



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 VIGGIANO - POTENZA NELLA
GIORNATA DI LUNEDÌ 29 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 motorio	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.





Gol alternati

Descrizione

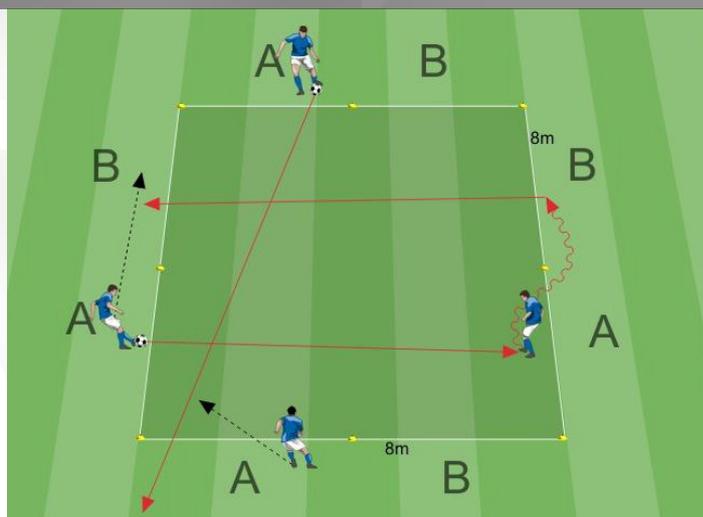
I 4 giocatori si distribuiscono oltre i lati del quadrato di gioco. Ogni lato è diviso in 2 sezioni di uguale dimensioni (chiamate A e B). Ogni giocatore sfida il compagno posizionato sul lato opposto del quadrato. Il gioco prevede l'utilizzo di un pallone per coppia. Si svolge un gioco di tecnica su passaggio e ricezione.

Regole

- Il giocatore in possesso di palla la calcia forte e rasoterra cercando di fare gol nella porta avversaria (sezione A). Chi riceve il pallone ha il compito di controllarlo, condurlo nella sezione B (passando all'esterno del quadrato principale) e cercare di fare gol calciando rasoterra verso la porta avversaria. Il gol si considera valido se la palla supera la linea difesa dal giocatore avversario. Chi riceve la palla deve condurla rapidamente nell'altro settore così da cogliere impreparato il proprio avversario (chi calcia la palla, per andare a difendere la propria porta, deve prima uscire dal quadrato di gioco). Si totalizza un punto ad ogni gol realizzato.
- 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 di torneo all' "italiana", in cui tutti e 4 i giocatori impegnati nello stesso quadrato si sfidano come fossero inseriti in un girone.

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 togliendo una coppia.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione, si gioca solo sui 2 corridoi "A", chi riceve palla la conduce sul lato corto che rimane libero e continua l'azione calciando verso la porta difesa dall'avversario.





Prima proposta

8 minuti

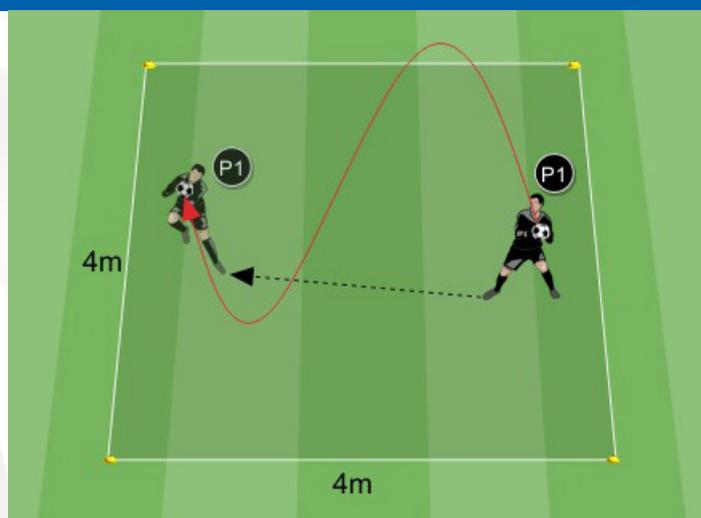
1 - Globale/esplorativo

Descrizione

Delimitare un quadrato di lato 4m. I portieri si muovono liberamente all'interno dello spazio di gioco tenendo un pallone in mano. L'esercizio consiste in un'attività di lancio e presa del pallone.

Regole

- I portieri lanciano in aria la propria palla e dopo averle fatto fare un rimbalzo a terra la intercettano in prossimità del volto. L'intercetto del pallone avviene effettuando un saltello.
- La palla può essere lanciata in aria con una o due mani.
- L'arto di lancio della palla e quello di spinta da terra vengono alternati in seguito ad ogni tentativo.



Comportamenti privilegiati

- Coordinare il tempo del salto con quello della presa per essere in grado di intercettare il pallone all'altezza del viso.
- Riuscire a lanciare il pallone in modo tale da rimanere all'interno dello spazio di gioco delimitato.

Seconda proposta

8 minuti

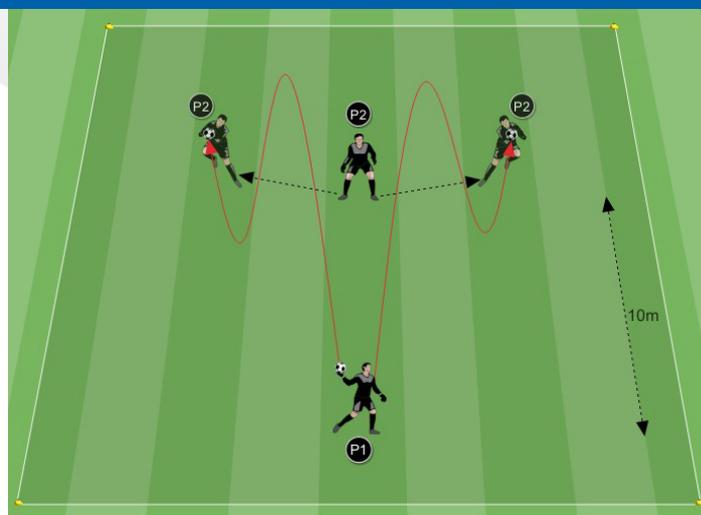
2 - Analitico

Descrizione

I portieri si dispongono a coppie, uno di fronte all'altro, a circa 10m di distanza. Si gioca con un pallone. L'attività consiste in un esercizio di lancio e presa del pallone.

Regole

- P1 lancia la palla alta con le mani e P2 deve intercettarla dopo che questa ha effettuato un rimbalzo a terra. La palla viene lanciata con una traiettoria a parabola, prima con la mano destra e poi con la sinistra. Il pallone deve essere intercettato da P2 prima che superi l'altezza del viso. P2 deve effettuare un saltello intercettando la palla con entrambi i piedi staccati da terra. Dopo 4 minuti i ruoli di gioco si invertono.



Comportamenti privilegiati

- Leggere correttamente la traiettoria del rimbalzo ritardando o anticipando lo stacco in funzione della risposta del pallone dopo il contatto con il terreno.
- Effettuare uno spostamento rapido nella direzione del pallone riuscendo a mettere il corpo tra la palla e la porta.

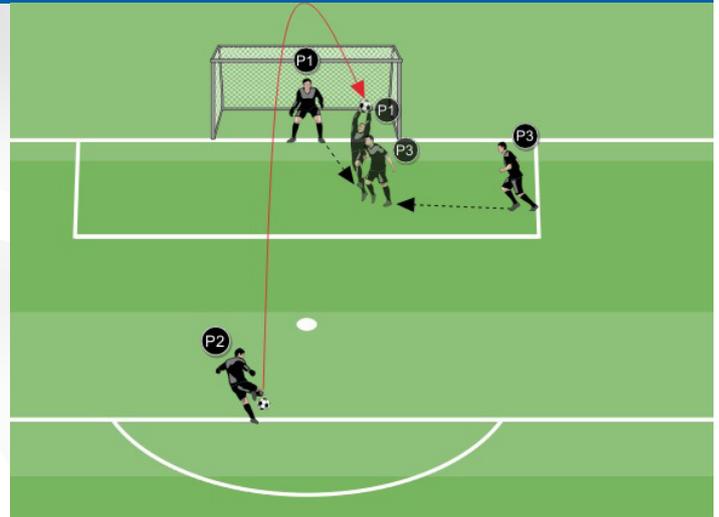
3 - Situazionale

Descrizione

P1 si posiziona al centro della porta regolamentare, P2 si colloca al limite dell'area di rigore con una palla in mano, P3 prende posizione in campo a suo piacimento. Si svolge un'attività di calcio e presa della palla sotto pressione passiva da parte di un avversario che mantiene sempre la distanza di almeno 2 metri dai compagni.

Regole

- P2 calcia la palla a parabola in una direzione a sua scelta. P1 deve intercettare il pallone in presa valutando se prenderlo in seguito ad un rimbalzo a terra oppure nel punto più alto possibile prima che questo rimbalzi. P1 sceglie la tipologia di azione da intraprendere in funzione della modalità di pressione effettuata da P3.
- P2, calciando la palla in aria, alterna l'utilizzo del piede destro e di quello sinistro.



Comportamenti privilegiati

- Individuare efficacemente la situazione in cui uscire dalla porta alla conquista del pallone o l'occasione in cui rimanere a difesa della stessa in funzione della traiettoria della palla e della direzione dalla quale avviene la pressione dell'avversario.
- Scegliere se intercettare il pallone nel punto più alto possibile o lasciarlo rimbalzare in funzione della traiettoria della palla e della tipologia di pressione effettuata da parte dell'avversario.

AZIONI ALTERNATE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x40 metri

Chiavi della conduzione

La direzione del contro-movimento comanda la sequenza



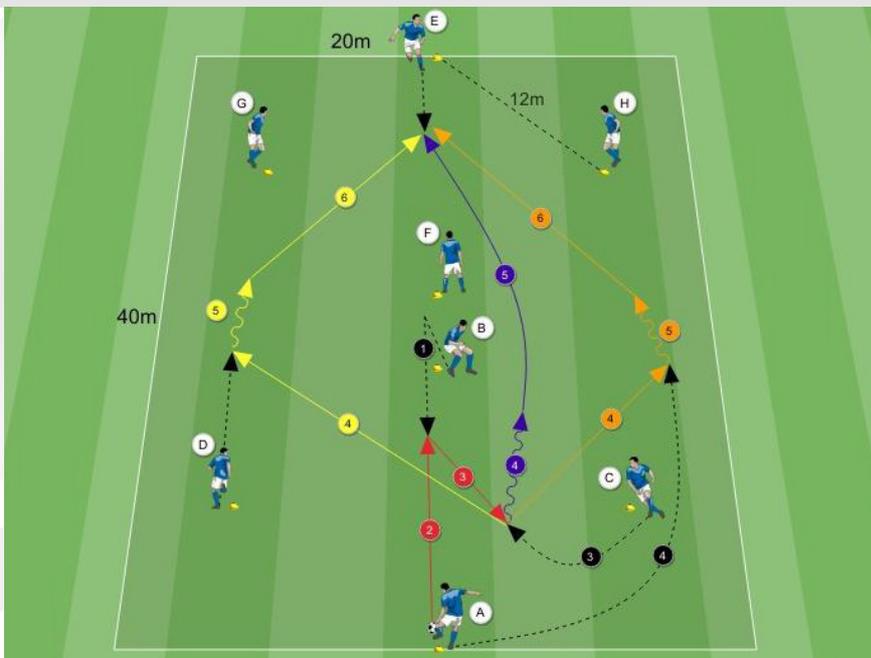
Ridurre tempi tecnici

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni fra due rombi, la palla deve partire da un vertice basso, A, ed arrivare ad un giocatore E, posizionato sul rombo opposto.

Regole

- Il giocatore A inizia la sequenza con il pallone.
 1. A trasmette il pallone in verticale al vertice alto B che gli va incontro dopo aver effettuato un contro-movimento;
 2. C*, anticipando la trasmissione di B, effettua un contro-movimento e va a sostegno di B; B trasmette palla a C. A inizia la sovrapposizione alle spalle di C;
 3. C, in seguito alla ricezione, ha tre soluzioni distinte tra cui scegliere:
 - trasmettere palla ad A che nel frattempo si è spostato in sovrapposizione a C per andare a chiudere la combinazione con E;
 - trasmettere palla a D che effettua un movimento al fine di crearsi una linea di passaggio utile per E;
 - giocare una palla "sopra" o "dentro" (a seconda della propria posizione) nei confronti di B, alla ricerca diretta del compagno E sul rombo opposto.
 - La sequenza procede, senza interruzione, ripartendo dal giocatore E, coinvolgendo il rombo opposto.
 - Al termine della combinazione non c'è una modalità di rotazione predefinita per rientrare in posizione sul rombo. I giocatori cercano una posizione che permetta ai propri compagni di trovare il più rapidamente possibile una collocazione utile a riprendere l'attività prevista.
- * la direzione del contro-movimento (a scelta del giocatore B) condiziona il lato su cui si svolge il movimento a sostegno, questo avviene in direzione opposta al primo movimento del vertice: B effettua il primo movimento alla sua destra, il sostegno verrà dato dal giocatore alla sua sinistra, e viceversa.



Comportamenti privilegiati

- I 2 giocatori posizionati sui vertici esterni del rombo riconoscono la direzione di contro-movimento del compagno "B" rispettando i comportamenti indicati: attesa o corsa a sostegno.
- Il giocatore che riceve il passaggio a sostegno da parte di "B" individua la soluzione più efficace in funzione: della propria posizione in campo; della postura con la quale riceve palla; delle soluzioni fornite dai compagni.

TRASMISSIONI A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



20x30 metri

Chiavi della conduzione

Manteniamo un elevato livello prestativo!



Confidenza con la palla

Descrizione

I 12 giocatori previsti dall'attività si dividono in 2 gruppi di uguale numero che prendono posizione all'esterno dei lati lunghi del campo. 5 giocatori (3 di un gruppo e 2 dell'altro) cominciano l'attività tecnica in possesso di un pallone. Durante tutto lo svolgimento dell'attività i giocatori vengono invitati a mantenere il distanziamento dai propri compagni.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo trasmettendo la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito il passaggio, ogni giocatore esce oltre il lato nel quale era collocato il compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'esterno della linea dal quale è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo).
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
- conduzione e trasmissione;
 - conduzione, finta e trasmissione;
 - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
 - ricezione e trasmissione senza conduzione;
 - conduzione e trasmissione con traiettoria aerea;
 - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte mantenendo la distanza dai compagni (non è quindi possibile condurre palla fino ai piedi degli altri giocatori ma solo effettuare diverse tipologie di trasmissione).
- La sequenza di azioni tecniche riportata non rappresenta una serie di proposte da svolgere una dopo l'altra ma esempi di soluzioni che possono essere scelte e realizzate a discrezione dei giocatori.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avviene attraverso una corsa.
- I giocatori in attesa del pallone possono muoversi liberamente oltre tutta la lunghezza della linea delimita il campo mantenendo una distanza adeguata dai propri compagni.

Varianti

1. Distribuire i giocatori uniformemente su tutti e 4 i lati del quadrato per creare una maggiore interferenza nelle azioni tecniche previste.
2. Inserire dei compiti che condizionano le azioni tecniche dei giocatori: la palla può essere trasmessa solo con traiettorie aeree; il pallone può essere toccato solo con il piede meno abile; il primo controllo può avvenire solo in arretramento/avanzamento; ecc.

Comportamenti privilegiati

- Svolgere con continuità, intensità ed entusiasmo le azioni tecniche previste mantenendo un ritmo esecutivo elevato in ogni fase della proposte, specie in quella finale.
- Mantenere un'elevata capacità di dominio della palla anche in una condizione di affaticamento.



EQUILIBRIO STABILE ED INSTABILE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



15x15 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per mantenere l'equilibrio quando sono fermo?
E quando mi devo muovere?



Equilibrio

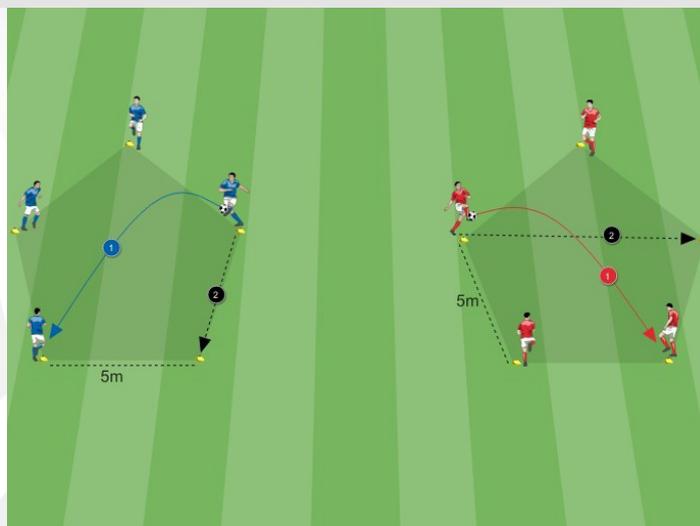
Esercitazione induttiva

Descrizione

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

Regole

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



Varianti

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

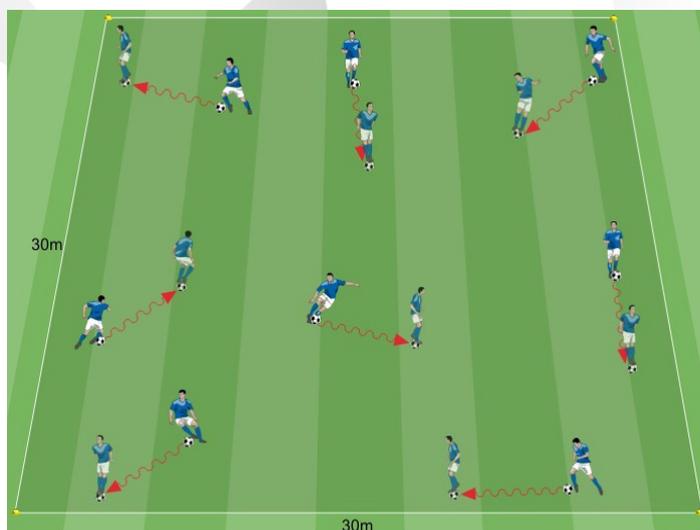
Esercitazione didattica

Descrizione

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

Regole

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



Varianti

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

Comportamenti privilegiati

- Mantenere l'equilibrio tanto in quella fase statica come in quella dinamica.
- Riuscire ad eseguire il movimento in maniera fluida.

ATTACCA E SCAPPA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



25x25 metri

Chiavi della conduzione

Come faccio per poter essere il più veloce possibile?



Capacità di reazione e accelerazione

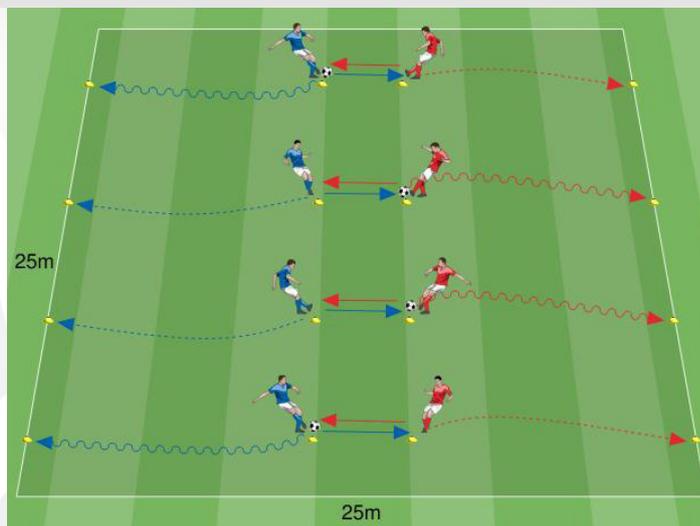
Esercitazione induttiva

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

- Aumento progressivamente l'ampiezza dei passi.
- Non incrocio con le braccia la linea mediale del corpo durante l'accelerazione.

PARTITA A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



30x10 metri

Chiavi della conduzione

Cerchiamo di capire quanto tempo abbiamo per il tiro!



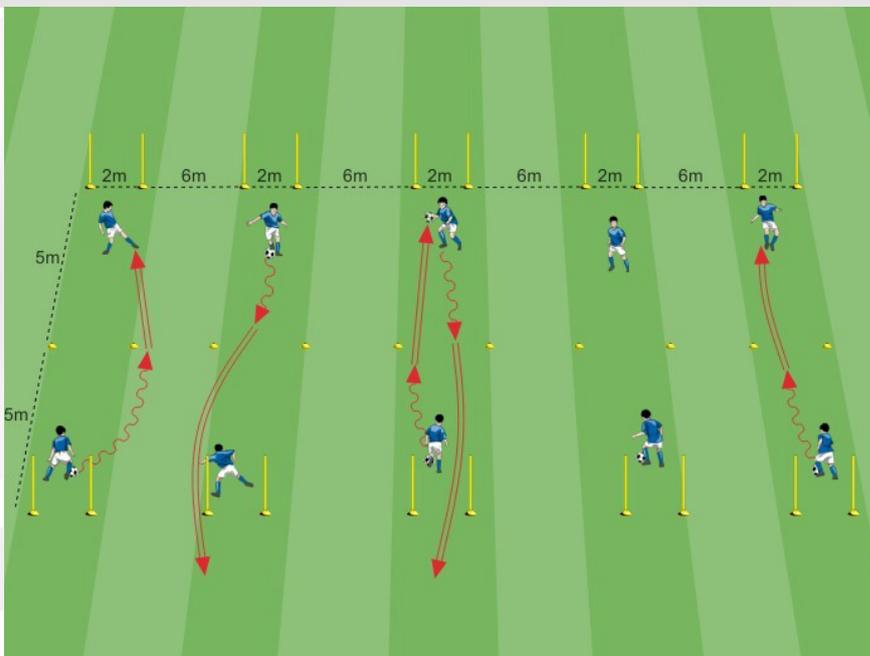
Continuità di gioco

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

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 il tempo a disposizione per il tiro: rallentare i tempi di finalizzazione se l'avversario è ancora impegnato nell'azione motoria; accelerare il tiro quando si appresta a difendere la linea di tiro.
- Orientare il primo controllo per creare lo spazio utile a liberare la linea di tiro più difficile da difendere per l'avversario.

LUCI E OMBRE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale



12 minuti



25x25 metri

Chiavi della conduzione

Quando esco dalla porta per lo smarcamento?



Ricerca zona luce

Descrizione

Si gioca utilizzando uno spazio non delimitato di forma indefinita (dimensioni indicative, quadrato di lato 25 metri). 8 giocatori si collocano dietro ad altrettante porte (rappresentate attraverso dei delimitatori, larghezza 1,5 metri ciascuna), altri 4 partecipanti sono in possesso di un pallone ciascuno ed hanno il compito di muoversi liberamente all'interno del campo. Si svolgono una serie di azioni di passaggio tra giocatori che vengono precedute da uno smarcamento effettuato nei confronti di una linea che rappresenta un ipotetico avversario.

Regole

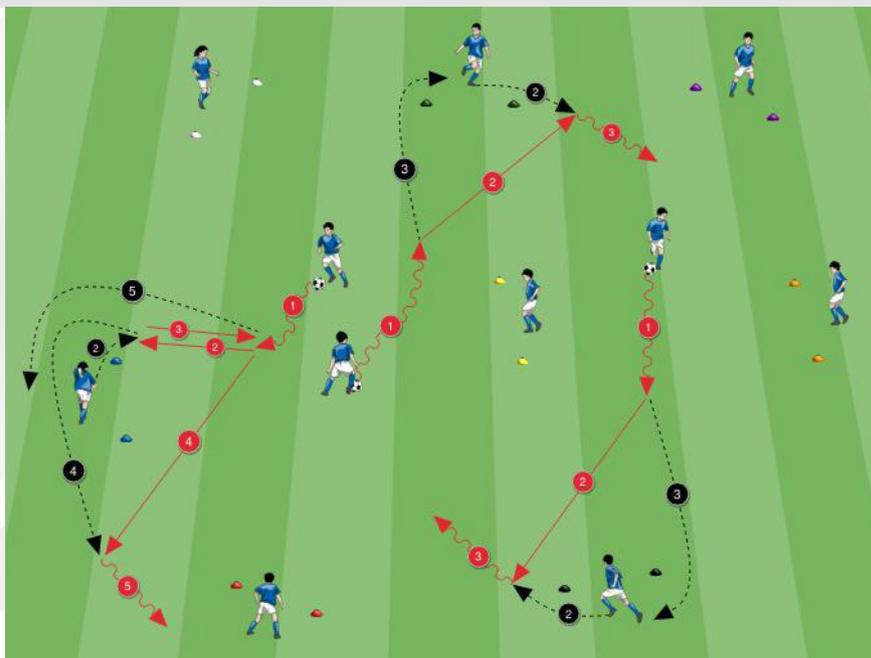
- I 4 giocatori in possesso di palla si muovono all'interno dello spazio di gioco cercando di premiare attraverso un passaggio lo smarcamento dei compagni posizionati dietro alle porte. In seguito all'esecuzione del passaggio si effettua un'inversione dei ruoli di gioco: chi ha ricevuto palla si muove nello spazio alla ricerca dello smarcamento da parte di un compagno mentre chi l'ha effettuato si colloca dietro alla porta appena lasciata libera.
- La dinamicità della proposta viene anche garantita dal fatto che giocatori collocati dietro alle porte sono liberi scegliere nei confronti di quale compagno in possesso di palla effettuare lo smarcamento. Il giocatore in possesso del pallone potrebbe trovarsi a scegliere quindi anche tra soluzioni fornite da giocatori diversi. In seguito ad ogni azione di smarcamento non premiata con un passaggio, il giocatore che l'ha effettuata deve ritornare nella posizione d'ombra nella quale si trovava inizialmente.

Varianti

1. Qualora lo smarcamento del giocatore dietro la porta preveda un movimento "incontro" rispetto al giocatore in possesso di palla (uscendo dalla finta marcatura dal delimitatore più vicino rispetto al compagno), quest'ultimo effettua un passaggio a sostegno per poi ricevere palla sul suo successivo movimento nello spazio. Qualora invece il movimento avvenga in "allontanamento" rispetto al portatore di palla (uscendo dalla finta marcatura dal delimitatore più lontano rispetto al compagno), chi la riceve effettua un controllo orientato che agevola la propria una corsa nello spazio libero.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere il tempo corretto dello smarcamento in funzione dei tempi dell'azione tecnica svolta dal compagno così da arrivare al contatto con la palla in movimento.
- Effettuare il primo controllo orientandolo nello spazio che si desidera occupare.



LA TRAPPOLA


12 minuti

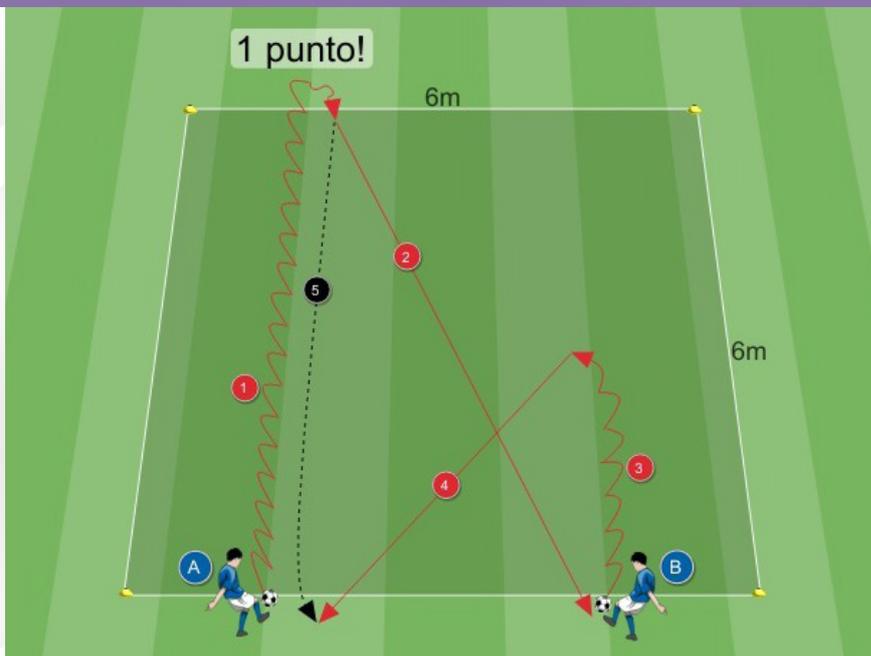

6x6 metri

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

