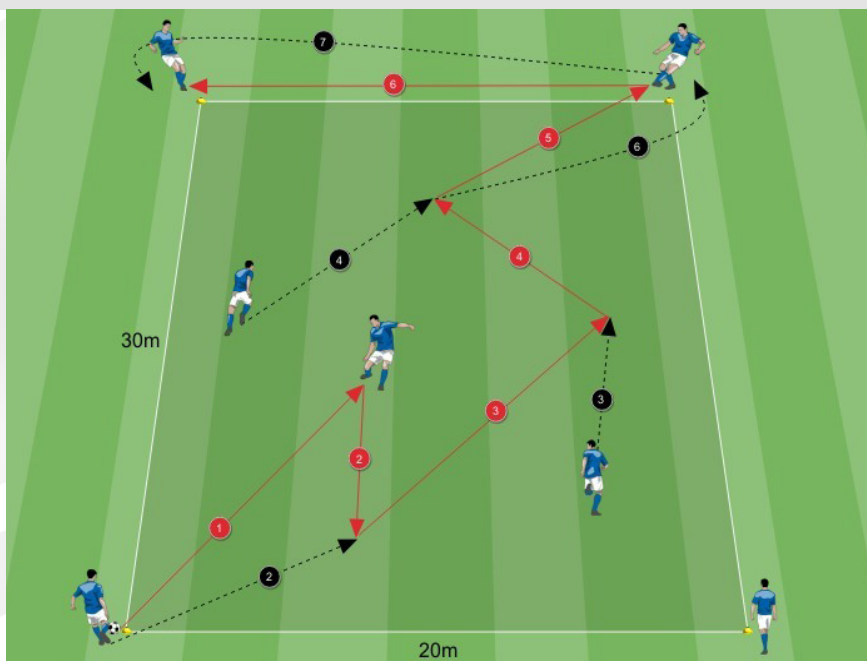
Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura: 5 agli angoli di un rettangolo e 3 all'interno dello stesso. Si utilizza un solo pallone, dato al primo della coppia sul vertice di partenza della combinazione di passaggi. Si svolge una combinazione di trasmissioni palla con l'obiettivo di farla pervenire ad un giocatore vertice.

Regole

Riguardo le rotazioni:

- Il giocatore che comincia l'azione deve entrare all'interno dello spazio e può essere coinvolto nella combinazione di passaggi;
- il giocatore che ha trasmesso palla al vertice segue la trasmissione: esce dal rettangolo e prende la posizione del giocatore a cui ha passato la palla;
- il vertice che ha ricevuto palla, la trasmette in orizzontale e segue il passaggio, posizionandosi dietro al compagno (dando così il tempo ai giocatori interni di sistemarsi in una posizione utile per la nuova combinazione);
- il giocatore che ha ricevuto palla in orizzontale ricomincia una nuova combinazione dinamica.
- L'obiettivo dell'esercizio è quello di far arrivare il pallone al vertice opposto scegliendo liberamente la combinazione di passaggi all'interno del rettangolo. Quando la palla arriva al vertice opposto, viene trasmessa in orizzontale e si riparte con una nuova combinazione. La combinazione di passaggi è libera (non c'è un numero di passaggi obbligatori né una sequenza da rispettare), ma va effettuata rispettando alcune indicazioni:
 - esecuzione rapida e non c'è un numero massimo di tocchi;
 - va incentivato lo sviluppo di una combinazione semplice e fluida ("do palla dove vedo" non costituisce un obbligo ma solo un suggerimento);
 - sono auspicabili movimenti a "sostegno" del giocatore in possesso, movimenti ad aprirsi verso la direzione di gioco desiderata, sovrapposizioni e altri movimenti senza palla che permettono di identificare linee di passaggio utili a raggiungere l'obiettivo della combinazione.
- All'interno dello spazio di gioco va sempre mantenuta un'adeguata distanza tra compagni.



Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la disposizione dei propri compagni ed essere in grado di fornire soluzioni complementari.
- Il giocatore che conduce palla condiziona le soluzioni dei compagni richiedendo ubicazioni (postura e posizionamento) alternative.

AZIONI DINAMICHE A 2

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



16x32 metri

Chiavi della conduzione

Quali soluzioni di gioco stanno dando 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 far arrivare il pallone da un vertice basso ad uno alto. I giocatori si dispongono a coppie all'interno dei due spazi rettangolari delimitati. Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'attività si collocano all'esterno degli spazi di gioco, oltre i lati lunghi di ogni settore e interpretano il ruolo di vertici. La sequenza si svolge utilizzando un solo pallone.

Regole

- L'azione parte da un vertice basso al di fuori dei due settori e si sviluppa tra gli spazi di gioco fino a raggiungere uno dei vertici alti che, ricevuta palla, riprende l'azione invertendone la direzione di svolgimento. L'azione tecnica di ogni giocatore è libera e prevede: passaggi a sostegno; trasmissioni in avanti; conduzioni palla e ricerca del filtrante a scavalcare un settore di gioco.
- Ogni scelta tecnica viene svolta rispettando 2 indicazioni, deve infatti:
 - essere eseguita rapidamente;
 - effettuare la giocata più efficace in funzione della postura di ricezione della palla: chiusa, passaggio a sostegno; aperta, scegliere se giocare sopra o sotto alla linea della palla a seconda delle opportunità di gioco offerte dai compagni.
- All'interno di ogni spazio di gioco possono esserci un massimo di 2 giocatori, questa regola condiziona comportamenti e movimenti, infatti: se un giocatore entra all'interno di uno spazio, uno dei due compagni che si trovano all'interno dello stesso deve uscire andando a riequilibrare le numeriche previste in ogni settore. Il numero obbligatorio di giocatori per ogni settore favorisce: l'interscambio delle posizioni; l'orientamento dei giocatori; la creazione di un contesto dinamico che aumenta l'intensità della proposta.
- Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di dare ritmo esecutivo alla combinazione di trasmissioni fornendo soluzioni che risultino orientate alla verticalità ma che prevedano anche scambi di posizione sull'orizzontale e idee creative: tagli, sovrapposizioni, inserimenti, corse nello spazio. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e interpretare le posizioni in campo come condizioni mobili e variabili.

NOTE

- In seguito al passaggio ad un compagno all'interno di un altro spazio il giocatore può anche scegliere di non cambiare posizione rimanendo dove si trova. Lo spostamento può avvenire anche lontano dallo svolgimento dell'azione tra due giocatori che non sono momentaneamente coinvolti nella combinazione di gestualità tecniche. I vertici alti possono ricevere palla anche simulando un inserimento in profondità nello spazio e non solo rimanendo chiusi a concludere l'azione.

Comportamenti privilegiati

- Effettuare corse orientate non perdendo mai di vista la palla anche nei movimenti di: rotazione delle posizioni; inserimento; contro-movimento.
- Essere in grado di riconoscere rapidamente il numero di giocatori presenti in ogni settore individuando lo spazio libero da occupare e la miglior soluzione da poter fornire al compagno.

CAMBI 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

Descrizione

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

Regole

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

Esercitazione didattica

Descrizione

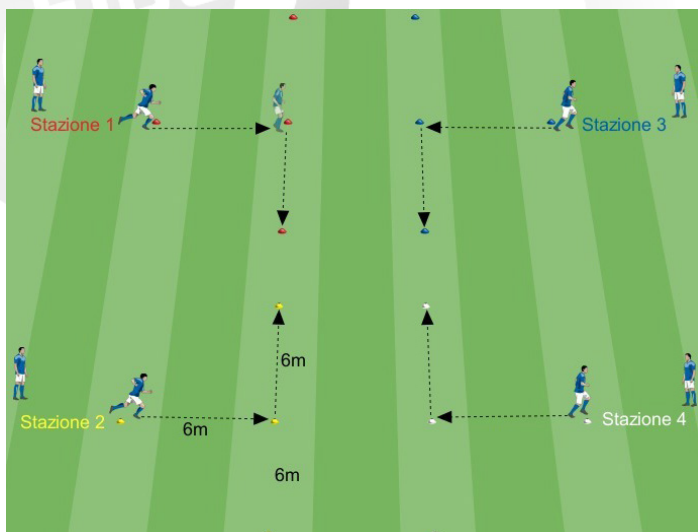
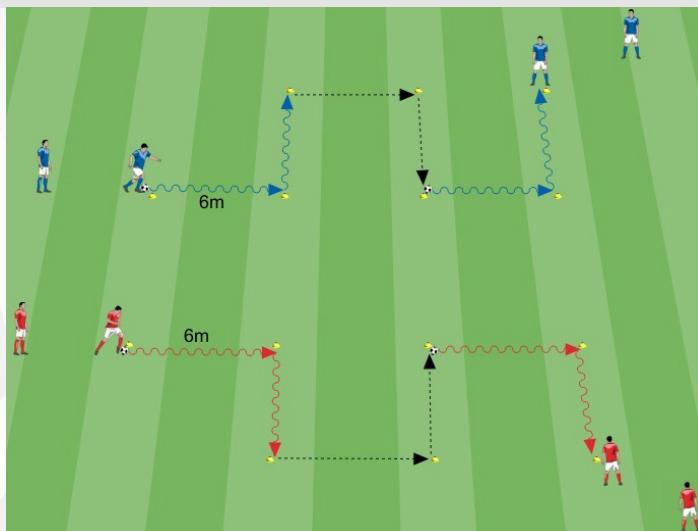
Sul campo di gioco vengono definite delle postazioni come da figura. In ogni postazione si collocano 2 giocatori, il giocatore che attende lo fa mantenendo il distanziamento dal proprio compagno. Si svolge un'attività di corsa nella quale si sperimentano arresto in seguito ad una corsa e cambio di direzione.

Regole

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

Varianti

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



Comportamenti privilegiati

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

PARTITA A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



34x10 metri

Chiavi della conduzione

Come guadagno lo spazio per fare gol?



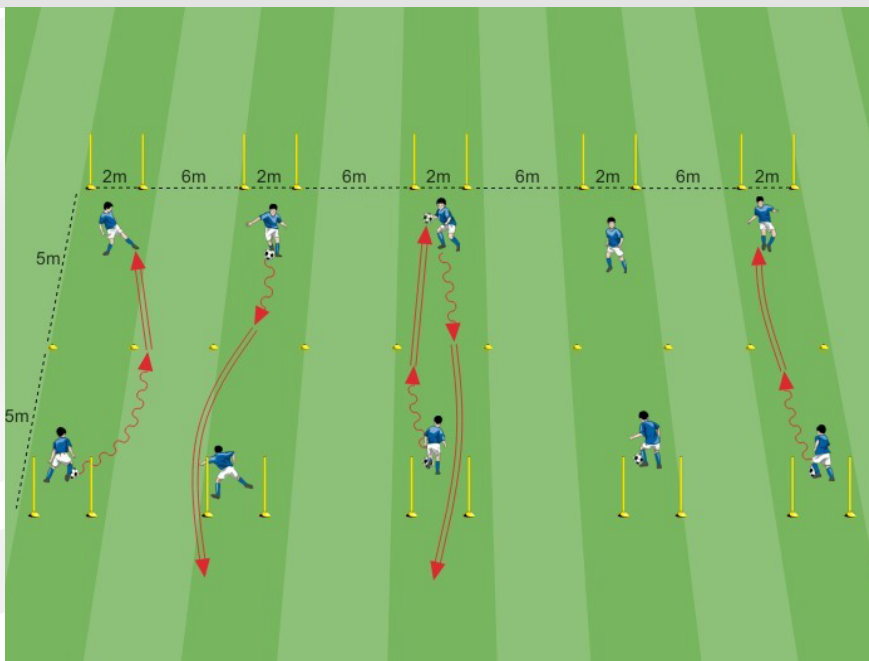
Ricerca zona luce

Descrizione

I giocatori vengono divisi a coppie, un pallone per coppia, ogni giocatore difende una porta (larga 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

- 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

- Orientare il primo controllo sulla ricezione di palla per creare spazio rispetto alla posizione dell'avversario.
- Nelle varianti della proposta effettuare la corsa all'interno del cerchio o attorno alla porta in modo orientato non perdendo mai di vista la palla.

FINALIZZAZIONI A 6 GIOCATORI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x35 metri

Chiavi della conduzione

Quanti siamo sotto/sopra alla palla?



Continuità di gioco

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 lo sviluppo dell'azione in anticipo dando soluzioni di gioco al compagno prima ancora di ricevere la palla.
- Orientarsi nello spazio in funzione della posizione della palla garantendo soluzioni anche "sotto" la linea rispetto alla quale si trova la stessa.



PRIMO CONTROLLO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



8x8 metri

Chiavi della conduzione

Elenchiamo comportamenti e atteggiamenti



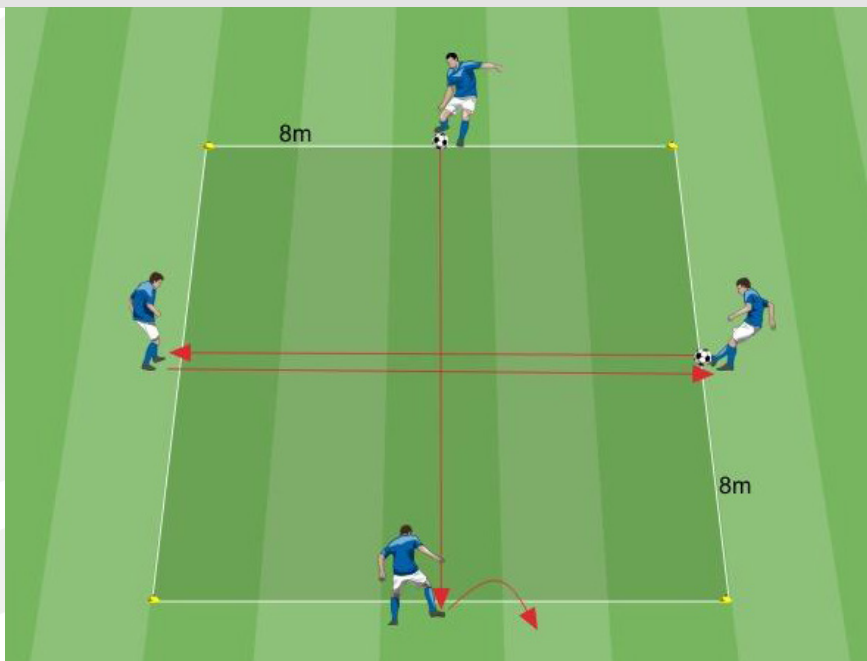
Confidenza con la palla

Descrizione

I 4 giocatori si distribuiscono oltre i lati del quadrato di gioco. Ogni giocatore sfida il compagno posizionato sul lato opposto. Un pallone per ogni coppia. Si svolge un gioco di tecnica su passaggio e primo controllo.

Regole

- Il giocatore in possesso della palla la calcia forte e rasoterra nella direzione del proprio compagno. Chi riceve il pallone ha il compito di controllarlo mantenendolo a propria immediata disposizione, se ci riesce, fa un punto, in caso di controllo errato il punto viene assegnato al compagno che ha calciato la palla. Il controllo si considera errato qualora la palla venga stoppata a più di 1m di distanza dal ricevente (la distanza di ricezione consentita viene variata in funzione dell'età e delle competenze tecniche dei giocatori coinvolti nell'attività). Chi riceve la palla, ha il compito di trasmetterla nuovamente al compagno dando così continuità al gioco.
- Se nel passaggio, la palla si alza da terra, il tiro non si considera valido, tuttavia, se il ricevente riesce comunque a mantenerla a propria disposizione, quest'ultimo totalizza due punti.
- Se la palla viene calciata a più di un metro di distanza dal ricevente, il tiro non si considera valido.
- Vince la sfida il giocatore che raggiunge per primo un punteggio definito (ad esempio, 10 punti) oppure quello che ha il punteggio più alto al termine del tempo stabilito.
- Il gioco può essere svolto anche attraverso una modalità torneo all' "italiana" in cui si sfidano tutti e 4 i partecipanti impegnati nello stesso quadrato.



Comportamenti privilegiati

- Assumere una posizione di attesa della palla attiva: peso sugli avampiedi; arti inferiori flessi; sguardo rivolto alla palla.
- Riuscire a mantenere una traiettoria radente nella trasmissione della palla.

IL GUADO



12 minuti



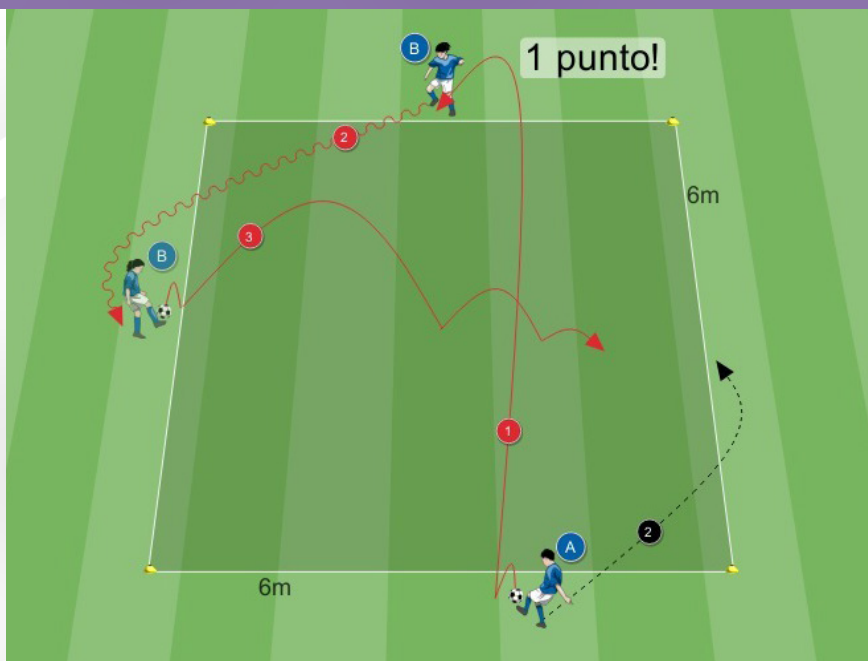
6x6 metri

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 su 2 lati opposti del quadrato di gioco. Al via della prova, "A" alza la palla da terra e la trasmette a B cercando di non farla rimbalzare all'interno del quadrato. "B", una volta ricevuta palla, la conduce oltre uno dei due lati del quadrato adiacenti a quello oltre il quale ha ricevuto palla e riprende l'azione tecnica trasmettendo il pallone ad "A" (che nel frattempo si è posizionato sul lato opposto rispetto a quello scelto dal proprio compagno di squadra). Affinché il punto venga considerato valido il primo tocco di "B", in seguito al passaggio del compagno, va eseguito prima che la palla tocchi terra (ed all'esterno del quadrato di gioco: il "guado" da superare).
- In ogni momento della sfida tecnica è fatto divieto di toccare la palla con le mani, pena l'annullamento del tentativo in atto.
- In caso di errore nelle trasmissioni e punto non valido, il gioco procede variando comunque il lato di gioco.
- 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, 36 - 00198 - ROMA

