PROPOSTE TECNICHE PER SEDUTE DI ALLENAMENTO INDIVIDUALI

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

FIGC - FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

INTRODUZIONE

Data l'attuale situazione epidemiologica e le recenti disposizioni governative a carattere nazionale e regionale intervenute sullo svolgimento della pratica sportiva ai fini del contenimento della diffusione del virus COVID-19, molteplici attività sportive di contatto in diverse categorie hanno subito restrizioni consentendo lo svolgimento esclusivamente in forma individuale ed escludendo qualsiasi forma di gare e competizioni.

Come definito dallo stesso Ministro per lo Sport

"Per attività individuale si intende quella svolta senza contatto con altri soggetti rispettando la distanza minima di cui al DPCM 13 ottobre 2020. Una volta rispettati questi requisiti, è possibile che, all'interno dello stesso ambiente chiuso, si trovino più persone a svolgere allenamenti individuali".

A tal proposito si è reso necessario un intervento urgente per riorganizzare l'attività interessata dai provvedimenti e supportare il lavoro delle Società in un periodo che richiede, ancora una volta, grande senso di responsabilità e capacità di fronteggiare una situazione in continua evoluzione. Nonostante le evidenti difficoltà nell'adattarsi alle recenti disposizioni per uno sport di contatto come il calcio, a maggior ragione in ambito giovanile, è importante non fermarsi per garantire il proseguimento dell'attività sportiva a beneficio di tantissimi giovani calciatori e giovani calciatrici.

Le proposte tecniche contenute in questo documento rappresentano un valido strumento per la costruzione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni in essere e restano valide fin quando non interverranno ulteriori provvedimenti a regolamentare il settore sportivo per i quali sia richiesto un ulteriore adeguamento delle proposte.

PROPOSTE TECNICHE

Le proposte pratiche riportate all'interno di questo documento sono rivolte alle categorie dell'Attività di Base: Piccoli Amici/Primi Calci (U6-U9), Pulcini (U10-U11), Esordienti (U12-U13).

Nell'elaborazione delle proposte sono stati presi in considerazione due aspetti principali:

- il rispetto delle indicazioni relative al contenimento del contagio da COVID-19;
- le necessità formative dei giovani calciatori e delle giovani calciatrici nella fascia d'età dai 5 ai 12 anni, i quali, ora più che mai, hanno bisogno di svolgere attività calcio-orientate utili alla loro crescita sportiva ed umana;

Le attività contenute nel documento sono state sviluppate secondo i 10 Presupposti che caratterizzano la Metodologia del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS (a questo link i riferimenti ***https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/***).

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO:

Nessun contatto tra i giocatori nel corso dell'allenamento: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili.
Ampi spazi di gioco, per permettere una migliore distribuzione dei giocatori.
Distanziamento tra i giocatori, ad esempio: devono essere ben evidenziati i punti di partenza per le diverse esercitazioni che devono essere posti alla giusta distanza; le stazioni non possono essere svolte da più giocatori in contemporanea.

Controllo da parte degli allenatori o altri membri dello staff, facendo attenzione sia ai momenti di spiegazione di ogni esercitazione che al successivo svolgimento di quanto illustrato.

Al fine di dare risalto a queste indicazioni, prioritarie per il rispetto dei protocolli, nella scheda che presenta ogni attività pratica è riportata una tabella blu con le principali modalità che permettono all'allenatore di far rispettare le norme per ridurre il rischio di contagio: tutti i tecnici che operano nell'Attività di Base sono invitati a porvi grande attenzione.

Per ognuna delle 3 fasce d'età dell'Attività di Base sono state elaborate 10 proposte pratiche. Le attività sono state sviluppate in base alle caratteristiche psico-fisiche ed alle potenzialità tecniche medie dei giocatori di ogni categoria. Le proposte di questo documento non sono tuttavia da considerarsi esclusive per le fasce d'età alle quali sono rivolte ma possono essere adattate in funzione delle qualità dei giocatori e delle specifiche necessità riscontrate dagli allenatori.
Nella Categoria Esordienti è quindi sempre possibile proporre le attività rivolte alle altre categorie, così come nei Pulcini è possibile adoperare proposte elaborate per i Piccoli Amici/Primi Calci. Il processo inverso invece è sempre da valutare con la massima cura in base agli obiettivi ed alle potenzialità psico-fisiche dei giocatori e delle giocatrici.

Ambito	Contenitore	Categoria
~~TECNICO~~	~~GIOCHI DI TECNICA~~	PRIMI CALCI

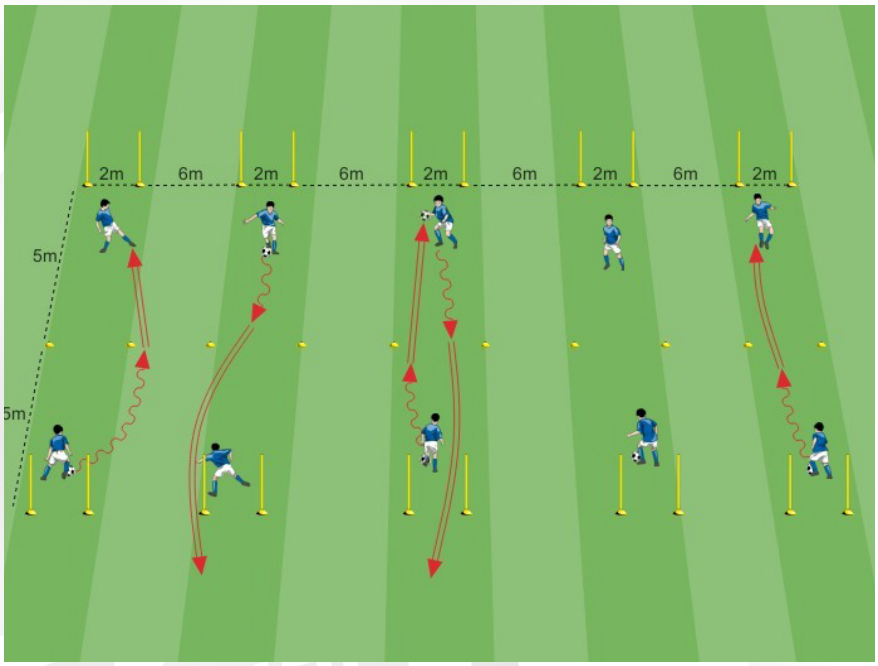
PARTITA A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 30x10 metri

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, 6 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 per Piccoli Amici

- Vista la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti per la categoria Piccoli Amici.

Possibile ambientazione

- Siamo al parco ma i nostri genitori ci hanno detto di "Non sudare e non sporcarci", abbiamo un pallone e ci inventiamo un'attività che tranquillizzi gli adulti e ci permetta comunque di giocare a calcio. Come porte usiamo la nostra borraccia e una bottiglia.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi a disposizione di ogni giocatore garantiscono il distanziamento dai propri compagni.
- I giocatori vengono divisi a coppie così da essere più distanti dai propri compagni e facilmente controllabili.
- Le regole prevedono l'obbligo di giocare senza invadere lo spazio del proprio avversario.

Ambito	Contenitore	Categoria
~~TECNICO~~	~~TECNICA IN MOVIMENTO~~	PRIMI CALCI

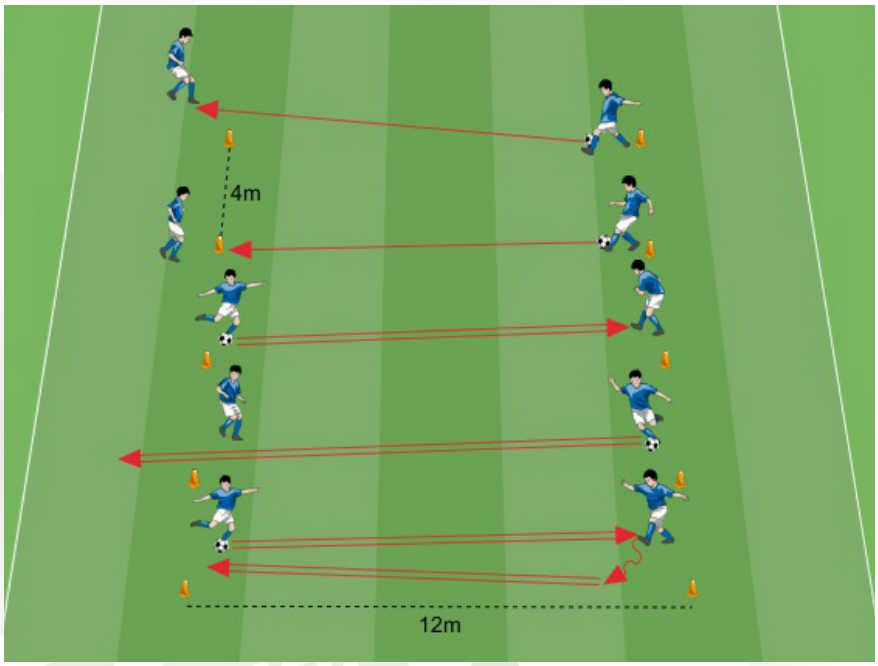
SFIDE A COPPIE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 12x20 metri

Descrizione

L'attività è suddivisa in 2 diverse sfide tecniche di tiro tra coppie di giocatori: "Abbattiamo il castello"; "I Goleador". Le attività si svolgono una di seguito all'altra ed hanno una durata di 7 minuti ciascuna. Entrambe le proposte utilizzano la stessa organizzazione del campo (nella figura sono riportate entrambe). L'utilizzo degli spazi risulta differente nelle 2 proposte presentate, segue le indicazioni fornite nella spiegazione e prevede un naturale distanziamento tra giocatori. Ogni coppia ha un pallone. Il campo prevede 2 righe di 6 coni ciascuna (distanziati 4 metri l'uno dall'altro) posizionate a 12 metri di distanza tra di loro.



Regole

- **Gioco 1: COLPISCI IL BERSAGLIO**
  Ogni giocatore della coppia si posiziona in prossimità di un cono (i 2 coni con i quali gioca ogni coppia sono posizionati uno di fronte all'altro). A turno, uno dei due giocatori, calcia la palla in direzione del cono avversario cercando di abbatterlo. Chi riesce ad abbattere il cono avversario, totalizza un punto. L'avversario non può difendere il proprio cono ma deve posizionarsi in attesa dietro allo stesso, predisponendosi al controllo di palla per effettuare rapidamente il proprio turno di tiro.
- **Gioco 2: I GOLEADOR**
  Ogni giocatore si posiziona in mezzo a due coni che delimitano la porta da difendere. Ogni coppia gioca con un pallone. I giocatori devono alternarsi al tiro cercando di realizzare un gol nella porta difesa dall'avversario. I portieri possono parare il tiro dell'avversario con le mani. Il tiro va effettuato in prossimità della propria linea di porta. L'altezza della porta viene considerata pari all'altezza del giocatore che la difende.
- Dopo alcuni minut di giocoi si cambiano le coppie di giocatori.

Varianti per Piccoli Amici

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti regolamentari per i Piccoli Amici. L'unica modifica consigliata riguarda le dimensioni del campo, le due righe di coni vengono posizionate ad 8 metri di distanza ed i coni a 3 metri l'uno dall'altro.

Possibile ambientazione

- "Marco va a giocare da Luigi che ha un giardino molto grande, un pallone e 4 annaffiatoi da utilizzare per fare da bersaglio o da palo per le porte".

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale su tiro e passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono delimitati e permettono la distribuzione distanziata dei giocatori in campo.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di giocare senza invadere lo spazio del proprio avversario.
- Il passaggio da una proposta all'altra non prevede lo spostamento di materiale o pause organizzative.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

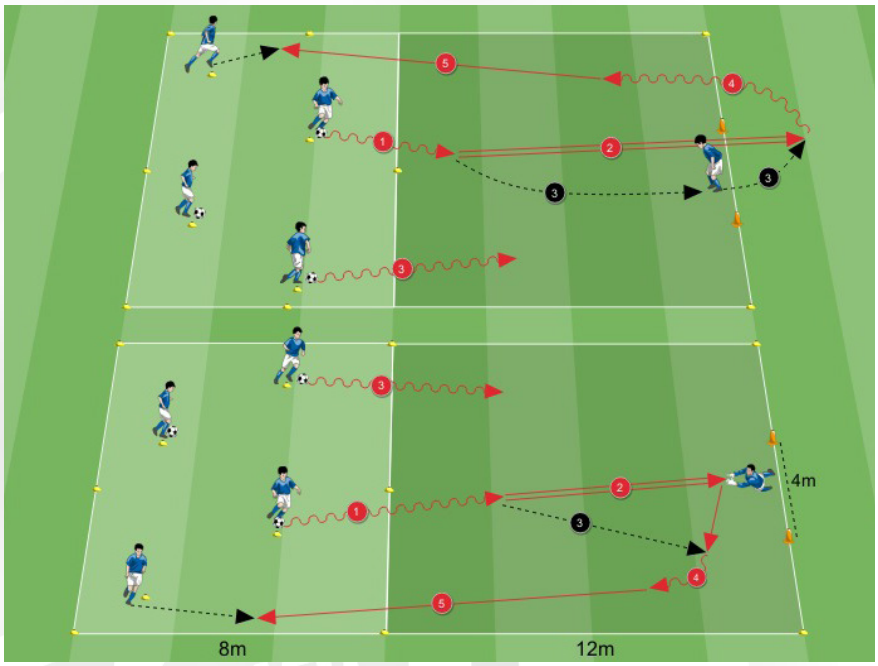
IL RE DEI PORTIERI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x20 metri

Descrizione

4 giocatori si posizionano su 4 diversi delimitatori collocati all'interno di uno spazio definito di fronte ad un portiere che ha il compito di difendere una porta (larga 4 metri). Solo 3 dei 4 giocatori all'interno dello spazio sono in possesso di un pallone. I 10 giocatori coinvolti nel gioco si dividono quindi in 2 gruppi da 5 componenti ciascuno, ognuno dei quali gioca in forma autonoma. Il gioco consiste in una serie di azioni di tiro in porta che vede coinvolti due giocatori per volta: un attaccante ed un portiere. Il distanziamento dei delimitatori di partenza, lo svolgimento alternato dei tiri in porta e il divieto di contrasto tra portatore di palla e portiere permettono ai giocatori di rimanere a distanza durante lo svolgimento dell'attività prevista.



Regole

- **In caso di gol da parte dell'attaccante**, il portiere prende il pallone e lo trasmette al compagno senza palla posizionato all'interno dell'area di partenza. L'attaccante, dopo aver segnato, si sostituisce rapidamente al portiere.
- **In caso di errore da parte dell'attaccante**, questo recupera velocemente palla e la trasmette al compagno in attesa senza pallone posizionato all'interno dell'area di partenza.
- In entrambi i casi, il giocatore che ha passato palla al compagno in attesa, si posiziona all'interno dello spazio di partenza e aspetta la palla da un altro giocatore.
- Il portiere, in caso di parata o di errore da parte dell'attaccante, rimane in porta e si prepara all'azione successiva.
- Al termine di ogni azione di gioco (in seguito ad un tiro o ad un gol), parte immediatamente (ed autonomamente, senza il "via" da parte del tecnico) l'attaccante successivo. L'attaccante può partire anche se il portiere non è pronto per affrontare una nuova azione di gioco (questa regola favorisce l'attenzione e la continuità di gioco dei partecipanti).
- Viene contato il numero di tiri che ogni portiere riesce a respingere consecutivamente, questo numero diventa, di volta in volta, il nuovo record personale da cercare di battere.
- **NOTA:** ogni gruppo gioca con 3 soli palloni al fine di stimolare la relazione tra compagni attraverso la collaborazione organizzativa che si crea con la trasmissione di palla al giocatore in attesa.

Varianti per Piccoli Amici

- Ogni giocatore ha un pallone (rimane comunque la divisione in 2 gruppi da 5 giocatori).
- All'inizio dell'attività si attende che il portiere sia pronto per contrastare l'azione dell'attaccante successivo, una volta compreso il gioco, i partecipanti possono partire immediatamente dopo il termine dell'azione precedente.

Possibile ambientazione

- Siamo ad un concorso dove si vuole eleggere il "re dei portieri", il giocatore che riesce a respingere il maggior numero di tiri consecutivi, risulterà essere il "re dei portieri".

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul tiro che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- I giocatori vengono divisi in gruppi di 5 partecipanti.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno di tiro.

Ambito	Contenitore	Categoria
~~TECNICO~~	~~GIOCHI DI TECNICA~~	PRIMI CALCI

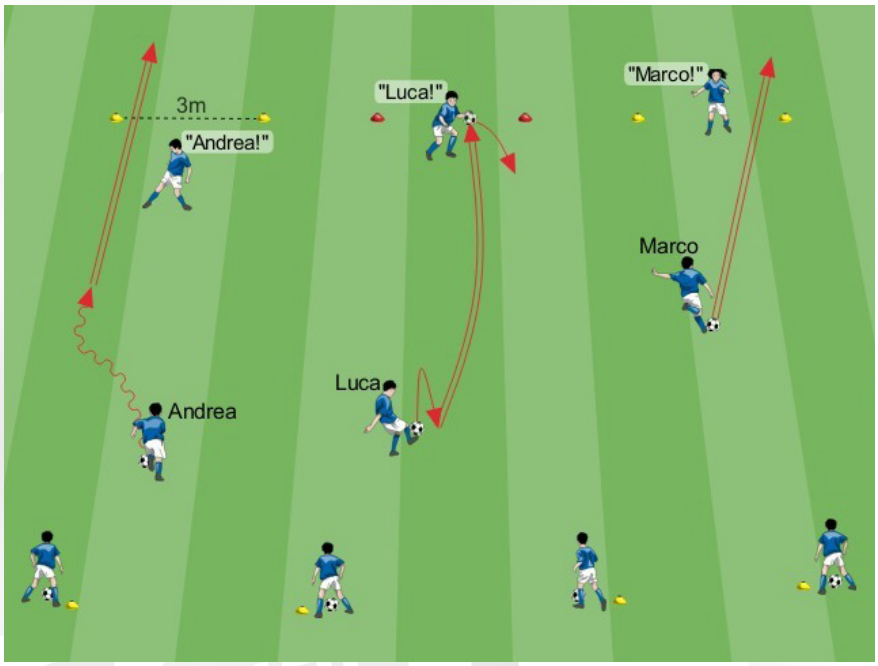
I BONUS

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x10 metri

Descrizione

I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 composti da 3 giocatori; 1 composto da 4 giocatori. Ogni gruppo gioca su di una porta (3m di larghezza circa) difesa da un portiere. I giocatori che non vanno in porta sono in possesso di un pallone ciascuno e si collocano sui delimitatori (posizioni di partenza) collocati a distanza di 2m l'uno dall'altro all'interno del campo. Si svolge un'attività di tiro in porta.



Regole

- Il portiere chiama il nome del compagno del proprio gruppo di gioco al quale spetta il turno di tiro, se questo fa gol, i ruoli rimangono invariati; in caso di parata o di tiro che finisce fuori dallo specchio della porta, si effettua un cambio di ruolo tra il tiratore ed il portiere. La distanza di tiro viene decisa autonomamente dai giocatori, il giocatore chiamato può muoversi dal proprio delimitatore avvicinandosi alla porta per cercare la realizzazione del gol.
- **Varianti:**
  - la palla, per essere calciata in porta, deve essere prima messa in movimento (va mossa attraverso un auto-passaggio);
  - la palla, per essere calciata in porta, deve essere alzata da terra (questa azione può essere svolta anche utilizzando le mani);
  - il giocatore chiamato per nome può realizzare un'azione nella quale vi è la possibilità di condurre palla (ma non andare a contrasto con il portiere - la soluzione ideale è quella di definire una linea di tiro oltre la quale non è possibile calciare -).
- Il gioco può essere svolto anche attraverso un punteggio da abbinare ad ogni gol:
  - i giocatori con la palla partono da 0 punti, ogni gol realizzato corrisponde ad un "punto bonus". Ogni errore o parata da parte del portiere corrisponde alla perdita di un punto bonus. Se il giocatore che calcia non fa gol nel momento in cui si trova a 0 punti, va in porta invertendo il proprio ruolo di gioco con il portiere. Si consiglia di fissare un limite al numero di bonus che è possibile accumulare (ad esempio 3). Questa modalità di conteggio dei punti è consigliata per la categoria Primi Calci.

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

- "Siamo in piazza con i nostri genitori, ci sono due alberi ad alcuni metri di distanza che fanno da porta e un po' di prato libero, abbiamo un pallone e vogliamo sfidarci ad una gara di tiro".

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul tiro che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività e vieta il contrasto tra giocatore in possesso e portiere.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno.
- I giocatori vengono divisi in gruppi di 3/4 partecipanti al massimo.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

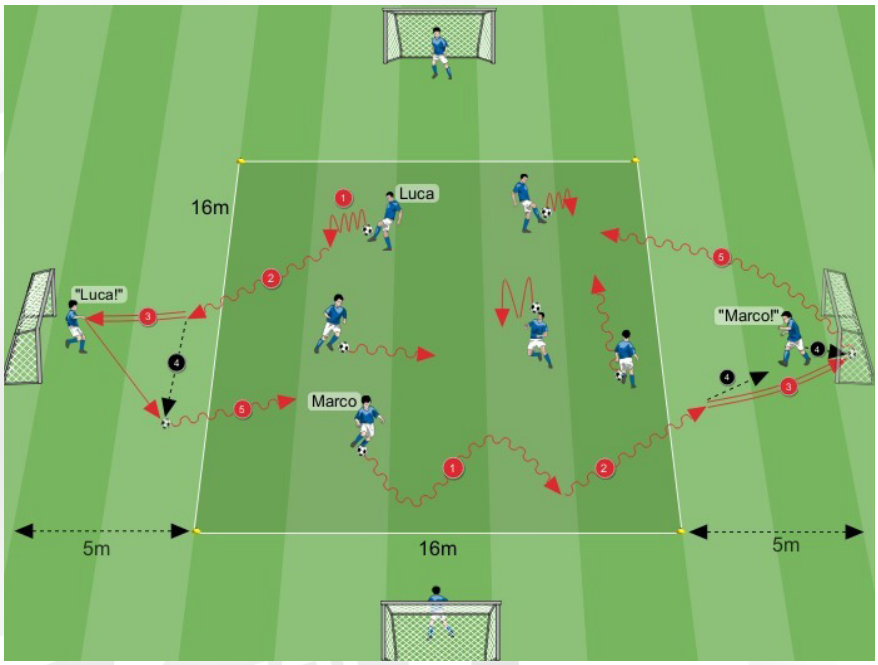
TIRO A CHIAMATA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 26x26 metri

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

- 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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio e sul tiro che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo, è inoltre possibile delimitare una zona di tiro e divieto di uscita per il portiere.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di giocare a distanza rispetto ai propri compagni.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

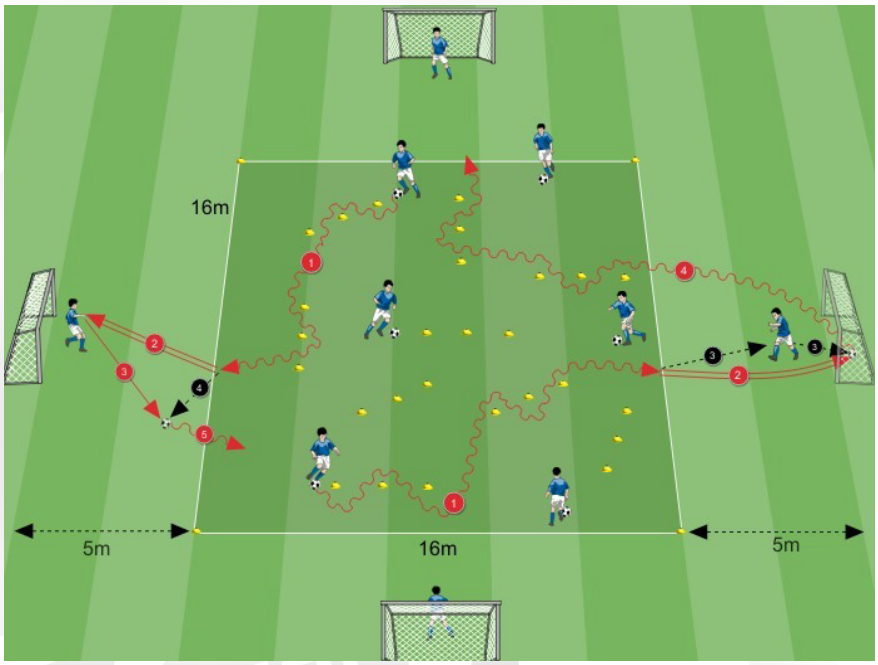
IL CAMPO MINATO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 26x26 metri

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 (larga 3m). Ogni porta è difesa da un portiere. Si svolge un'attività di conduzione palla abbinata a dei tiri in porta.



Regole

- I 6 giocatori all'interno del quadrato conducono la palla realizzando due slalom tra le postazioni di delimitatori prima di andare ad eseguire un tiro in porta.
- Dopo aver eseguito il numero di interazioni con gli ostacoli previsto, ogni giocatore può andare a calciare verso una delle 4 porte a sua scelta. A seconda dell'esito del tiro si svolgono due soluzioni diverse:
  - In caso di gol, si invertono i ruoli di gioco tra portiere e giocatore che ha calciato la palla.
  - In caso di parata o di tiro che termina fuori dallo specchio della porta i ruoli dei due compagni rimangono invariati.
- In entrambe le situazioni, prima di poter nuovamente andare al tiro il giocatore deve interagire con due postazioni di delimitatori collocate all'interno dello spazio delimitato.
- Durante il gioco può essere variato il numero di postazioni di delimitatori con le quali interagire prima di poter andare a calciare in porta oppure anche la forma delle stazioni stesse:
  - quadrati all'interno dei quali entrare ed uscire;
  - porte sulle quali effettuare una conduzione ad otto;
  - cerchi ai quali fare il giro attorno.
- Il tiro in porta può avvenire solamente all'interno del quadrato centrale così da evitare eventuali contatti tra il giocatore in possesso di palla ed il portiere.

Varianti per Piccoli Amici

- Non sono previsti i portieri, dopo aver eseguito il numero di slalom deciso dall'allenatore, i giocatori possono andare al tiro in porta senza che questa sia difesa da un portiere.

Possibile ambientazione

- Lo spazio di gioco rappresenta un "campo minato" da superare.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale variata che non prevede il contatto tra giocatori
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Nel tiro in porta è prevista una linea oltre la quale è vietato tirare.
- Il numero delle stazioni (distanziate tra di loro) è superiore al numero dei giocatori in campo.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

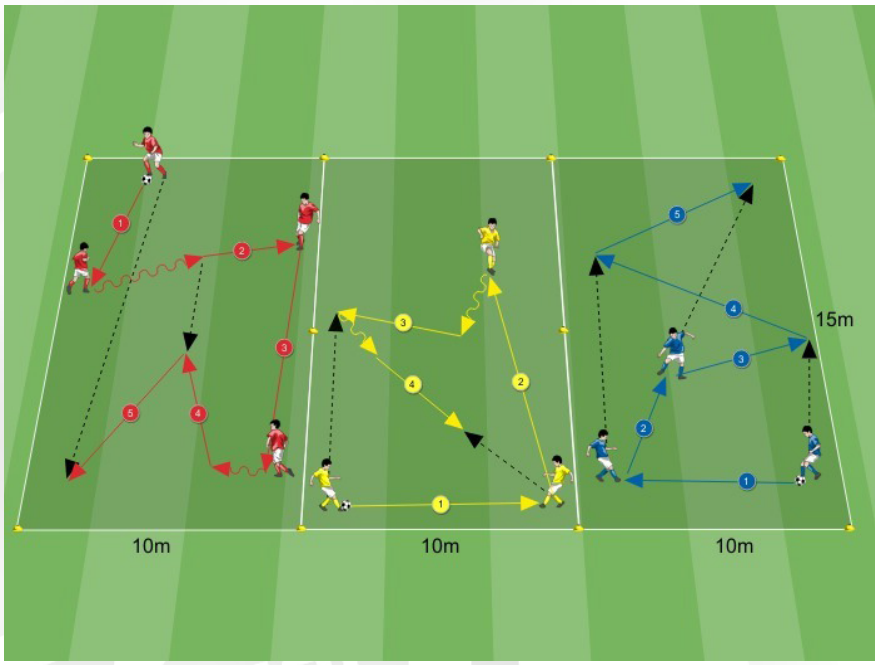
IL FLIPPER

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 30x15 metri

Descrizione

I giocatori vengono divisi in 3 gruppi (2 da 3 componenti, una da 4). Ogni gruppo è in possesso di un pallone e gioca all'interno di un settore predefinito dello spazio di gioco.



Regole

- I gruppi hanno il compito di mantenere il proprio pallone sempre in movimento e all'interno del proprio settore di gioco. È da incentivare la collaborazione tra compagni (ogni giocatore in possesso di palla può decidere se passarla o condurla). Quando il pallone di un gruppo esce dal terreno di gioco oppure si ferma, gli altri due realizzano un punto. Dopo aver assegnato ogni punto, si riprende con un nuovo turno di gioco. Inizialmente vengono concessi ai giocatori alcuni minuti per allenarsi e sviluppare una strategia di gioco efficace.

Varianti per Piccoli Amici

- Il gioco viene svolto solo in termini di esperienza, senza confronto, cercando di mantenere il pallone in movimento.
- Svolgere l'attività a coppie e non a terne.

Possibile ambientazione

- I giocatori di ogni gruppo si trovano all'interno di un flipper dove il pallone (la pallina d'acciaio del flipper) deve stare sempre in movimento. Quando la palla si ferma oppure esce dal campo è come se si fosse incastrata da qualche parte oppure fosse finita in buca, di conseguenza, viene assegnato un punto alle squadre avversarie.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- I settori di gioco determinano gli spazi all'interno dei quali dividere i giocatori.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	PRIMI CALCI

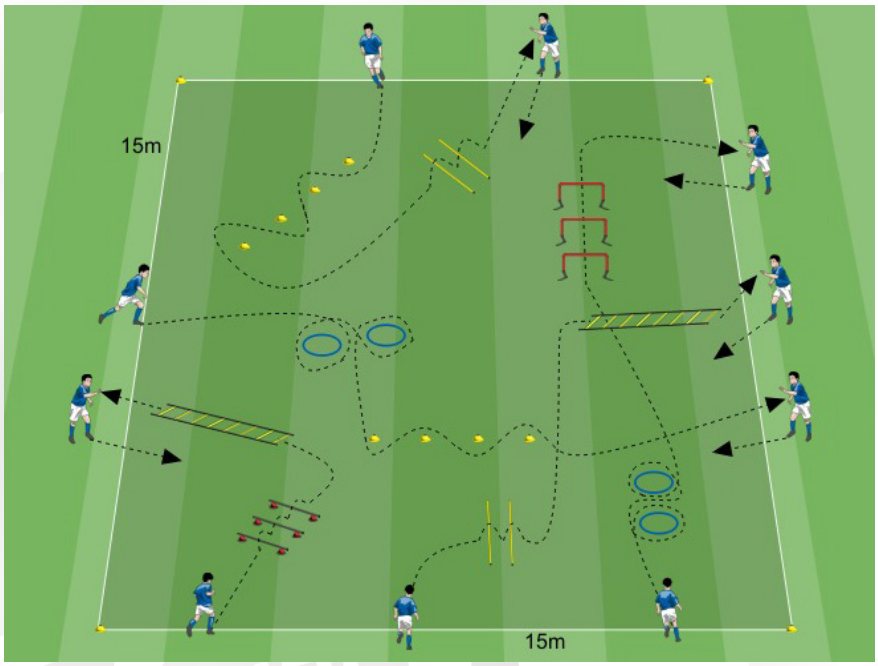
IL GUADO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 15x15 metri

Descrizione

I 10 giocatori si posizionano all'esterno del quadrato di gioco. All'interno dello spazio vengono delimitate delle stazioni con ostacoli e attrezzi di tipo diverso (in numero superiore rispetto ai partecipanti): coni, cerchi, ostacoli tipo over, delimitatori, scalette, paletti. Si svolge un'attività di interazione motoria con gli ostacoli posizionati all'interno del campo.



Regole

Il gioco si attraverso 2 modalità distinte:

1. Libera sperimentazione: i 10 giocatori si muovono all'interno del campo avendo cura di rimanere distanti tra di loro ed interagendo liberamente (usando quindi la propria fantasia) con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: valicare gli over; eseguire dei balzi all'interno dei cerchi; strisciare sotto agli ostacoli.
2. Forma organizzata: i 10 giocatori si posizionano inizialmente all'esterno del campo mantenendo le distanze tra di loro, 5 di essi entrano contemporaneamente all'interno del quadrato con l'obiettivo di interagire con 2 stazioni definite dall'allenatore (rispettando anche le modalità di interazione fornite dal tecnico) e uscire dal campo andando a far partire il turno di gioco di un compagno rimasto in attesa (l'attesa può avvenire in una posizione predefinita: equilibrio, quadrupedia, gambe divaricate, ecc.).

Varianti per Piccoli Amici

- Nella forma organizzata i giocatori svolgono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo.

Possibile ambientazione

- Il campo di gioco rappresenta un lago da superare mentre le varie stazioni sono il guado che permette di arrivare sulla sponda opposta.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale che non prevede il contatto tra giocatori.
- Il tecnico ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Il numero delle stazioni (distanziate tra di loro) è superiore al numero dei giocatori in campo.
- Ogni stazione può essere utilizzata da un solo giocatore per volta.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	PRIMI CALCI

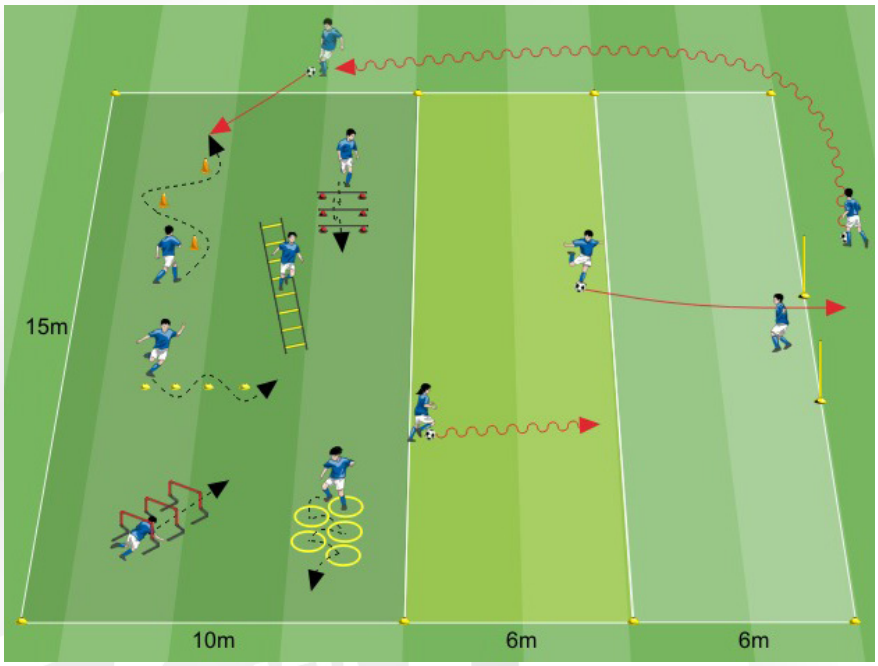
IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 12x18 metri

Descrizione

All'interno di un rettangolo definito "area di gioco" sono posizionate alcune stazioni (righe di delimitatori, ostacoli, serie di cerchi, ostacoli singoli, ecc.) in cui è previsto lo svolgimento di azioni motorie variate. Le stazioni sono sempre in numero superiore ai partecipanti. Le stazioni non possono essere usate in contemporanea da più giocatori. A 12 metri dall' "area di gioco" è delimitata una porta. A metà tra la porta e l'"area di gioco " viene definita una "linea di tiro". 6 giocatori iniziano l'attività all'interno dell'"area di gioco" scegliendo autonomamente con quali stazioni interagire. 3 giocatori partono con il pallone tra i piedi. 1 giocatore inizia l'attività interpretando il ruolo del portiere.



Regole

- I 6 giocatori che cominciano l'attività nel rettangolo hanno il compito di muoversi all'interno dello stesso andando a ricercare delle stazioni con le quali interagire attraverso azioni motorie di vario tipo: skip; slalom; salti alternati; salto degli ostacoli; ecc. Le stazioni vengono scelte a piacimento da parte dei giocatori.
- I 3 giocatori che cominciano l'attività con la palla si dirigono verso la porta per cercare di fare gol, chi ci riesce, prende il posto del portiere, in caso contrario si riprende il pallone e lo si passa ad uno dei compagni impegnati nelle azioni motorie entrando successivamente nel rettangolo delimitato per svolgere le azioni previste. Chi riceve il pallone dal compagno si dirige a sua volta verso la porta ricercando la realizzazione di una rete.
- Il giocatore a cui passare la palla viene scelto in base all'impegno profuso nello svolgimento dei percorsi motori, la decisione spetta al giocatore che rientra dalla zona di tiro (se necessario, questo può fermarsi alcuni secondi ad osservare i comportamenti dei compagni impegnati nell'interazione con le varie stazioni predisposte).
- Il portiere che ha subito il gol, esce dalla porta, prende il pallone che è entrato in rete e si dirige verso i compagni che stanno eseguendo i percorsi individuandone uno a cui passare la palla ed andando poi ad interagire con le stazioni predisposte.
- Non è possibile calciare oltre la linea di tiro definita a 6 metri dalla porta.

Varianti per Piccoli Amici

- I giocatori vengono aiutati nella scelta del compagno a cui passare il pallone dopo il rientro dalla zona di lancio.

Possibile ambientazione

- Il rettangolo di gioco è una "fabbrica del movimento" in cui gli operai più diligenti ed operosi vengono premiati con un viaggio (calcio del pallone verso la porta).

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale e non prevede il contatto tra giocatori.
- Il tecnico ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi, definiti che permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Il numero delle stazioni (distanziate tra di loro) è superiore al numero dei giocatori in campo.
- Ogni stazione può essere utilizzata da un solo giocatore per volta.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	PRIMI CALCI

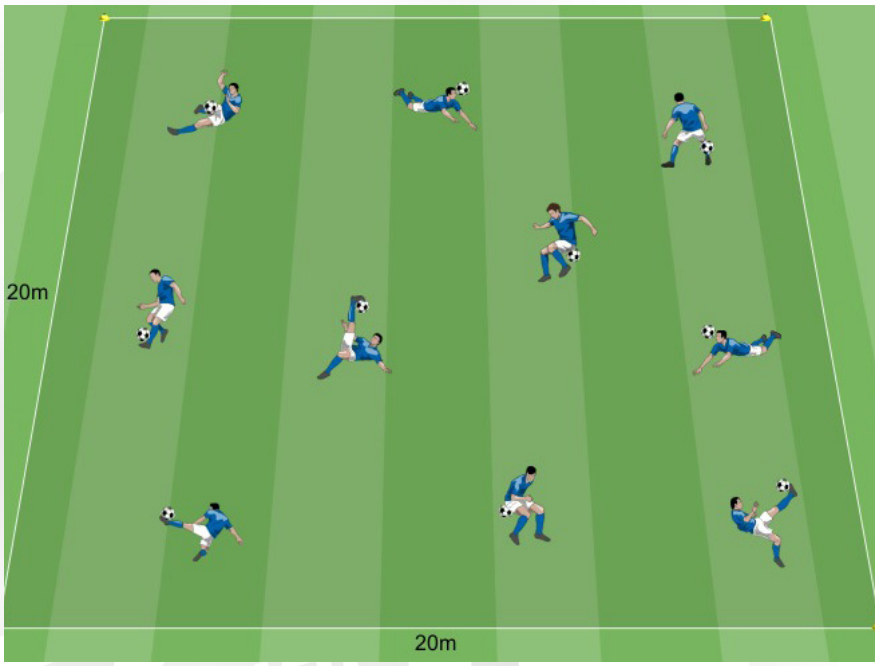
IL CIRCO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x20 metri

Descrizione

Il gioco consiste in un'attività individuale con la palla in cui ogni giocatore svolge delle gestualità acrobatiche che prevedono l'utilizzo del pallone. Ogni partecipante è in possesso di una palla. La proposta viene organizzata in uno spazio ampio invitando i giocatori a mantenere le distanze dai propri compagni.



Regole

- Esempi di "colpi" (gesti acrobatici a cui viene abbinato il nome di un'animale):
  - colpo dello scorpione: colpire di tacco al volo un pallone lanciato con parabola alta;
  - colpo del giaguaro: rovesciata;
  - colpo della biscia: semi-rovesciata;
  - colpo del delfino: colpo di testa al volo, in tuffo;
  - colpo dello struzzo: saltando, colpire la palla con il sedere.
- Ogni azione tecnica proposta viene spiegata verbalmente e fatta provare in forma libera ai giocatori cercando di verificare il livello di comprensione della stessa. Se l'allenatore che conduce l'attività si accorge che può essere utile una dimostrazione pratica per aiutare alcuni dei giocatori a comprendere meglio le modalità esecutive dei gesti proposti può far vedere in prima persona il gesto previsto oppure utilizzare un giocatore in qualità di dimostratore.
- L'allenatore gratifica l'impegno dei giocatori nell'esecuzione delle gestualità acrobatiche indipendentemente dal risultato delle stesse, premiando i miglioramenti ottenuti e la fantasia esecutiva dimostrata (i giocatori possono anche proporre nuove proposte di "colpi" a cui dovranno dare un nome). L'intenzione di questa forma esplorativa di attività è di far individuare al giocatore modalità alternative per colpire la palla ed imparare a percepire il proprio corpo nello spazio.
- **Varianti:**
  - Delimitare una porta per ogni giocatore dando l'obiettivo di fare gol attraverso il colpo desiderato.

Varianti per Piccoli Amici

- La struttura dell'attività rimane la stessa (un pallone per ogni giocatore con azioni motorie da svolgere in forma libera) ma, se necessario, vengono semplificate le modalità di contatto con la palla, alcuni esempi: lanciare il pallone e colpirlo al volo con una parte qualsiasi del corpo prima che cada a terra; lanciare il pallone da terra e colpirlo rotolando all'indietro per simulare una rovesciata; ecc.

Possibile ambientazione

- I giocatori rappresentano lo "staff di un circo" che si sta allenamento per individuare delle gestualità acrobatiche, fantasiose e complesse con l'obiettivo di stupire gli spettatori che parteciperanno al prossimo spettacolo.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale con la palla che non prevede il contatto tra giocatori.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di giocare a distanza rispetto ai propri compagni.
- Il tecnico ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Nelle varianti viene delimitata una porta per ogni giocatore.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

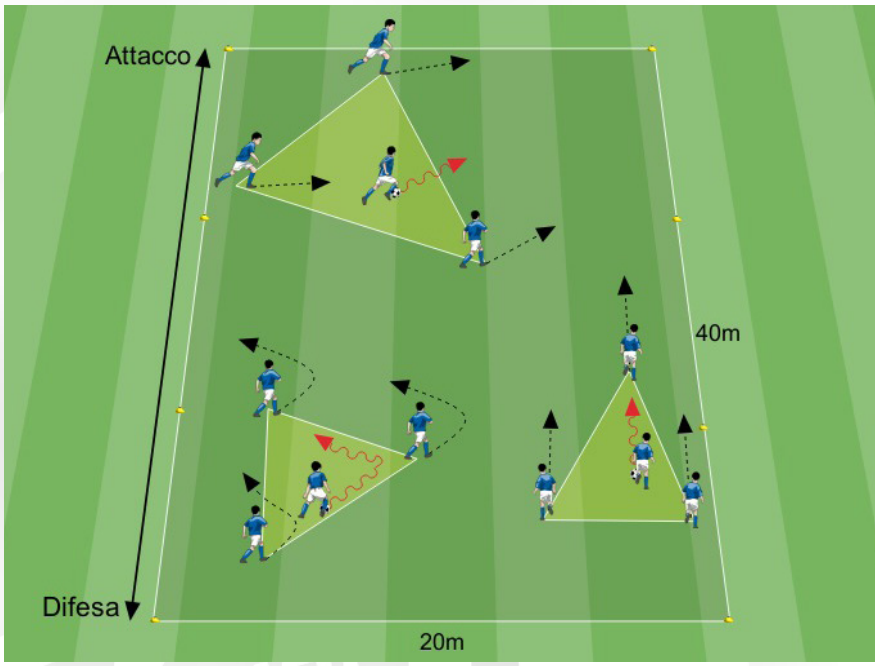
FORME GEOMETRICHE A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x40 metri

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo rettangolare. L'attività coinvolge 12 giocatori divisi in 3 gruppi distinti da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività nella quale un giocatore conduce palla liberamente all'interno dello spazio di gioco costringendo gli altri 3 a muoversi cercando di mantenere una disposizione a forma di triangolo attorno a lui. Durante il gioco i partecipanti cercano di mantenere le medesime distanze definite all'inizio dell'attività. Al giocatore in conduzione palla viene data indicazione di orientarsi all'interno del campo mantenendo il distanziamento dagli altri 2 gruppi coinvolti nella proposta.



Regole

- Il giocatore in conduzione palla si muove all'interno del campo senza limitazioni tuttavia, all'inizio dell'attività, è preferibile invitarlo a muoversi attorno al 50% della propria velocità massima così da permettere ai compagni di comprendere dinamiche di movimento e mantenere più facilmente le distanze previste.
- Inizialmente le distanze e la disposizione dei giocatori che ricercano il mantenimento del triangolo sono libere. Nelle varianti vengono riportate alcune modifiche all'attività proposta in funzione degli obiettivi scelti.

Varianti

- Identificare un orientamento del gioco (indicando direzione di "attacco" e "difesa") e variando la richiesta di composizione del triangolo: 2 sopra alla palla e 1 a sostegno; 2 a sostegno e 1 sopra la palla.
- Richiedere di variare l'ampiezza del triangolo (media, ampia) anche durante lo svolgimento dell'attività.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

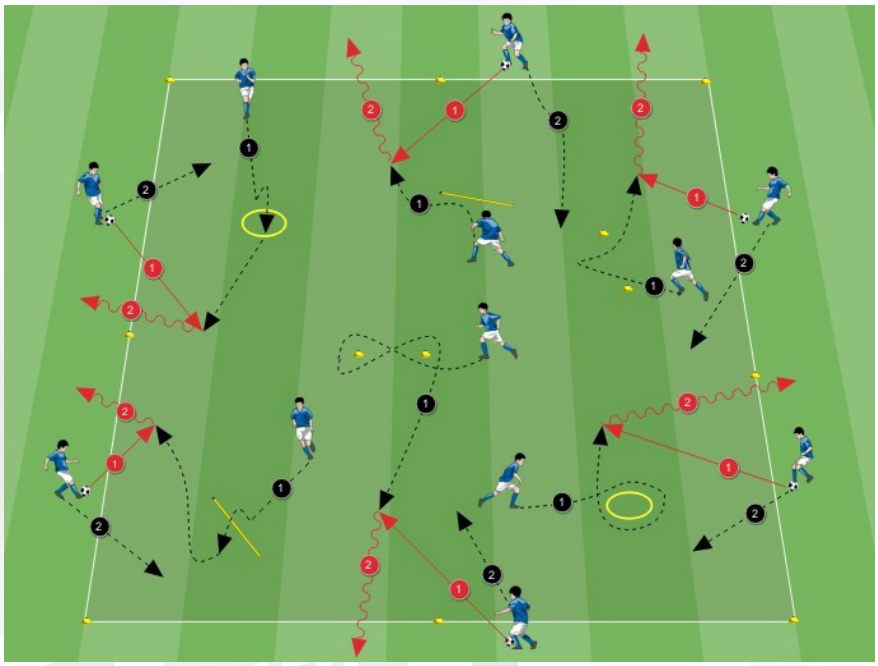
- La proposta rappresenta un'attività motoria da svolgere individualmente e non prevede il contatto tra giocatori.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Nella regole vi è l'obbligo di giocare mantenendo una determinata distanza rispetto ai propri compagni.
- I giocatori vengono divisi in gruppi di 4 partecipanti.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

STILI DI CORSA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x40 metri



Descrizione

Viene delimitato un campo all'interno del quale si collocano degli ostacoli: coppie di delimitatori, cerchi, bastoni. 6 giocatori iniziano l'attività all'interno dello spazio delimitato mentre gli altri 6, in possesso di una palla ciascuno, si collocano al di fuori del campo. Si svolge un'attività dove è previsto uno smarcamento in funzione di un ostacolo e la successiva ricerca di ricezione di passaggio da parte di un compagno posizionato all'esterno del campo.

Regole

- Il giocatore che riceve palla, prima di controllarla, deve eseguire dei movimenti predefiniti all'interno delle coppie di delimitatori, dei cerchi o dei bastoni collocati a terra. Esempi di azioni motorie da svolgere interagendo con gli ostacoli collocati in campo:
  - cambio di senso all'interno dalle porticine;
  - salto all'interno di un cerchio e rapida uscita dallo stesso;
  - corsa all'interno delle porte eseguendo un "otto";
  - esecuzione di un giro attorno al cerchio;
  - corsa in uscita dalla "zona ombra" del bastone;
  - salto del bastone.
- Tutte le azioni motorie presentate vanno eseguite mantenendo lo sguardo sempre orientato verso il compagno dal quale si riceve la palla.
- Dopo che il giocatore all'interno del campo ha ricevuto palla, si effettua un cambio di ruolo tra compagni. Chi ha effettuato il passaggio entra in campo cercando una stazione con la quale interagire ed un compagno per svolgere le successive azioni tecnico/motorie.
- Particolare attenzione andrà posta allo stile di corsa, all'orientamento degli appoggi, ai tempi di trasmissione e ricezione.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale a corpo libero/con la palla che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Il numero delle stazioni (distanziate tra di loro) è superiore al numero dei giocatori in campo.
- Ogni stazione può essere utilizzata da un solo giocatore per volta.

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

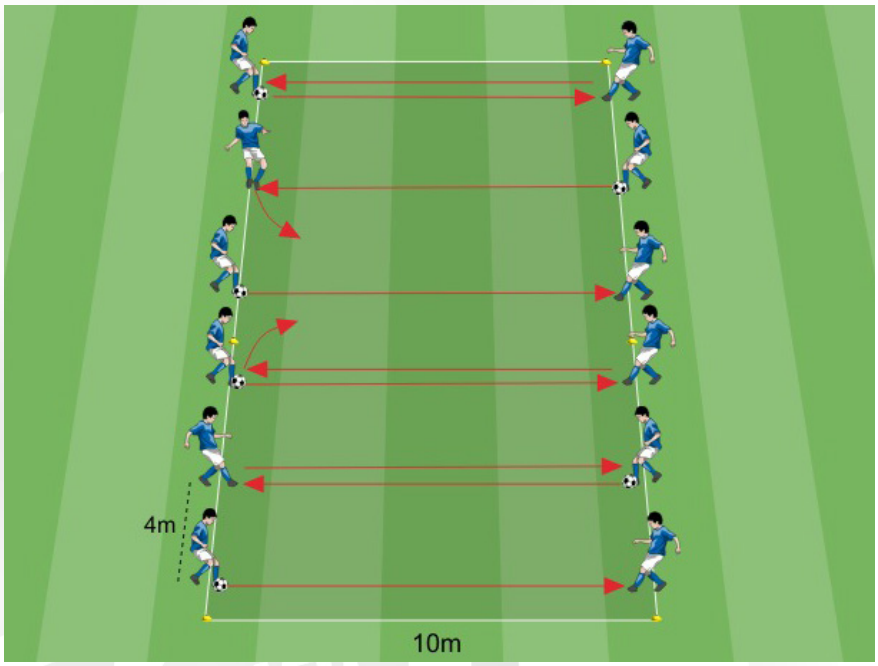
PASSO FORTE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 10x12 metri

Descrizione

L'attività si svolge posizionando i giocatori uno di fronte all'altro, ad una decina di metri di distanza. Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Ogni coppia si colloca a circa 4 metri da quella accanto. L'attività consiste in un confronto tecnico di passaggio e ricezione tra giocatori in cui l'obiettivo è cercare di far sbagliare il primo controllo al proprio avversario.



Regole

- Ogni coppia di giocatori si trasmette la palla con l'obiettivo di far sbagliare il primo controllo all'avversario. Per risultare efficace ogni giocatore dovrà cercare di trasmettere la palla forte e sulla figura del proprio avversario. Il passaggio ha 2 vincoli:
  - il pallone deve essere obbligatoriamente trasmesso sotto il livello del ginocchio;
  - il passaggio deve essere raggiungibile, va quindi effettuato ad una distanza che non può superare i 2 passi dalla posizione in cui si trova il proprio avversario.
- Le modalità per realizzare un punto sono 3:
  1. effettuare un controllo corretto (mantenendo quindi la palla a propria immediata disposizione);
  2. l'avversario non controlla la palla ad una distanza che può essere intesa come a sua "immediata disposizione" (2 passi dal punto in cui l'ha ricevuta);
  3. l'avversario calcia la palla sopra il livello del ginocchio oppure troppo distante dal ricevente.
- Il primo giocatore che raggiunge un determinato punteggio (ad esempio 20 punti) fa terminare il turno di gioco. I giocatori che vincono si spostano in una direzione, quelli che perdono, nell'altra, in questo modo si creano nuove sfide, sempre più equilibrate.
- Particolare attenzione viene posta alla capacità dei giocatori di controllare il pallone con entrambi i piedi (manifestando una buona efficacia prestativa) ed acquisire degli atteggiamenti attivi in fase di attesa del pallone: postura del corpo; peso sugli avampiedi; sguardo rivolto alla palla.

Varianti

- Aumentare o ridurre la distanza tra i giocatori, ad esempio 12/14m o 6/8m.
- Permettere di alzare il pallone nel passaggio anche sopra il livello del ginocchio.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di calciare da un spazio delimitato e distante dai propri compagni.
- Le regole prevedono l'obbligo di giocare senza invadere lo spazio del proprio avversario.
- I giocatori vengono divisi a coppie.
- Nella regole vi è l'obbligo di giocare mantenendo una determinata distanza rispetto ai propri compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

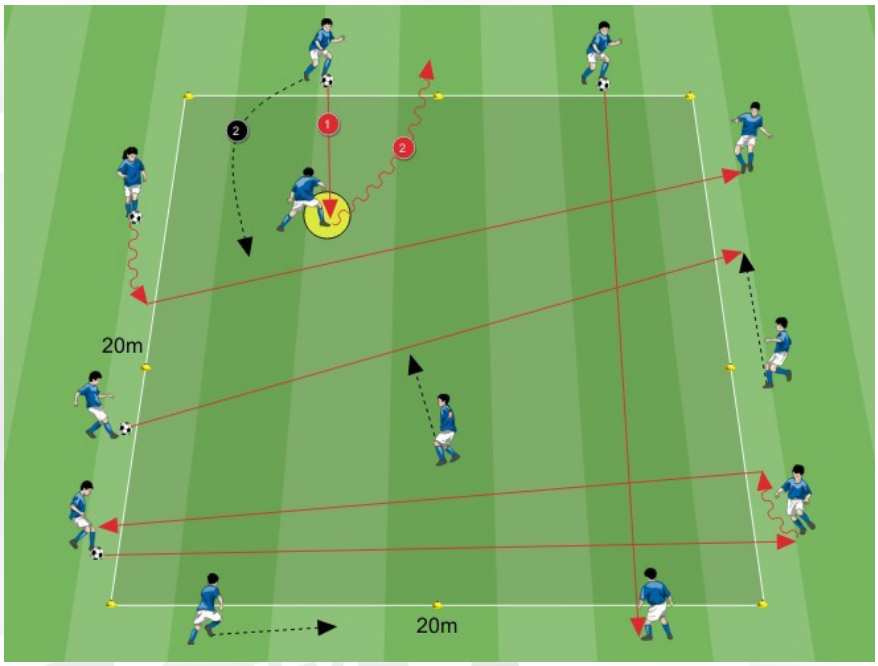
PASSO FORTE CON INTERCETTO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x20 metri

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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- I giocatori vengono divisi in coppie che agiscono distanziate tra di loro.
- Gli spazi di gioco identificano in modo chiaro le aree all'interno delle quali può muoversi ogni giocatore.

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

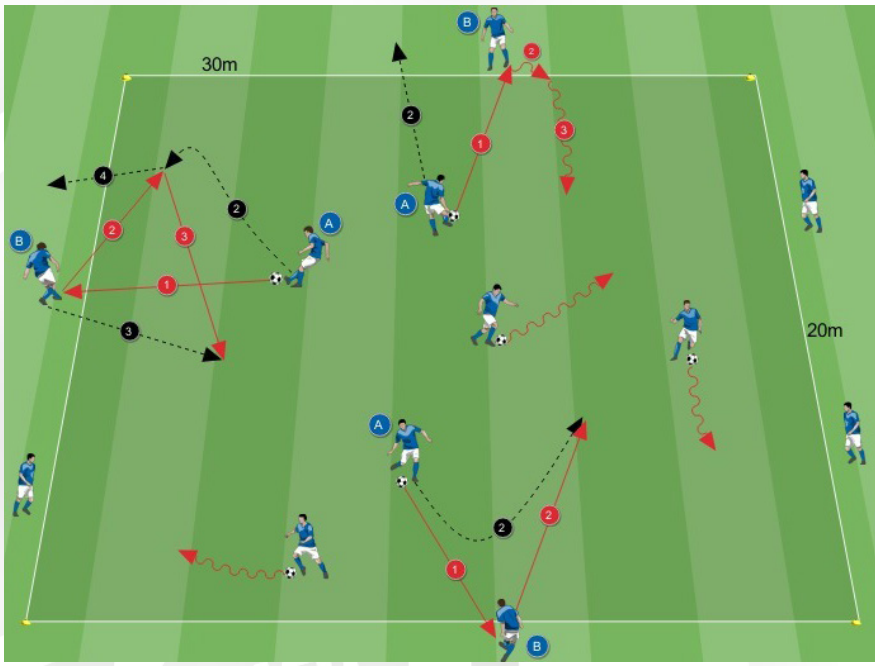
TRASMISSIONI VINCOLATE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 30x20 metri

Descrizione

6 giocatori in possesso di palla si posizionano all'interno dello rettangolo di gioco delimitato. 6 giocatori si collocano all'esterno dello stesso spazio. Si svolge un'attività di passaggio e ricezione di palla vincolate attraverso delle indicazioni che vengono fornite dall'allenatore.



Regole

- I giocatori in possesso di palla hanno il compito di condurla all'interno del rettangolo per alcuni secondi e cercare un compagno esterno libero per effettuare una delle 3 tipologie di trasmissioni definite:
  1. A trasmette palla a B, ricerca una postura del corpo "aperta" rispetto al centro del rettangolo ed effettua un 1-2 con il proprio compagno, permettendogli così di entrare nel quadrato e cercare un altro compagno libero. Terminati i 3 passaggi, A prende il posto di B all'esterno del rettangolo di gioco.
  2. A trasmette palla a B con una postura "chiusa". B, dopo aver eseguito un controllo orientato, entra nel rettangolo conducendo la palla e ricercando un altro compagno libero. Terminata l'azione tecnica, A prende il posto di B all'esterno del rettangolo di gioco.
  3. A trasmette palla a B, effettua un movimento corto-lungo e si fa dare la palla da B sulla sua corsa. In questa soluzione i giocatori A e B mantengono il loro ruolo anche dopo l'esecuzione del passaggio.
- Particolare attenzione andrà riservata alla lettura della posizione del corpo e delle intenzioni del compagno per capire quale delle 3 giocate effettuare.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività individuale sul passaggio e l'orientamento che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Nella regole vi è l'obbligo di effettuare i compiti tecnici previsti mantenendo una determinata distanza rispetto ai propri compagni.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

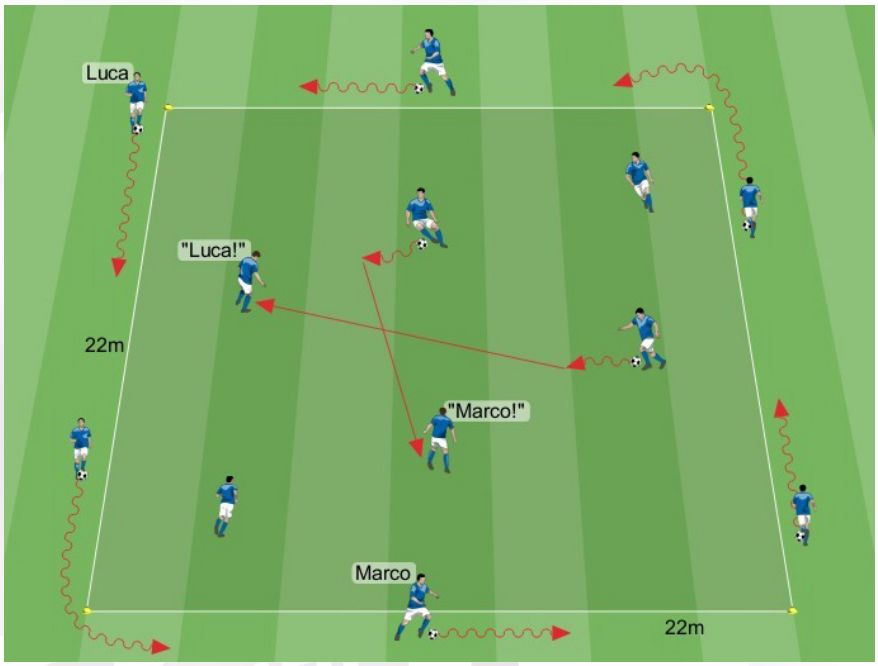
TRASMISSIONI ATTENTE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 22x22 metri

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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale per il passaggio e l'orientamento che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.
- Anche nell'attività di conduzione palla vige l'obbligo del distanziamento dai compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

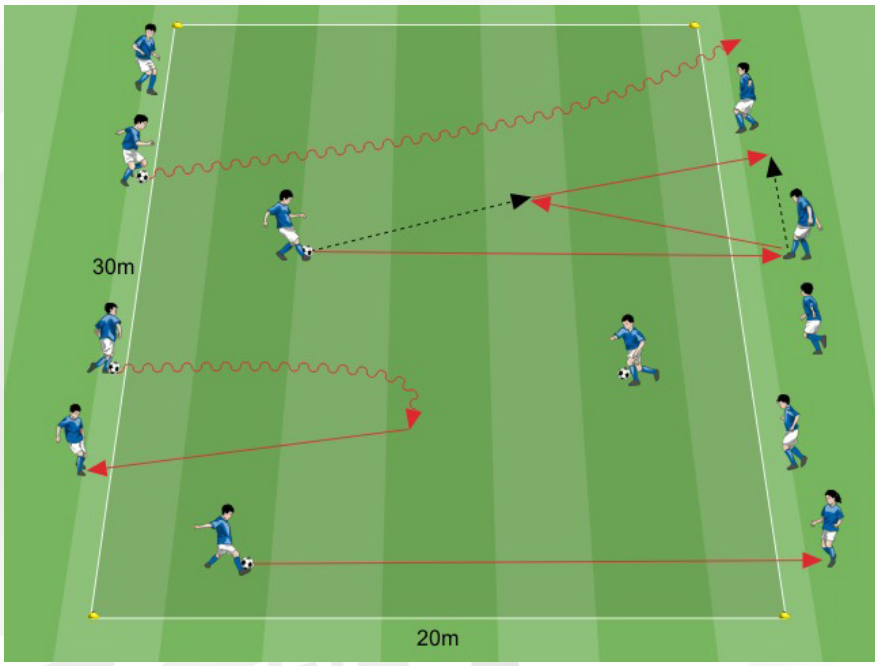
TRASMISSIONI A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x30 metri

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 trasmette 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

- Distribuire i giocatori uniformemente su tutti e 4 i lati del quadrato per creare una maggiore interferenza nelle azioni tecniche previste.
- 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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

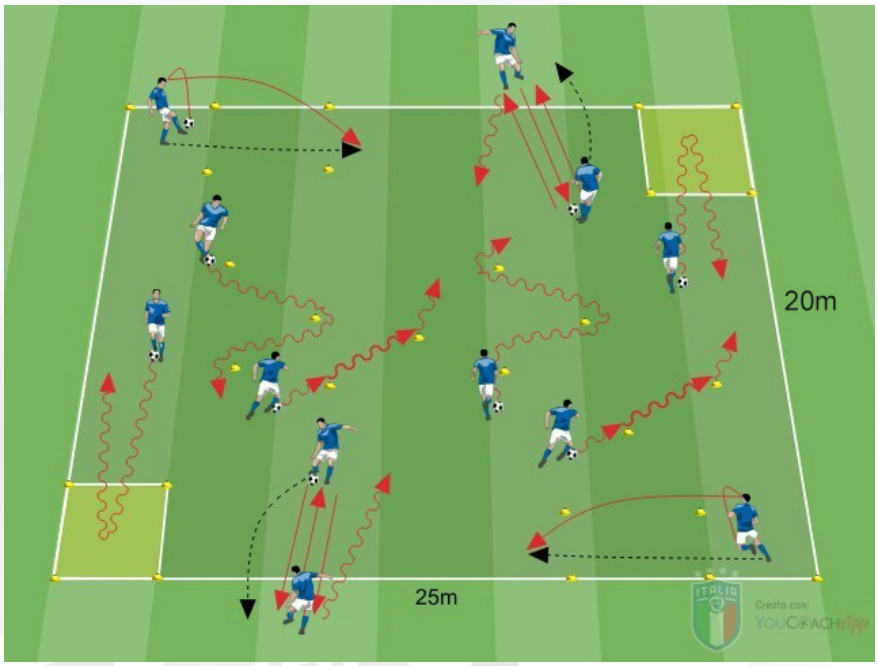
- La proposta rappresenta un'attività tecnica sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di giocare a distanza rispetto ai propri compagni.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

TECNICA RANDOM A SCELTA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x25 metri



Descrizione

10 giocatori conducono palla all'interno del campo, 2 attendono all'esterno dello stesso senza il pallone. All'interno del rettangolo di gioco sono collocate una serie di stazioni definite attraverso dei delimitatori. L'attività consiste nello svolgimento di una serie di gestualità tecniche realizzate attraverso l'interazione con le stazioni delimitate o con i compagni posizionati all'esterno del campo. Il numero delle stazioni predisposte deve essere superiore al numero dei partecipanti. Una stazione non può essere utilizzata da due giocatori in contemporanea. Durante tutto lo svolgimento dell'attività i giocatori sono invitati a mantenere le opportune distanze dai proprio compagni.

Regole

- All'interno dello spazio di gioco sono presenti diversi tipi di ostacoli attraverso i quali i giocatori in conduzione di palla possono interagire in modo codificato:
  1. nel quadrato (di lato 50cm), si entra in conduzione di palla e si effettua un cambio di senso;
  2. sulla linea (due delimitatori posti a circa 6m di distanza l'uno dall'altro), si effettua un cambio di velocità da un estremo all'altro;
  3. all'interno dei delimitatori collocati in modo alternato (la distanza tra i 3 delimitatori è di circa 1m): si effettua uno slalom;
  4. nel corridoio (2x8m): si alza la palla da terra con i piedi, la si colpisce di testa e la si va a recuperare oltre la fine dell'area delimitata.
- L'interazione con i 2 giocatori senza palla posizionati all'esterno del campo avviene attraverso 3 passaggi (distanza almeno 6m) al termine dei quali i ruoli di gioco si invertono: chi riceve l'ultimo passaggio entra in campo in conduzione, chi ha effettuato la prima trasmissione esce dal rettangolo ed attende il passaggio da parte di un compagno.

Varianti

- Inserire un tempo limite per realizzare l'interazione con 3 stazioni (ad esempio, 8 secondi) al termine della terna di interazioni si possono effettuare alcuni momenti di riposo attivo in conduzione di palla.
- Svolgere le interazioni tecniche con l'obbligo di utilizzare il piede meno abile.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Il numero delle stazioni (distanziate tra di loro) è superiore al numero dei giocatori in campo.
- Ogni stazione può essere utilizzata da un solo giocatore per volta.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

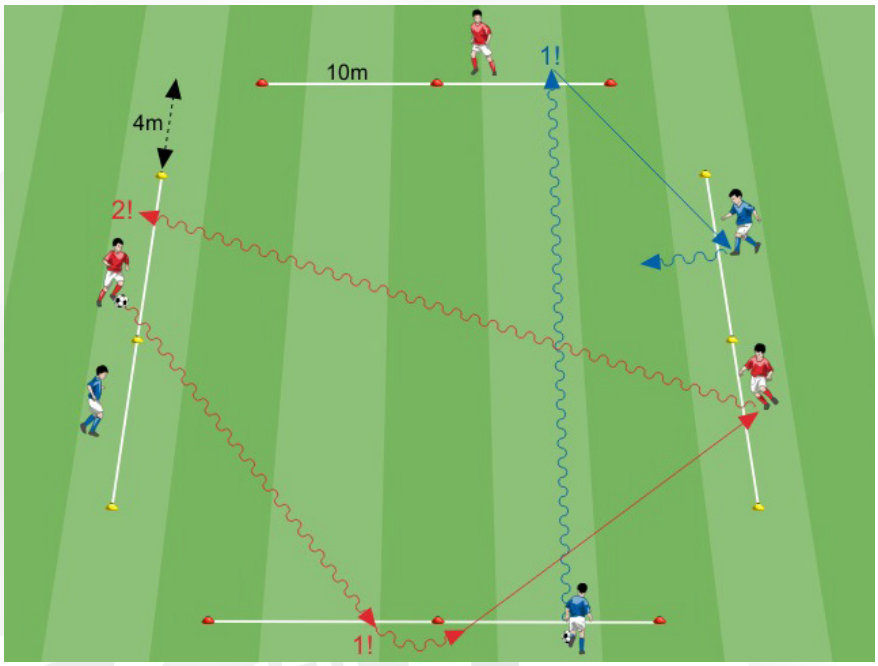
GIOCO VELOCE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 18x18 metri

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 vota 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 6 minuti di attività previsti. Al termine dei 6 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 avversaria 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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale su conduzione palla e passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Vige il divieto di interagire con una stazione già occupata da un compagno.
- Sono previsti dei punti di partenza diversi e distanziati per ogni giocatore in attesa del proprio turno.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

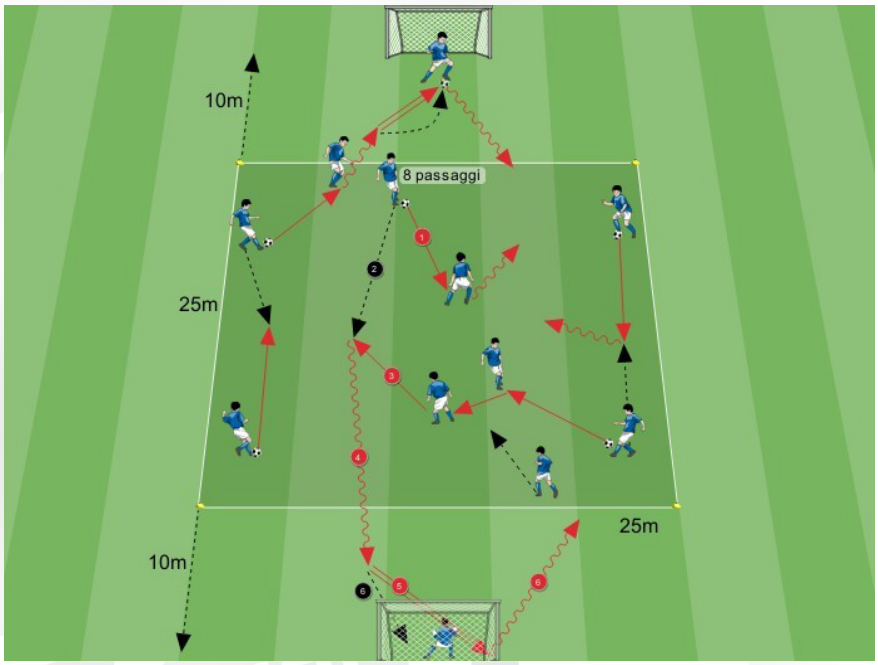
TIRI MERITATI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 25x45 metri

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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio e sul tiro che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo, è inoltre possibile delimitare una zona di tiro e divieto di uscita per il portiere.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di giocare a distanza rispetto ai propri compagni.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

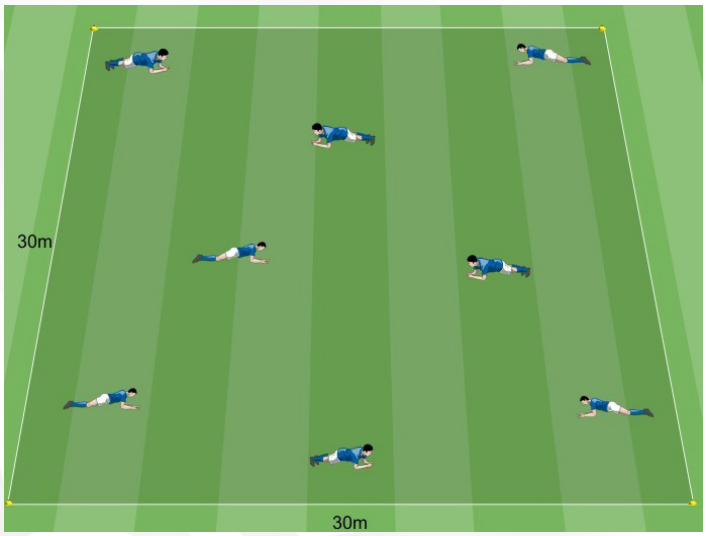
FORZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

12 minuti | 30x30 metri

ESERCITAZIONE DIDATTICA – 6 minuti

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.

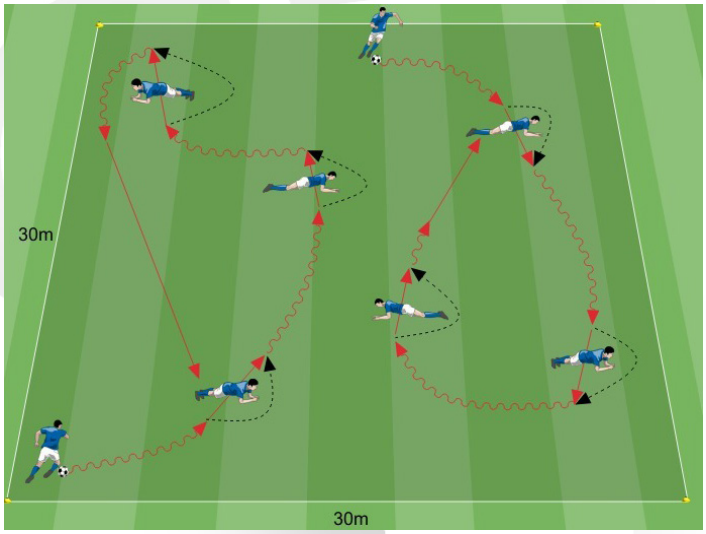


Regole

- 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 – 6 minuti

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

- Definire la tipologia di appoggi da togliere: piede, gomito, mano.
- Aumentare il numero di volte consecutive in cui la palla deve passare sotto al compagno per poi dirigersi verso il compagno successivo.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di giocare a distanza rispetto ai propri compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

VELOCITÀ

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

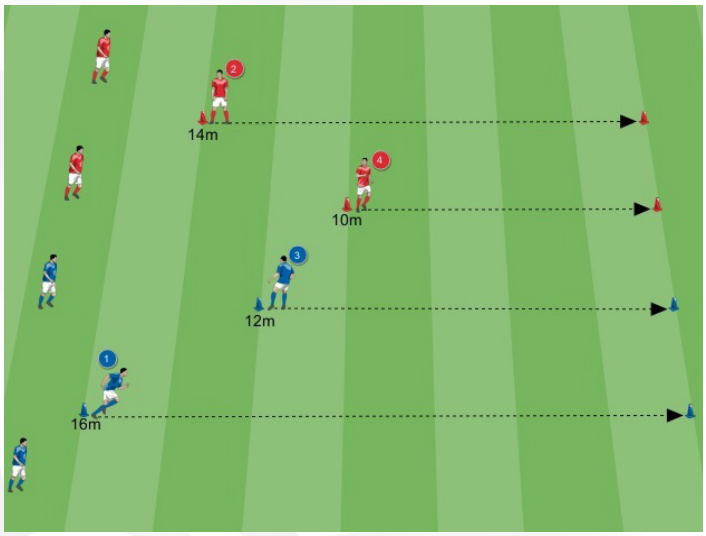
12 minuti | 16x10 metri

ESERCITAZIONE INDUTTIVA – 6 minuti

Viene definita una linea di meta ad alcuni metri dalla quale si collocano dei coni (con distanze diverse, come da figura). I giocatori vengono divisi in due squadre. Si svolge un'attività di gare di corsa con diverse modalità di partenza.

Regole

- L'esercitazione viene svolta da 4 giocatori alla volta appartenenti a due gruppi diversi. I giocatori 1 e 3 sfidano i giocatori 2 e 4. Il giocatore 1, posto a 16m dalla linea di meta, decide liberamente quando partire. Il giocatore 2 (rivolto verso gli altri) parte non appena vede muoversi il giocatore 1. Il giocatore 3 (rivolto verso 2) parte quando vede muoversi 2. Il giocatore 4 (rivolto verso 3) parte quando vede muoversi 3. Vince il gruppo che per prima porta i giocatori oltre la linea di meta. Le distanze dai punti di partenza dalla linea di meta sono di 16, 14, 12, 10m.

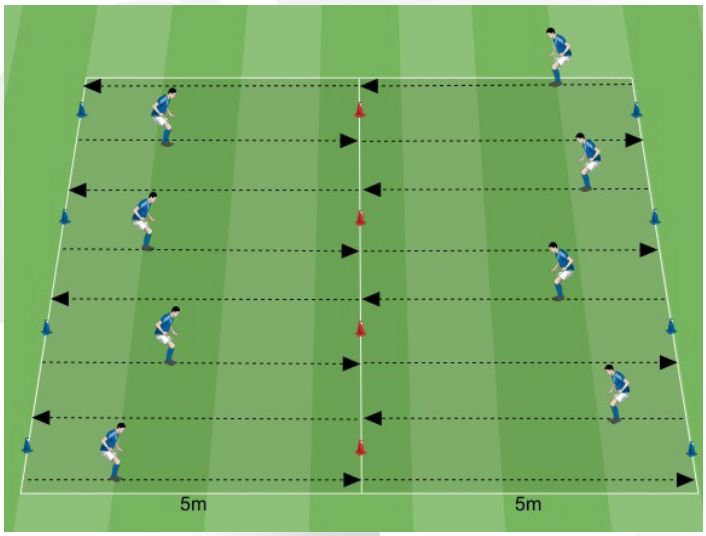


ESERCITAZIONE DIDATTICA – 6 minuti

I giocatori, opportunamente distanziati l'uno dall'altro, sperimentano vari tipi di deambulazione in linea retta.

Regole

- retro-piede, avampiede e esterno piede;
- rullata completa del piede;
- rullata completa del piede con flessione dell'anca;
- passo saltellato;
- doppio impulso in avanzamento;
- corsa balzata;
- utilizzo degli arti superiori coordinati alternati agli arti inferiori.



ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

CAPACITÀ COORDINATIVE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

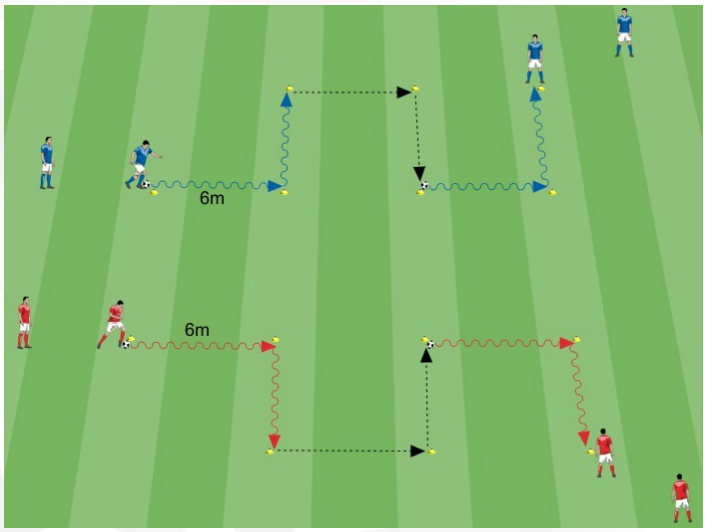
12 minuti | 18x18 metri

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

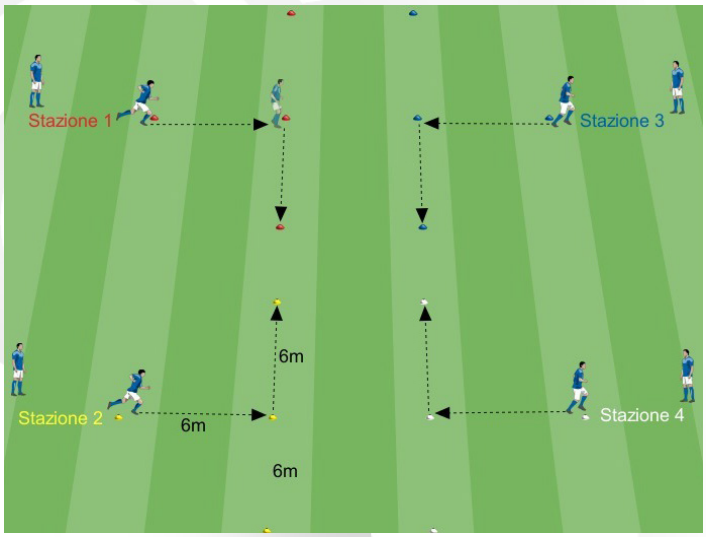
Sul campo di gioco vengono definite delle postazioni come da figura. In ogni postazione si collocano 2 giocatori, il giocatore che attende lo fa mantenendo il distanziamento dal proprio compagno. Si svolge un'attività di corsa nella quale si sperimentano arresto in seguito ad una corsa e cambio di direzione.

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.



ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Il numero delle stazioni permette il distanziamento tra giocatori.
- Le regole del gioco prevedono che l'attività si svolga alternando l'impegno dei giocatori coinvolti.

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

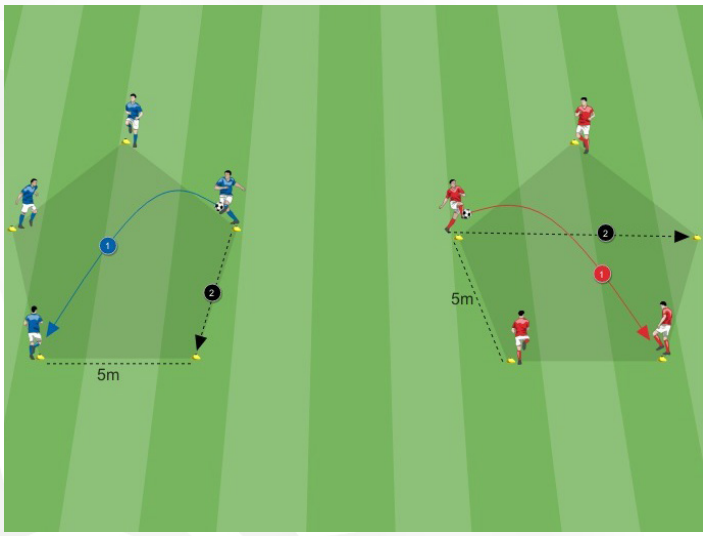
EQUILIBRIO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

12 minuti | 30x30 metri

ESERCITAZIONE INDUTTIVA – 6 minuti

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

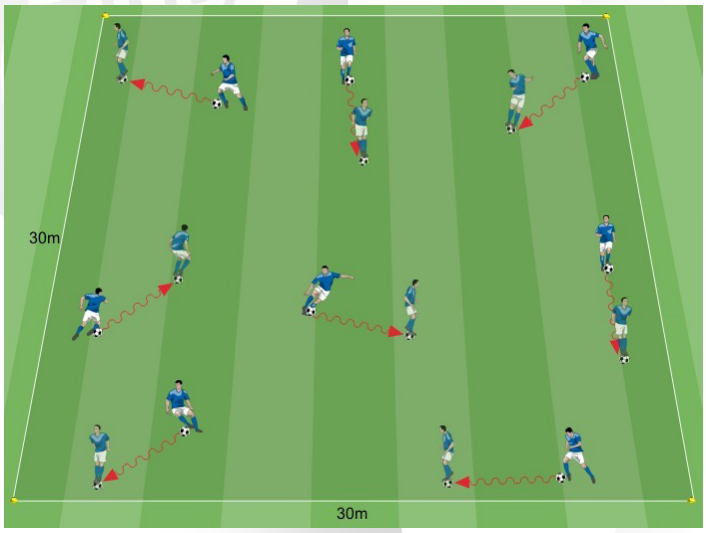
- Tutti i giocatori stanno in equilibrio su un piede sia per calciare che per attendere il pallone.
- Ogni giocatore, dopo aver trasmesso la palla da terra ad un compagno, va ad occupare il delimitatore libero.
- Ogni giocatore dopo aver ricevuto e controllato palla, in posizione di equilibrio monopodalico, 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

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

ESERCITAZIONE DIDATTICA – 6 minuti

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

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale con l'utilizzo della palla che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di giocare a distanza rispetto ai propri compagni.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

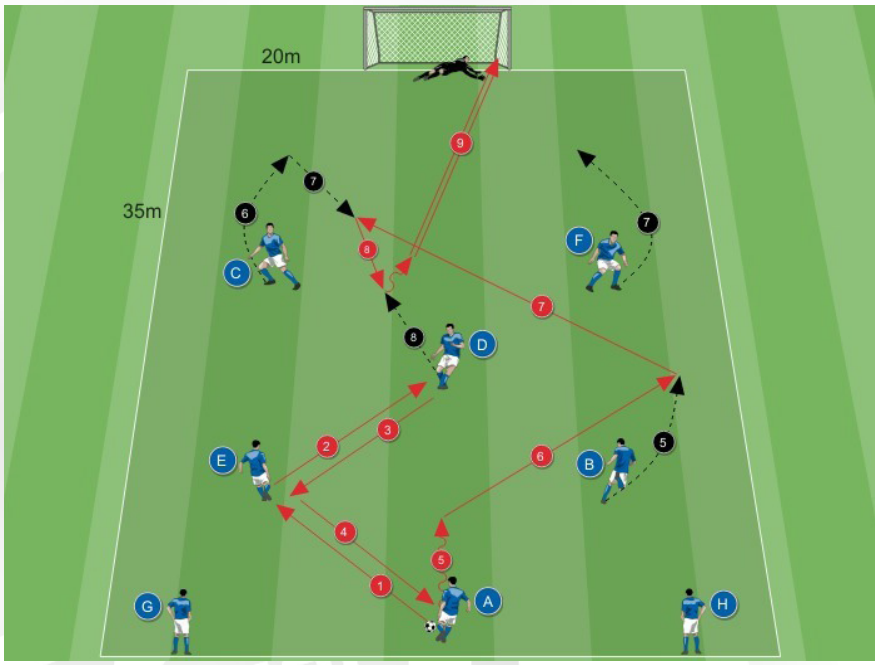
FINALIZZAZIONI A 6 GIOCATORI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x35 metri

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 ed 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 prevista 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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio svolta attraverso la collaborazione con i propri compagni e non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno.
- Nelle varianti viene delimitata una porta per ogni giocatore.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

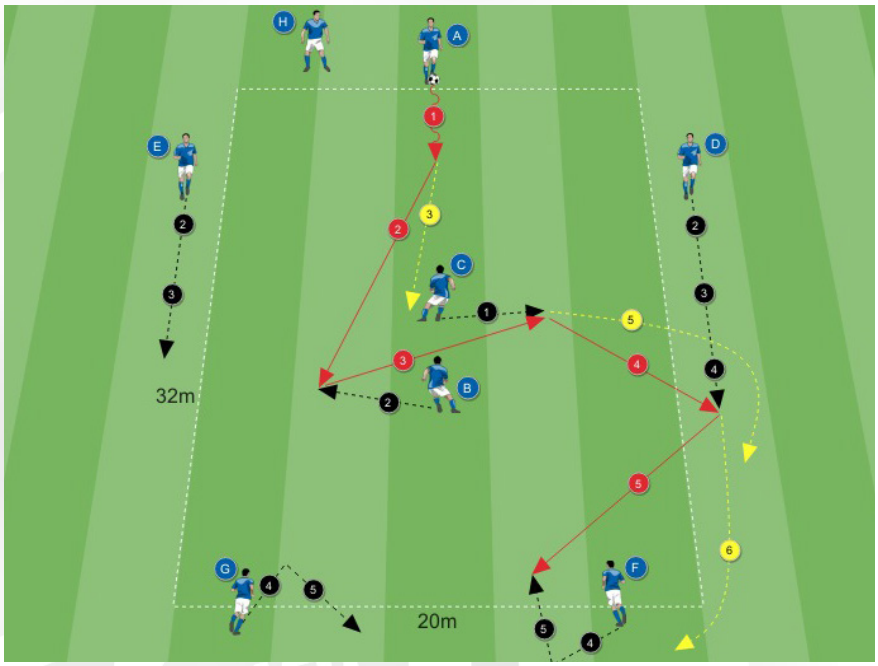
SVILUPPI IN AMPIEZZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

12 minuti | 20x32 metri

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 dei quali 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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività di tecnica individuale sul passaggio svolta con la collaborazione dei compagni e non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Vige il divieto di interagire con una stazione già occupata da un compagno.
- Sono previsti un punti di partenza diversi, distanziati e riconoscibili per ogni giocatore coinvolto nella combinazione di passaggi e quelli in attesa.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

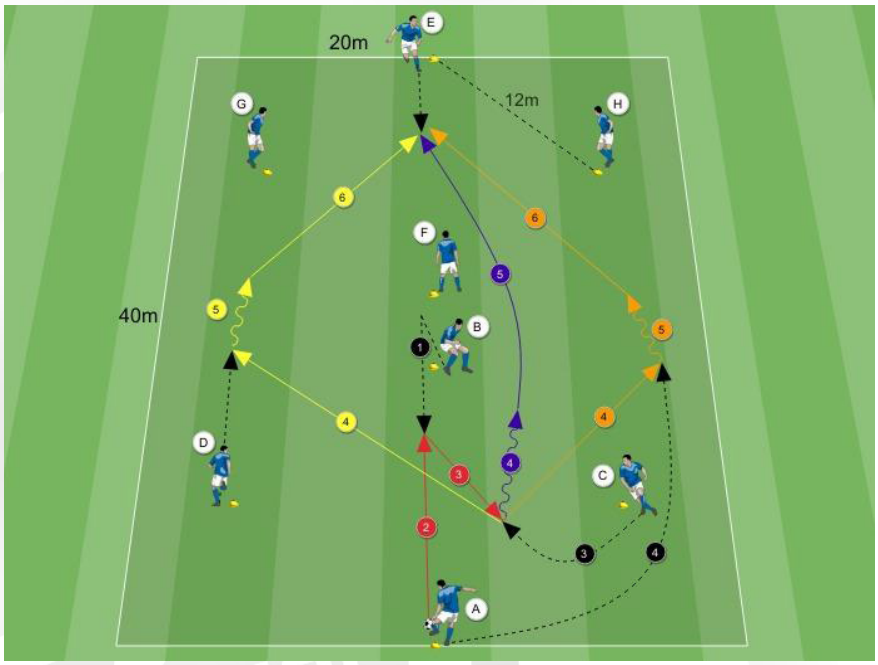
AZIONI ALTERNATE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

4 minuti | 20x40 metri

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.
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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno.
- I giocatori vengono divisi in gruppi di 4 partecipanti.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

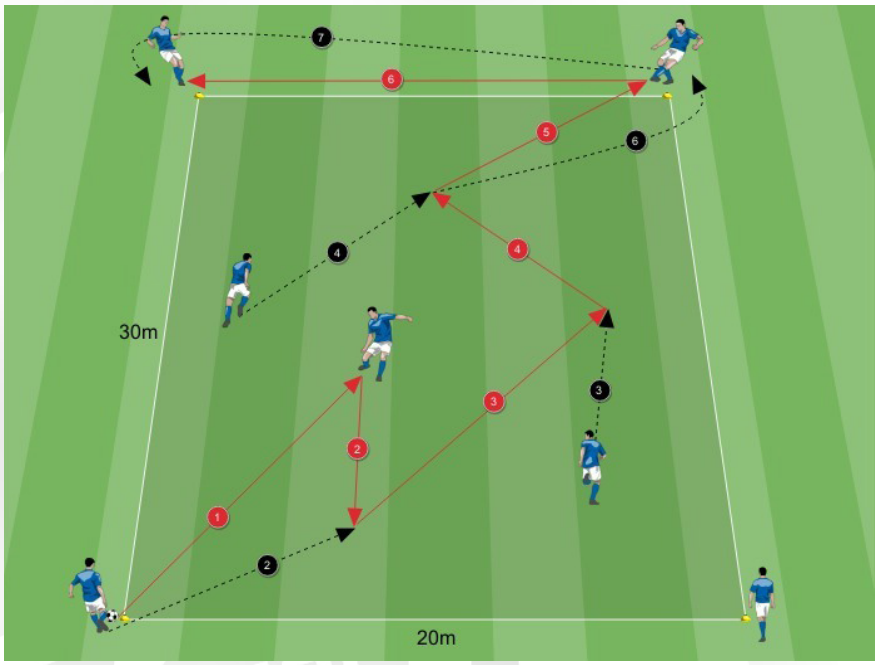
COMBINAZIONE DINAMICA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x30 metri

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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

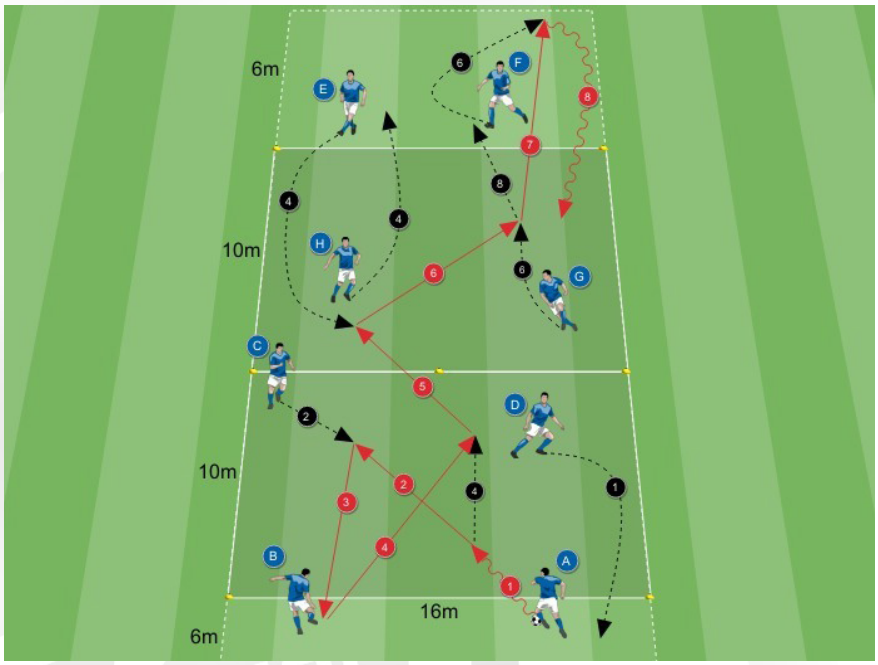
AZIONI DINAMICHE A 2

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 16x32 metri

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 ogi 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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale a corpo libero/con la palla che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- È previsto un punto di partenza definito per ogni giocatore in attesa del proprio turno di attività.
- I giocatori sono divisi in spazi all'interno dei quali orientarsi.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

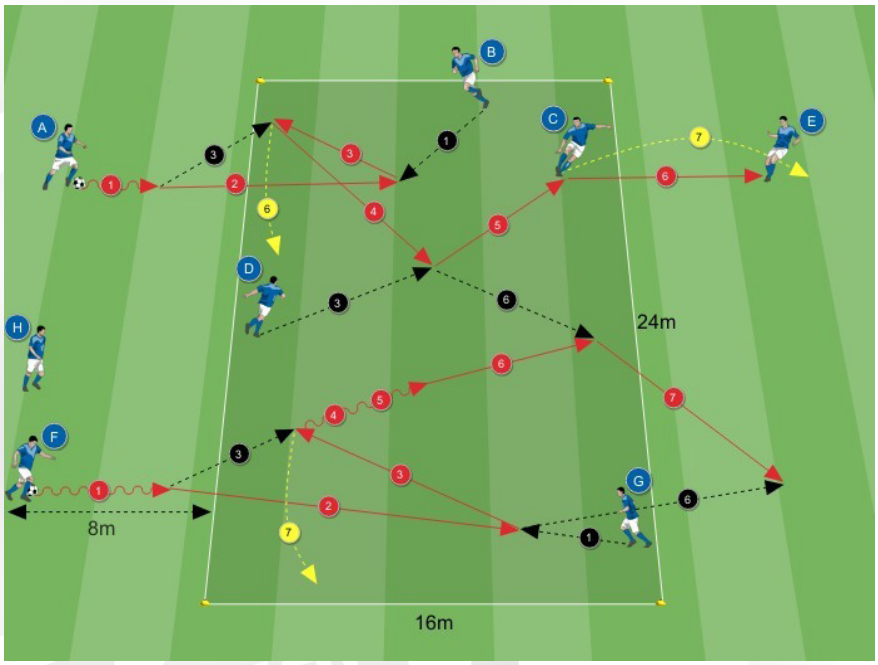
AZIONI A SOLUZIONI MULTIPLE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 16x24 metri

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. Le azioni si svolgono alternando una serie di trasmissioni fra più giocatori posizionati inizialmente come da figura. L'obiettivo di ogni azione è quello di far pervenire la palla al vertice alto, partendo da un vertice basso.



Regole

- Il giocatore "A" inizia la sequenza con il pallone e comincia l'azione in conduzione dello stesso verso lo spazio centrale (20x12 m) delimitato davanti a sé. "A" può scegliere se relazionarsi tecnicamente con i giocatori posizionati all'interno del rettangolo centrale prima di far arrivare il pallone al giocatore "E" (vertice alto).
- Lo sviluppo dell'azione prevede molteplici alternative, dipendenti dalle decisioni dei giocatori che prendono parte all'azione.
  - Se il giocatore che riceve il passaggio lo fa con postura chiusa, questo effettua un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla.
  - Se il giocatore che riceve il passaggio ha postura aperta, può scegliere il tipo di passaggio da effettuare in base alle soluzioni fornite dai compagni scegliendo (a) un passaggio di scarico ad un compagno posizionato sotto la linea della palla oppure (b) un passaggio all'appoggio oppure al vertice sopra la linea del pallone.
  - Il giocatore che riceve il passaggio sulla corsa in profondità: trasmette la palla sopra la linea della stessa.
- Rotazioni: in seguito alla conclusione dell'azione, chi ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi in fila dietro a lui. Chi ha cominciato l'azione, si colloca nel rettangolo delimitato al centro del campo.
- L'azione successiva, che si svolge nella direzione contraria a quella precedente, non ha il vertice alto. I principi di svolgimento di questa combinazione sono gli stessi di quella descritta in precedenza solo che l'ultima azione tecnica verrà realizzata con l'intenzione di conquistare uno spazio invece che passare il pallone ad un vertice. Le alternative per concludere la sequenza saranno quindi:
  - condurre palla oltre il rettangolo centrale;
  - trasmettere il pallone ad un compagno per l'inserimento nello spazio.
- **NOTE:** Non c'è una sequenza predefinita di trasmissioni per arrivare da un vertice all'altro: i passaggi si alternato in funzione delle scelte dei giocatori rispetto alle loro posture di ricezione. Al fine di determinare i corretti tempi di movimento dei compagni, la palla può anche essere condotta. I 4 giocatori al centro possono scegliere a quale azione partecipare: ci possono essere azioni che coinvolgono tutti e quattro i giocatori centrali, oppure azioni che ne vedono coinvolto uno, oppure nessuno.
- La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza interruzioni, invertendo la direzione di gioco una volta che il vertice alto o lo spazio libero sono stati raggiunti. Il giocatore E che ha ricevuto l'ultimo passaggio dell'azione precedente, oppure il giocatore che ha attaccato lo spazio nelle azioni prive del vertice, riprende la combinazione dalla parte opposta.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno.
- Nella spiegazione delle regole viene inserito l'obbligo di giocare a distanza rispetto ai propri compagni.

FIGC - FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
Via Po, 36 - 00198 - ROMA

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

ORGANIZZAZIONE E STRUTTURA DELLE SEDUTE DI ALLENAMENTO INDIVIDUALI

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 E NEL RISPETTO DEI 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE FIGC, SGS

eni
Kinder Joy of moving

INTRODUZIONE

Data l'attuale situazione epidemiologica e le recenti disposizioni governative a carattere nazionale e regionale intervenute sullo svolgimento della pratica sportiva ai fini del contenimento della diffusione del virus COVID-19, molteplici attività sportive di contatto in diverse categorie hanno subito restrizioni consentendo lo svolgimento esclusivamente in forma individuale ed escludendo qualsiasi forma di gare e competizioni.

Come definito dallo stesso Ministro per lo Sport "Per attività individuale si intende quella svolta senza contatto con altri soggetti rispettando la distanza minima di cui al DPCM 13 ottobre 2020. Una volta rispettati questi requisiti, è possibile che, all'interno dello stesso ambiente chiuso, si trovino più persone a svolgere allenamenti individuali".

A tal proposito si è reso necessario un intervento urgente per riorganizzare l'attività interessata dai provvedimenti e supportare il lavoro delle Società in un periodo che richiede, ancora una volta, grande senso di responsabilità e capacità di fronteggiare una situazione in continua evoluzione. Nonostante le evidenti difficoltà nell'adattarsi alle recenti disposizioni per uno sport di contatto come il calcio, a maggior ragione in ambito giovanile, è importante non fermarsi per garantire il proseguimento dell'attività sportiva a beneficio di tantissimi giovani calciatori e giovani calciatrici.

Le indicazioni metodologiche ed organizzative contenute in questo documento rappresentano un valido strumento per la costruzione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni in essere e restano valide fin quando non interverranno ulteriori provvedimenti a regolamentare il settore sportivo per i quali sia richiesto un ulteriore adeguamento delle attività.

RIASSUMENDO...
Gli argomenti del documento

In questo documento vengono:

- **Proposti** 3 Modelli di Allenamento Individuale rivolti alle Categorie Piccoli Amici/Primi Calci (U6/U9), Pulcini (U10/U11), Esordienti (U12/U13) elaborati sulla base dei contenuti Metodologici del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS.
- **Individuate** delle attività di pre-allenamento da far svolgere ai giocatori man mano che questi arrivano al campo così da evitare assembramenti nelle prime fasi della seduta.
- **Evidenziati** degli accorgimenti pratici per mantenere il distanziamento tra giocatori durante l'attività pratica: una serie di azioni e buone pratiche che l'allenatore deve applicare durante lo svolgimento dell'allenamento.
- **Forniti** dei suggerimenti per pianificare e programmare la seduta di allenamento così da gestire al meglio gli spazi di gioco a propria disposizione e la sequenza delle attività previste.
- **Suggerite** delle sfide tecniche a tempo da utilizzare sotto forma di confronto tra giocatori della stessa squadra o tra Società diverse, questo tipo di attività possono rappresentare uno stimolo competitivo in sostituzione alla gara.

Gli esempi di attività pratiche legate ai modelli di Allenamento Individuale qui presentati si possono trovare in 2 diverse pubblicazioni edite dallo Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC:

- "Proposte pratiche per le sedute di allenamento nel contesto della pandemia da COVID-19 (SARS-COV-2) per la ripresa in sicurezza delle attività di base e degli allenamento del calcio giovanile e dilettantistico". Pubblicato Venerdì 05 Giugno 2020.
- "Proposte tecniche per sedute di allenamento individuali nell'attuale contesto normativo ed epidemiologico legato alla diffusione del virus SARS COV-2, per la prosecuzione in sicurezza dell'attività SGS nelle categoria di base". Pubblicato Venerdì 23 Ottobre 2020.

Un pensiero che riassume lo spirito attraverso il quale è stata immaginata l'attività calcistica nei settori giovanili in questo momento così complicato delle nostre vite è ben rappresentato da una frase di Giovanni Falcone:

"Che le cose siano così, non vuol dire che debbano andare così. Solo che, quando c'è da rimboccarsi le maniche e incominciare a cambiare, vi è un prezzo da pagare, ed è allora che la stragrande maggioranza preferisce lamentarsi piuttosto che fare".

L'augurio è che questo documento rappresenti uno stimolo per ricominciare l'attività tecnica e superare le difficoltà.

ORGANIZZAZIONE E STRUTTURA DELLE SEDUTE DI ALLENAMENTO INDIVIDUALI

Facendo seguito alle proposte pratiche presentate all'interno del documento "Proposte Tecniche per Sedute di Allenamento Individuali" (pubblicato il 23 Ottobre 2020) si ritiene necessario fornire agli staff tecnici delle Aree di Sviluppo Territoriale (AST) ed alle Società del territorio alcuni suggerimenti organizzativi e Metodologici al fine di dare una struttura ed una modalità di allenamento coerente con i Presupposti del Programma di Sviluppo Territoriale (PST) FIGC, SGS. La struttura per le sedute di allenamento individuali qui presentata può essere così utilizzata sia dagli staff tecnici delle AST durante lo loro attività formativa così come dagli allenatori del territorio che desiderano cogliere questa opportunità.

I contenuti di questo documento sono rivolti alle categorie dell'Attività di Base: Piccoli Amici/Primi Calci (U6-U9), Pulcini (U10-U11), Esordienti (U12-U13).

Nell'elaborazione della struttura di allenamento che si trova in questi documenti sono stati presi in considerazione 2 aspetti principali:

- Il rispetto delle indicazioni relative al contenimento del contagio da SARS COV-2.
- Le necessità formative dei giovani calciatori e delle giovani calciatrici nella fascia d'età dai 5 ai 12 anni, i quali, ora più che mai, hanno bisogno di svolgere attività calcio-orientate utili alla loro crescita sportiva ed umana.

La struttura degli allenamenti e la tipologia di proposte contenute nel documento sono state sviluppate nel rispetto dei 4 Riferimenti della Metodologia del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS:

- Ogni indicazione tecnica rispetto i contenuti dei **10 Presupposti** (linee guida teorico/pratiche che guidano l'operato di allenatori e Società dentro e fuori dal campo).
- La struttura dell'allenamento proposto si ispira ai **3 Modelli di Allenamento** previsti della Metodologia (rivolti rispettivamente a Piccoli Amici/Primi Calci, Pulcini, Esordienti).
- Le proposte pratiche, adeguate alle necessità di questo particolare momento, si **adattano all'età ed alle caratteristiche dei giocatori** alle quali sono rivolte presentando caratteristiche generali comuni che ne garantiscono il rispetto dei 10 Presupposti.
- Le modalità di espressione del gioco seguono dei principi e delle indicazioni che rispettano i **3 Modelli di Competizione** previsti dalla Metodologia (rivolti anch'essi a Piccoli Amici/Primi Calci, Pulcini, Esordienti).

Per quanti volessero approfondire i contenuti della Metodologia del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS (espressi in un contesto "normale" dove è concesso il contatto tra giocatori), tutti i documenti formativi sono disponibili al seguente link:

https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/

Per quanto riguarda le modalità di ingresso e uscita dall'impianto sportivo, le disposizioni di sicurezza pre-allenamento da applicare per giocatori, allenatori e genitori (raccolta delle auto-certificazioni, svolgimento dell'attività a porte chiuse, identificazione di percorsi privilegiati, ecc.) così come le indicazioni sull'utilizzo di spazi coperti o le disposizioni per la pulizia dei locali, non sono argomenti trattati in questo manuale in quanto già affrontati nei supporti sviluppati dalle autorità competenti. All'interno del presente documento si trovano esclusivamente accorgimenti e indicazioni "da campo" utili in modo particolare agli allenatori per tutelare la salute dei giocatori durante gli allenamenti, rispettare le vigenti norme anti contagio e dare un senso tecnico alle attività pratiche proposte.

STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO INDIVIDUALE

La struttura dell'allenamento individuale viene presentata attraverso 3 passaggi:

1. **Il Pre-Allenamento:** proposte per organizzare l'accoglienza dei giocatori presso il campo di allenamento.
2. **L'Allenamento:** caratteristiche delle attività tecniche, accorgimenti per il distanziamento dei giocatori durante l'attività, modalità per rendere la struttura della seduta coerente con la Metodologia PST.
3. **Le Sfide Tecniche, L'Ambito Gara Modificato:** gare e proposte a confronto tecnico da veicolare durante le sedute di allenamento delle AST per stimolare i giocatori alla competizione tra di loro così come promuovere la sfida con le altre Società coinvolte nel progetto.

1. IL PRE-ALLENAMENTO

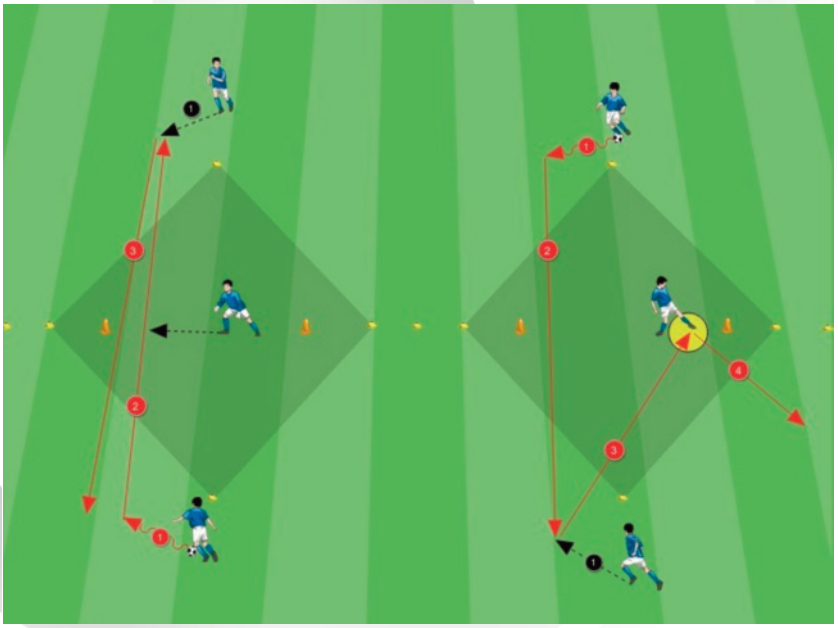
I momenti che precedono l'inizio dell'allenamento rappresentano una situazione molto delicata per il mantenimento del distanziamento tra giocatori. Spesso i ragazzi arrivano in ritardo o in anticipo rispetto all'orario di inizio dell'attività non permettendo così di identificare un momento ben preciso per cominciare la seduta. Una soluzione per gestire in sicurezza i momenti che precedono l'inizio della seduta è quella di preparare delle stazioni che possano essere di facile spiegazione e svolgimento (ancor meglio se si tratta di proporre giochi o attività già conosciute dai giocatori). Di seguito viene presentato un esempio di attività pre-allenamento per ogni fascia d'età nella quale vengono divise le categorie dell'Attività di Base all'interno del PST.

1.1. Proposta di pre-allenamento per la Categorie Piccoli Amici/Primi Calci (U6/U9)

Nome della proposta: Tiro doppio.

Spazio di gioco: una porta da 4 metri e 2 metà campo di dimensioni non definite (indicativamente, 8x8 metri).

Descrizione: I giocatori si dividono a terne, ogni gruppo gioca utilizzando una porta (di larghezza 4 metri, delimitata attraverso dei coni) ed è in possesso di un pallone. Nella terna si identificano un portiere (a difesa della porta) e 2 giocatori di movimento. La porta definisce la separazione tra 2 metà campo all'interno di ognuna delle quali si posiziona un giocatore di movimento. Si svolge un'attività di tiro in porta dove è vietato il contatto con il portiere.



Regole: Il giocatore in possesso della palla deve calciarla in porta con l'obiettivo di fare gol. Se la palla, respinta dal portiere, ritorna nella metà campo del giocatore che ha appena calciato, quest'ultimo guadagna un'altra opportunità di andare al tiro. I giocatori di movimento non possono invadere la metà campo avversaria. Se il portiere riesce ad impossessarsi del pallone può lanciarla ad uno qualsiasi dei 2 avversari. I giocatori di movimento hanno l'obiettivo di realizzare 3 gol ciascuno, quando ci riescono, effettuano un cambio di ruolo con il portiere. La disposizione dei giocatori permette di tenere il pallone sempre in gioco: se dopo un gol il pallone termina nella metà campo opposta, il giocatore che si trova in questo spazio può entrarne in possesso cercando subito di sorprendere il portiere e realizzando una rete senza che questo sia pronto per parare.

Nel caso lo si ritenga opportuno, si invitano gli allenatori a delimitare un'area attorno alla porta così da definire lo spazio all'interno della quale gli attaccanti non possono entrare e dalla quale il portiere non può uscire.

1.2. Proposta di pre-allenamento per la Categoria Pulcini (U10/U11)

Nome proposta: Calcio Bomb!

Spazio di gioco: un quadrato di lato 8 metri per ogni 4 giocatori coinvolti.



Descrizione: I giocatori si dividono a coppie, su ogni quadrato giocano un massimo di 2 coppie. I giocatori di ogni coppia sono in possesso di un pallone e si dispongono sui lati opposti del quadrato. L'attività consiste in un gioco di tecnica a tempo sul passaggio nel quale bisogna cercare di indurre l'avversario all'errore di controllo della palla costringendolo così a ritardare la restituzione della palla successiva.

Regole: Ogni giocatore ha il compito di trasmette la palla al compagno con l'obiettivo di fargli sbagliare il primo controllo e metterlo in difficoltà tale da far sì che non sia in grado di restituire la palla entro 3 secondi dalla prima ricezione. Se entro il tempo limite dei 3 secondi il giocatore che riceve il pallone non riesce a restituirlo all'avversario, il suo opponente realizza un punto. Il tempo concesso per la ricezione può essere variato a seconda delle abilità tecniche di ogni singola coppia o della squadra, riducendolo o aumentandolo al fine di permettere una buona continuità nello scambio del pallone.

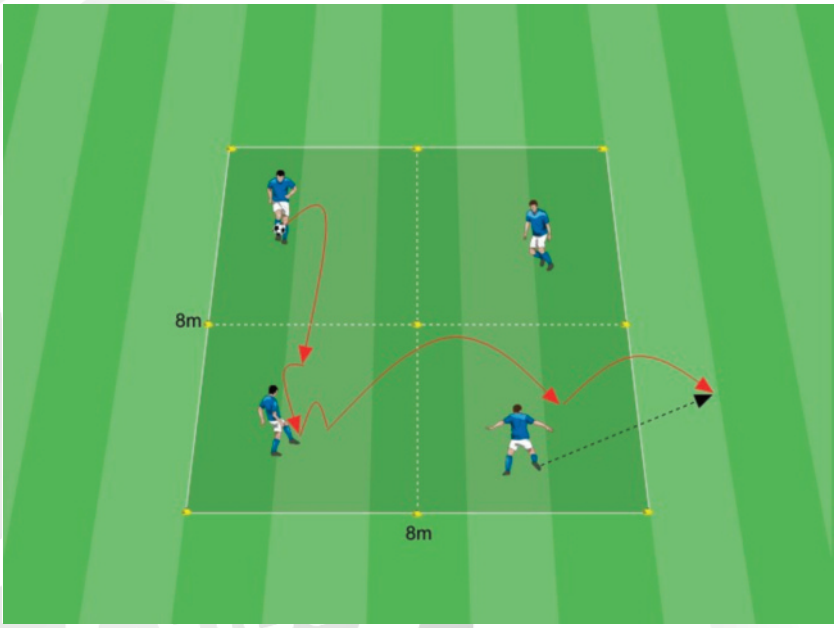
Per risultare efficace nel proprio obiettivo, ogni giocatore dovrà cercare di trasmettere la palla calciandola forte e sulla figura del proprio avversario. Nell'effettuare il passaggio all'avversario i giocatori devono rispettare 2 indicazioni:

- Le traiettorie impresse alla palla nella trasmissione sono libere, queste possono quindi essere rasoterra, aeree, rimbalzanti, tese, ecc.
- Il passaggio deve essere "raggiungibile", va quindi effettuato ad una distanza che indicativamente non può superare i 2 passi dalla posizione in cui si trova il proprio avversario.

Il primo giocatore che raggiunge un determinato punteggio (ad esempio 20 punti) fa terminare il turno di gioco. Valutare la possibilità di cambiare le coppie al termine di ogni turno di gioco al fine di equilibrare le sfide.

1.3. Proposta di pre-allenamento per la Categoria Esordienti (U12/U13)

Nome della proposta:
Calcio Tennis a 4 giocatori



Spazio di gioco: un quadrato di lato 8 metri per ogni gruppo di 4 giocatori coinvolto.

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

Regole: La palla viene calciata da un giocatore all'interno di una delle altre 3 aree avversarie con l'obiettivo di farla rimbalzare 2 volte all'interno dello stesso campo senza che il proprietario di quell'area riesca a mantenerla in gioco in modo valido. Durante il gioco la palla può essere toccata con tutto il corpo tranne che attraverso gli arti superiori.

Se la palla viene calciata da un giocatore al di fuori dello spazio delimitato, viene assegnato un punto a tutti e 3 gli avversari. Se un giocatore calcia la palla nello spazio di un avversario e questo sbaglia le modalità di respinta lasciando rimbalzare la palla per 2 volte, chi ha effettuato l'ultimo passaggio totalizza un punto.

Le regole su numero di rimbalzi a terra e di tocchi che può fare ogni giocatore per respingere la palla si adattano alle abilità tecniche dei partecipanti coinvolti nell'attività: si può passare da un massimo di un rimbalzo a terra ed un minimo di un tocco a disposizione per respingere la palla (regola rivolta a giocatori più abili) ad un numero non definito di rimbalzi e di tocchi del pallone (variante per giocatori meno abili).

Ogni giocatore effettua 3 turni di battuta prima di passare questo compito ad un compagno.

Vince il gioco il primo dei 4 partecipanti che raggiunge un punteggio predefinito.

Nel caso in cui il numero di giocatori a disposizione non sia divisibile per 4, uno dei gruppi svolge l'attività all'interno di un campo che gli permetta di eseguire il calcio tennis con 3 o 2 partecipanti. Le regole rimangono le stesse ma cambia la forma dello spazio di gioco.

2. L'ALLENAMENTO

Questa sezione del documento viene divisa in 2 parti distante:

- La **prima** dedicata agli **accorgimenti pratici per il rispetto delle norme anti contagio** da SARS-COV-2, questi aspetti, prioritari rispetto ad ogni indirizzo tecnico, vengono divisi a loro volta tra alcune indicazioni di sicurezza che l'allenatore deve prendere in considerazione durante lo svolgimento dell'attività pratica e dei supporti per un'efficace programmazione della seduta di allenamento.
- La **seconda** per illustrare una modalità di costruzione della seduta di allenamento individuale coerente con i 4 Riferimenti della Metodologia promossa dal Programma di Sviluppo Territoriale ma adattata alle necessità contingenti dell'attività di tipo individuale.

2.1. Accorgimenti pratici per il rispetto delle norme anti contagio

La principali indicazioni per la realizzazione di attività sportive secondo modalità individuali sono il "divieto di contatto tra giocatori nel corso dell'allenamento" e il "divieto di assembramento" in ogni fase della seduta: è quindi proibito lo svolgimento di partite, possessi di palla, duelli e attività simili, sono altresì vietate situazioni nelle quali giocatori e staff possano avvicinarsi oltre le distanze di sicurezza previste. Definiti questi capisaldi, vengono fornite una serie di accortezze che l'allenatore deve prendere in considerazione durante lo svolgimento dell'attività ed elencati alcuni consigli utili nella fase di programmazione della seduta di allenamento.

2.1.1. Indicazioni di sicurezza che l'allenatore deve prendere in considerazione durante l'attività pratica.

Nelle attività pratiche presentate all'interno dei documenti già redatti dallo Staff tecnico del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC (presentati nell'introduzione di questo documento), sono riportati una serie di accorgimenti atti a garantire il distanziamento dei giocatori durante le attività tecniche previste in allenamento. Di seguito viene riportata una lista di indicazioni che riassume gli aspetti ai quali prestare attenzione durante lo svolgimento di qualsiasi proposta tecnica che richieda il distanziamento e la pratica individuale:

- ✓ Gli spazi di gioco sono ampi e permettono la distribuzione distanziata dei partecipanti all'interno del campo.
- ✓ Gli spazi delimitati vanno segnalati in modo chiaro utilizzando, laddove necessario, anche delimitatori di colore diverso.
- ✓ Se previste delle stazioni di gioco con le quali interagire (delimitatori per effettuare uno slalom, cerchi od ostacoli da saltare, speed ladder, ecc.) il numero delle stesse (adeguatamente distanziate tra di loro) deve essere sempre superiore al numero dei giocatori in campo così da evitare contatto o prossimità tra i partecipanti.
- ✓ Quando sono previste delle stazioni di gioco, vige sempre il divieto di interagire con quelle già occupate da un compagno.
- ✓ Nella spiegazione delle regole viene inserito sempre l'obbligo di giocare a distanza rispetto ai propri compagni.
- ✓ Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere tra compagni.

- L'allenatore ricorda ai giocatori di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno. I punti di partenza vengono definiti attraverso dei delimitatori posizionati ad almeno 2 metri l'uno dell'altro.
- Quando si prevedono attività che coinvolgono gruppi di giocatori che giocano in autonomi a questi sono di numero ridotto.
- Prevedere, quanto più possibile, la delimitazione di spazi che identificano le aree di gioco di ogni partecipante e definiscono la possibilità di movimento dei giocatori.
- Quando è previsto il tiro in porta viene delimitata una linea oltre la quale il giocatore in possesso della palla non può più calciare, la stessa linea definisce anche l'area all'interno della quale è obbligato a rimanere il portiere.
- Viene sconsigliata la realizzazione di momenti di condivisione collettiva assieme ai giocatori come ad esempio il cerchio che solitamente introduce e chiude l'allenamento.
- Le pause per bere vengono concesse a piccoli gruppi, segnalando il posizionamento delle borracce personali in modo tale che vengano appoggiate una distante all'atra e i giocatori possano rimanere sempre lontani tra di loro.
- Il materiale utilizzato per delimitare i campi viene toccato solo dall'allenatore, sia nel posizionamento iniziale che nella sua sistemazione al termine della seduta di allenamento.

L'elenco rappresenta un pro memoria da tenere in considerazione ad ogni allenamento, una lista di controllo utile ai tecnici per verificare quali buone pratiche sono state messe in atto durante l'attività sportiva.

Nelle schede che presentano ogni proposta pratica individuale all'interno dei 2 eserciziari di attività individuali è riportata una tabella con sfondo blu che racchiude i principali accorgimenti da far applicare in quella proposta così da aiutare l'allenatore a ridurre il rischio di contagio: tutti i tecnici che operano nell'Attività di Base sono invitati a porvi grande attenzione dando ad esse priorità sugli aspetti metodologici e sulla trasmissione dei contenuti tecnici.

Per ognuna delle 3 fasce d'età dell'Attività di Base sono state presentate fino ad ora oltre una decina di proposte pratiche. Le attività sono state sviluppate in base alle caratteristiche psico-fisiche ed alle potenzialità tecniche medie dei giocatori di ogni categoria, non sono tuttavia da considerarsi esclusive per le fasce d'età alle quali sono rivolte ma possono essere adattate in funzione delle qualità dei giocatori e delle specifiche necessità riscontrate dagli allenatori. In ultima battuta, si ribadisce che le proposte elaborate sono da considerarsi come esempio utile per sviluppare le proprie attività tecniche ed uno stimolo ad immaginarne di altre.

Nella Categoria Esordienti è quindi sempre possibile proporre le attività rivolte alle altre categorie così come nei Pulcini è possibile adoperare proposte elaborate per i Piccoli Amici/Primi Calci. Il processo inverso invece è sempre da valutare con la massima cura in base agli obiettivi ed alle potenzialità psico-fisiche dei giocatori e delle giocatrici a propria disposizione. Il corretto adeguamento delle proposte alle caratteristiche dei propri giocatori condiziona l'interesse e la riuscita delle stesse.

Il coinvolgimento attivo ed entusiasta dei partecipanti allontana il pericolo di noia e le conseguenti problematiche disciplinari che influenzano negativamente lo svolgimento dell'allenamento.

2.1.2. Supporti ad un'efficace programmazione della seduta di allenamento.

Un aspetto spesso scontato che tuttavia è importante ribadire è rappresentato dalla programmazione dell'organizzazione degli allenamenti. L'allenatore deve obbligatoriamente pensare e strutturare la seduta prima del suo svolgimento, ora più che mai quest'operazione deve essere prioritaria e svolta con cura.

Al fine di aiutare gli allenatori a strutturare l'allenamento ed ovviare alla gestione di un numero di partecipanti diverso da quello atteso, vengono proposte 2 soluzioni pratiche che si ritengono utili particolarmente utili:

- Il **Reticolo**, strumento pensato per organizzare e definire gli spazi di allenamento.
- Il **Percorso autonomo**, soluzione per trovare un impiego a giocatori che non rientrano nella divisione numerica prevista dalle varie attività di allenamento.

Il **Reticolo** (schema che divide lo spazio di gioco in quadrati di lato 5 metri, esempi riportati in Figura 1 e 2) è uno strumento che permette di programmare e visualizzare la collocazione delle varie proposte nello spazio a disposizione dell'allenatore. L'obiettivo di questo strumento è quello di ottimizzare l'organizzazione delle stazioni spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra nel caso sia necessario riutilizzare le stesse aree per proposte differenti. Il Reticolo si può applicare a qualsiasi spazio di allenamento, anche di forma irregolare. Questa modalità organizzativa, nella quale lo stesso spazio viene utilizzato per svolgere attività diverse, prende il nome di organizzazione modulare. La delimitazione degli spazi di allenamento richiede una decina di minuti e deve categoricamente essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

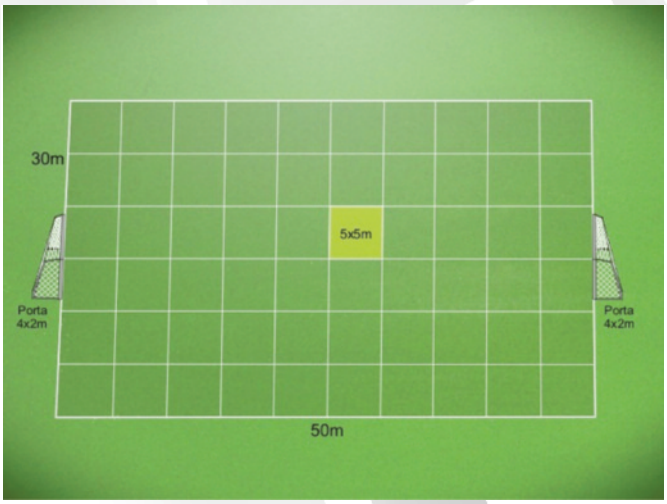


Figura N° 1, esempio di "Reticolo" vuoto, dimensioni del campo a disposizione 30x50m (larghezza per lunghezza), ogni quadrato che compone il Reticolo è di lato 5m. L'immagine rappresenta la struttura base sulla quale costruire il proprio allenamento, questo strumento organizzativo può adattarsi ad ogni forma e dimensione di campo.

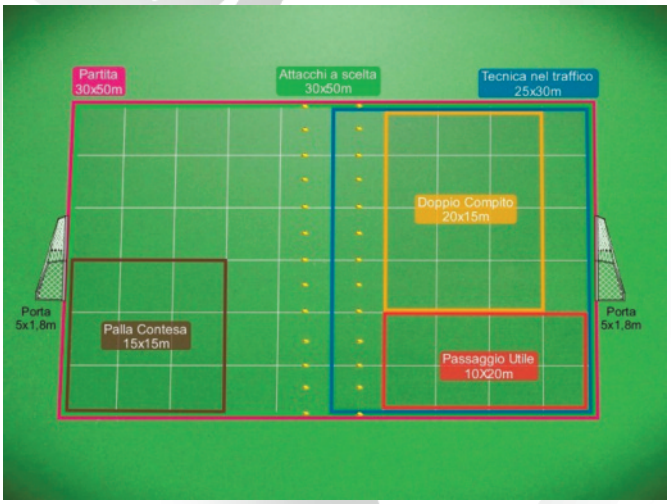


Figura N°2, esempio di "Reticolo" riempito con le diverse attività scelte per un allenamento. Ogni linea colorata rappresenta lo spazio dedicato alle varie attività che si è deciso di proporre in quella specifica seduta.

Il **Percorso Autonomo** è una stazione utile ad impegnare i giocatori che non possano essere coinvolti nell'attività tecnica svolta dai compagni di squadra. Risulta utile nelle seguenti situazioni:

- I compagni di squadra stanno svolgendo un gioco che prevede solo la divisione in coppie e i partecipanti all'allenamento sono in numero dispari (oppure l'attività prevista è a terne e 2 giocatori rimangono fuori dai gruppi previsti).
- Non c'è abbastanza spazio per garantire il coinvolgimento di un ulteriore giocatore nell'attività svolta e mantenere contemporaneamente la distanza di sicurezza tra i partecipanti.
- Non si riesce a delimitare un'altra stazione aggiuntiva rispetto a quelle utilizzate a causa di una carenza di spazi.

Al giocatore che rimane escluso dalle rotazioni e dalle stazioni (oppure ai giocatori, qualora siano più di uno) viene assegnata l'esecuzione di un percorso di carattere motorio o tecnico da eseguire un determinato numero di volte. Al termine del compito assegnato, il giocatore si dirige verso una delle stazioni occupate dai compagni invitando uno di questi a prendere il suo posto. Si consiglia di lasciare ai giocatori libertà di interazione con le stazioni del percorso in modo tale da non perdere tempo nella spiegazione dello stesso e creare condizioni che possano creare assembramenti o tempi morti (condizioni che solitamente si verificano quando si illustrano le attività previste in un percorso tecnico/motorio).

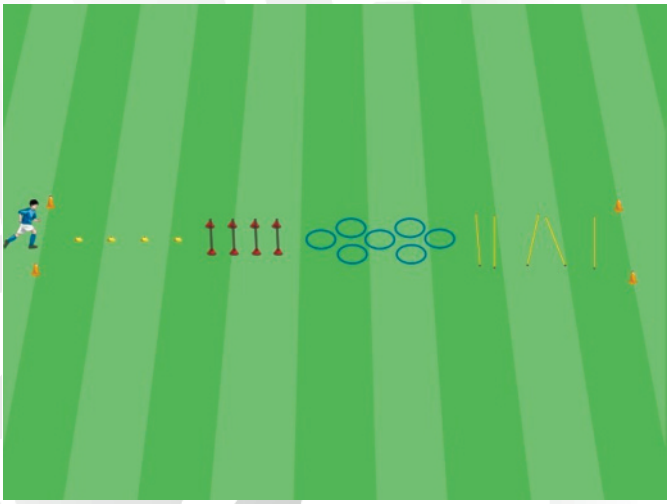


Figura N° 3, esempio di semplice percorso motorio.

Nella Figura N°3 viene riportato un semplice esempio di percorso motorio con: dei delimitatori posizionati in fila; una serie di ostacoli; dei cerchi che si susseguono; dei bastoni collocati a terra in modo casuale; dei coni che definiscono il punto di inizio e la fine dell'attività prevista. Lo stesso percorso può essere svolto conducendo una palla e modificando a piacimento l'interazione con ogni tipologia di ostacolo. Questa attività tecnico/motoria può essere collocata in una zona perimetrale del campo di allenamento (così da non togliere spazio allo svolgimento delle altre attività previste).

Qualora il percorso preveda il coinvolgimento di più giocatori in contemporanea si invitano i tecnici a:

- Predisporre un maggior numero di stazioni.
- Duplicare il percorso previsto dedicandone uno ad ogni giocatore.
- Definire dei segnali intermedi che obblighino il giocatore a fermarsi qualora il settore successivo sia impegnato da un compagno.

2.2. La Metodologia del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS adattata agli allenamenti di tipo individuali.

2.2.1. Sintesi dei contenuti Metodologici del PST

Di seguito viene presentata una sintesi dei contenuti che caratterizzano la Metodologia del PST. Questo riassunto permette di dare significato e forma alla struttura di allenamento presentata anche a coloro i quali entrano in contatto per la prima volta con questo percorso metodologico.

I modelli di allenamento sviluppati dalla Metodologia prevedono la suddivisione delle competenze che si possono trasmettere in un contesto di formazione calcistica in 6 Ambiti distinti:

- **Finalizzazione:** attività in situazione in cui gli obiettivi prevalenti sono fare gol ed impedire/limitare l'azione di tiro verso la porta avversaria, a seconda della categoria alla quale sono rivolte vanno da proposte a carattere individuale, di reparto fino a partite a numero ridotto di giocatori.
- **Motorio:** attività che a seconda della categoria alla quale sono rivolte promuovono un'ampia gamma di esperienze orientate all'acquisizione di competenze motorie in forma variata, calcio specifiche o pensate per lo sviluppo delle capacità condizionali.
- **Dominio del Gioco:** proposte che a seconda della categoria alla quale sono rivolte permette di sviluppare la scoperta del compagno come opportunità utile a mantenere la disponibilità della palla a collaborare con un maggior numero di compagni fino ad individuare compiti da svolgere in funzione di una direzione di gioco definita e di un ruolo riconoscibile.
- **Tecnico:** attività in cui risulta prevalente lo sviluppo del dominio del pallone (in ogni sua forma e modalità), partendo da contesti ludici e stimolanti alla ripetizione del gesto con elevata frequenza fino alla lettura di scelte di gioco effettuate in base a codici condivisi.
- **Conoscenza del Gioco:** attività prevalentemente di tipo situazionale, che a seconda della categoria alla quale sono rivolte prendono spunto da proposte della tradizione popolare, carenze specifiche di tipo individuale e principi di gioco che si intendono rendere più evidenti alla propria squadra.
- **Gara:** una partita che presenti le caratteristiche della competizione rivolta alla fascia d'età alla quale è rivolta.

Ogni Ambito è stato identificato con l'intento di dare maggiore risalto ed evidenza ad alcune caratteristiche particolari del gioco del calcio rendendole così più riconoscibili ai giocatori ed aiutando l'allenatore nella trasmissione dei contenuti che si desidera veicolare alla squadra. Ogni Ambito ha quindi un indirizzo formativo ben definito che si adegua alle varie categorie dell'Attività di Base attraverso tipologie di attività pratiche che si adattano alle caratteristiche (età e qualità) dei giocatori ai quali vengono rivolte, questo adattamento avviene attraverso proposte pratiche con regole ed organizzazione specifica, chiamate Contenitori. Ogni Ambito presenta 3 Contenitori ciascuno dei quali è stato elaborato in funzione delle caratteristiche medie presentate dai giocatori in ogni fascia d'età nella quale è stata distinta l'Attività di Base. Ad esempio, per l'Ambito Tecnico i 3 Contenitori individuati dalla Metodologia sono: Giochi di Tecnica (rivolto prevalentemente alle Categorie Piccoli Amici/Primi Calci -U6/U9-); Tecnica in Movimento (rivolto prevalentemente alla categoria Pulcini -U10/U11-); Tecnica Funzionale (rivolto prevalentemente alla categoria Esordienti -U12/U13-). Nella Tabella N°1 è possibile vedere lo schema che riassume tutti i Contenitori di ogni Ambito del Gioco.

	AMBITI	CONTENITORI per le categorie **Piccoli Amici/Primi Calci** da U6 a U9	CONTENITORI per la Categoria **Pulcini** U10/U11	CONTENITORI per la categoria **Esordienti** U12/U13
1	**FINALIZZAZIONE**	Duello	Situazioni di gioco	Small Sided Game
2	**MOTORIO**	Esplorazione del Movimento	Orientamento del Movimento	Avviamento alla Performance
3	**DOMINIO DEL GIOCO**	Giochi di Collaborazione	Giochi di Possesso	Giochi di Posizione
4	**TECNICO**	Giochi di Tecnica	Tecnica in Movimento	Tecnica Funzionale
5	**CONOSCENZA DEL GIOCO**	Calcio di strada	Sostegno	Partite a Tema
6	**GARA**	Partita Piccoli Amici /Primi Calci (da 2 contro 2 a 5 contro 5)	Partita Pulcini (massimo 7 contro 7)	Partita Esordienti (massimo 9 contro 9)

Tabella N°1. Panoramica della suddivisione attraverso la quale sono stati organizzati i Contenitori di Allenamento di ognuno dei 6 Ambiti del Gioco individuati dalla Metodologia.

Per chi desidera approfondire i modelli di allenamento previsti dalla Metodologia si consiglia la lettura dei manuali dedicati alla loro presentazione (scaricabili dal link riportato nell'introduzione di questo documento).

Come detto in precedenza, la sintesi Metodologica appena presentata ha l'obiettivo di facilitare la comprensione della struttura di "Allenamento Individuale" a coloro i quali, leggendo questo documento, affrontano per la prima volta i contenuti del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS. Lo Staff Tecnico Nazionale del Settore giovanile e Scolastico ha elaborato un percorso che, partendo dai Modelli di Allenamento previsti dalla Metodologia, prova a dare una struttura coerente e riconoscibile anche alle sedute individuali, condizione che purtroppo dobbiamo affrontare in questo panorama sanitario così critico.

L'allenamento con caratteristiche individuali non può prevedere lo svolgimento di tutti e 6 gli Ambiti previsti dalla Metodologia in quanto alcuni di questi prevedono sempre il contatto tra giocatori attraverso attività in situazione. Nel rispetto del distanziamento tra giocatori non possono quindi essere svolte proposte appartenenti agli Ambiti: Dominio del Gioco; Finalizzazione; Gara (in quest'ultimo caso viene tuttavia proposta una modifica sotto forma di sfida tecnica, presentata nel capitolo 3). Per quanto riguarda gli altri 3 Ambiti previsti della Metodologia, quelli Tecnico, Motorio e di Conoscenza del Gioco, possono essere svolti a patto che vengono proposte attività che, ovviamente, evitino il contatto tra giocatori e permettano il mantenimento delle distanze di sicurezza previste.

2.2.2. 3 strutture di allenamento individuale adattate alla Metodologia PST

Approfondita la prima fase introduttiva sulla Metodologia e spiegato il punto di partenza di questo protocollo adattato, nella Tabella Numero 2 vengono presentate le 3 strutture di allenamento individuale basate sulla Metodologia del PST.

Caratteristiche	Categoria Piccoli Amici/Primi Calci	Categoria Pulcini	Categoria Esordienti
Numero di attività previste	**6**	**7**	**7**
Numero degli Ambiti del Gioco coinvolti	**3** (ripetuti 2 volte)	**4** (3 ripetuti 2 volte + Ambito Gara modificato)	**4** (3 ripetuti 2 volte + Ambito Gara modificato)
Durata di ogni attività	**12 minuti circa**	**12 minuti circa**	**12 minuti circa**
Durata dell'allenamento	**75 minuti**	**90 minuti**	**90 minuti**

Tabella N°2 vengono riportate le caratteristiche generali delle 3 tipologie di seduta previste per l'Attività di Base.

Alcune indicazioni che aiutano ad interpretare le caratteristiche degli allenamenti individuali ed approfondire le informazioni della Tabella N° 2:

- Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci è previsto lo svolgimento di 2 attività del Contenitore Giochi di Tecnica; 2 proposte appartenenti al Calcio di Strada e 2 attività di Esplorazione del Movimento.
- Nella categoria Pulcini è previsto lo svolgimento di 2 attività del Contenitore Tecnica in Movimento, 2 proposte appartenenti al Sostegno, 2 attività di Orientamento del Movimento e le proposte dell'Ambito Gara Modificato dedicato alla fascia d'età U10/U11.
- Nella categoria Esordienti è previsto lo svolgimento di 2 attività del Contenitore Tecnica Funzionale, 2 proposte appartenenti al Sostegno o Calcio di Strada (la Partita a Tema, essendo un'attività in situazione, è l'unico Contenitore dell'Ambito Conoscenza del Gioco che non può mai essere svolto), 2 attività del Contenitore Avviamento alla Performance e l'Ambito Gara Modificato rivolto alla fascia d'età U12/U13.
- Solitamente i Contenitori vengono proposti nei modelli di allenamento PST secondo una modalità random, senza quindi una sequenza predeterminata che si ripete sempre nello stesso modo. All'interno della modalità di svolgimento individuale dell'allenamento, la realizzazione casuale delle attività passa in secondo piano rispetto alle dinamiche organizzative che devono sempre favorire la fluidità dei passaggi da un'attività tecnica all'altra garantendo il distanziamento tra i giocatori in ogni momento della seduta. Prima di tutto, le varie attività tecniche pensate per l'allenamento devono susseguirsi in modo fluido, evitando momenti di pausa che favoriscono assembramenti in seconda battuta, se possibile, viene rispettata la sequenza random delle attività.

- La durata delle attività è da considerarsi indicativa. È possibile che non essendo previste attività in situazione le proposte pratiche possano riscontrare un rapido decadimento di interesse da parte dei giocatori. In questi casi sarà premura dell'allentatore cambiare l'attività prima che l'entusiasmo dei partecipanti scemi (situazione che potrebbe provocare problemi disciplinari e mancato rispetto delle distanze previste tra giocatori). Così come si invita ad accorciare i tempi di attività che possono risultare noiose, si consiglia di far durare di più quelle che attirano maggiormente l'interesse da parte dei giocatori.

3. LE SFIDE TECNICHE, l'Ambito Gara modificato

Nel dare una struttura agli allenamenti individuali delle Aree di Sviluppo Territoriale si è deciso di sfruttare la visita degli staff tecnici federali nelle Società per fornire un ulteriore stimolo a giocatori ed allenatori definendo le caratteristiche di una nuova tipologia di attività: l'Ambito Gara Modificato, queste proposte rappresentano un'opportunità di confronto a distanza tra giocatori di Società diverse ed uno stimolo utile ad aumentare l'interesse nei confronti dei giochi senza contatto svolti in questa fase della stagione sportiva.

Nello specifico, l'Ambito Gara, non potendo essere promosso attraverso una partita come previsto negli allenamenti dove è concesso il contatto, viene proposto con una modalità di confronto tecnico che coinvolge contemporaneamente sia coppie di giocatori (stimolando così il rapporto con il compagno) che l'intera squadra (cercando così di mantenere un'identità di gruppo nonostante il distanziamento previsto dalle norme sanitarie).

Per ogni sfida prevista vengono registrati 2 tempi diversi:

- Il tempo della prima coppia che termina il gioco (valore che rappresenta il record da battere).
- Il tempo impiegato da tutte le coppie della squadra impegnate nell'attività per completare il compito tecnico previsto (valore che rappresenta il tempo complessivo fatto registrare dalla squadra).

I 2 tempi registrati rappresentano un dato che può essere confrontato da una seduta all'altra delle Aree di Sviluppo Territoriale permettendo così una competizione a distanza che vuole stimolare allenatori e giocatori a riprodurre tale attività anche durante le sedute di allenamento realizzate senza la presenza dello Staff Tecnico AST.

Ogni proposta dell'Ambito Gara Modificato si svolge in 3 diverse fasi che durano 4 minuti ciascuna:

- Fase 1. **Spiegazione**. Ogni coppia, posizionata all'interno del proprio quadrato, ascolta la spiegazione dell'attività. Questo momento può durare anche meno dei 4 minuti previsti per ogni fase, 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. Postura di ricezione, tipologia di corsa da parte del giocatore che deve ricevere palla, forza di trasmissione del pallone, soluzioni esecutive, 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

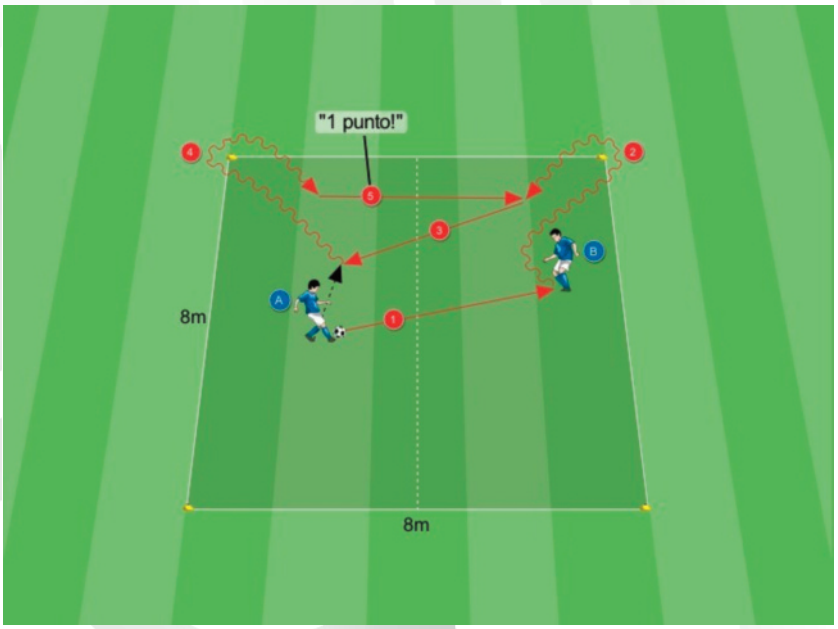
impiegato dall'ultima coppia che svolge l'attività prevista. Possono svolgersi più turni di gioco fino ad esaurimento del tempo a disposizione della stazione. Nella fase 3 si può sfruttare anche l'eventuale tempo risparmiato nella spiegazione della fase 1. Si ribadisce come i 2 tempi registrati rappresentino i risultati di ogni squadra che possono essere messi in relazione a quelli delle altre squadre visitate dal progetto.

L'Ambito Gara Modificato, come detto in precedenza, è previsto solo nelle fasce d'età U10/U11 e U12/13 e propone 2 attività distinte presentate nelle pagine successive.

3.1. Proposta di Ambito Gara Modificato per la Categoria Pulcini (U10/U11)

Nome proposta: Controlli orientati.

Spazio di gioco: un quadrato di lato 8 metri per ogni coppia coinvolta.



Descrizione: I giocatori si dividono a coppie posizionandosi all'interno della metà campo di ogni quadrato di gioco. L'attività consiste in un gioco con azioni tecniche quali passaggio, controllo e conduzione del pallone, svolte in successione ed alternando l'impegno tra i 2 giocatori di ogni coppia.

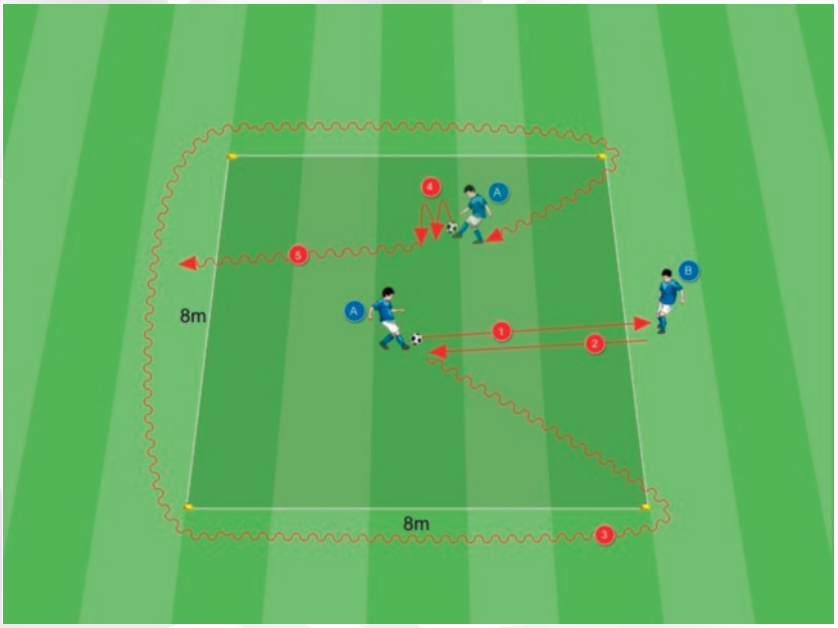
Regole: Il gioco inizia con un passaggio del pallone dal giocatore A al giocatore B questo, una volta ricevuto, esegue una conduzione dello stesso aggirando uno dei 2 delimitatori che definiscono il lato esterno della metà campo all'interno della quale si trova e trasmette poi nuovamente la palla al giocatore A. Il giocatore A, ricevuta palla, svolge la stessa azione tecnica realizzata dal giocatore B all'interno della propria metà campo. Si conta un punto ogniqualvolta entrambi i giocatori hanno completato un ciclo di azioni tecniche: ad ogni passaggio che avviene dal giocatore A, al giocatore B (tranne il primo che serve a dare l'avvio della sfida), si esclama ad alta voce il numero corrispondente al punteggio raggiunto. Nel passaggio tra i 2 giocatori la palla va ricevuta all'interno del quadrato (è fatto divieto di attenderla all'esterno dello spazio di gioco). È obbligatorio effettuare il giro del delimitatore passando all'esterno dello stesso, in caso contrario il punto dell'azione tecnica non viene assegnato. Vince la prima coppia che per prima realizza 10 punti. È importante che tutte le coppie coinvolte nell'attività raggiungano rapidamente 10 punti in quanto l'ultima coppia che termina l'attività tecnica prevista definisce il tempo totale impiegato dall'intera squadra.

Se i giocatori ritengono opportuno modificare la composizione delle coppie questa può variare al termine di ogni turno di gioco. L'eventuale cambio dei gruppi di gioco ha l'obiettivo di migliorare il record complessivo della squadra o delle singole coppie.

3.2. Proposta di Ambito Gara Modificato per la Categoria Esordienti (U12/U13)

Nome proposta: 2!

Spazio di gioco: un quadrato di lato 8 metri per ogni coppia coinvolta.



Descrizione: I giocatori si dividono a coppie posizionandosi uno all'interno e l'altro all'esterno di ogni quadrato delimitato. Ogni coppia utilizza un pallone, affidato inizialmente al giocatore che si colloca all'interno del quadrato. L'attività consiste in un gioco di tecnica a tempo che prevede azioni di palleggio, passaggio e conduzione del pallone. Il gioco prevede la collaborazione con il proprio compagno di coppia.

Regole: La sfida tecnica inizia con 2 passaggi della palla tra il giocatore al centro del quadrato, "A" ed il compagno all'esterno dello stesso, "B". Una volta ricevuto il secondo passaggio, A esce in conduzione di palla dal lato sul quale si trova B ed effettua un giro del quadrato. Una volta girato attorno all'ultimo delimitatore, A rientra nel quadrato, effettua 2 palleggi (la palla deve essere alzata da terra con i piedi ed il tocco utilizzato per preparare il palleggio non viene considerato nei 2 obbligatori per completare il compito previsto) per poi stopparla ed uscire dal lato opposto rispetto a quello dove si trova B. Il giocatore B, una volta che il compagno ha terminato la sua azione, entra in campo, effettua 2 passaggi con A (che nel frattempo si è predisposto per l'azione tecnica di passaggio oltre il lato sul quale si è precedentemente spostato) e svolge a sua volta gli altri compiti tecnici previsti dalla sfida: un giro del quadrato in conduzione di palla e 2 palleggi.

Si svolgono un totale di 4 turni completi di gioco (2 per ogni giocatore, da qui il nome del gioco) al termine dei quali i giocatori segnalano la conclusione della sfida chiamando ad alta voce l'allenatore. La sfida prevede la registrazione del tempo impiegato dalla prima coppia che ha terminato il compito previsto così come il tempo impiegato da quella più lenta di tutte (misurazione che costituisce il tempo complessivo impiegato dall'intera squadra per completare la sfida).

Se i giocatori ritengono opportuno modificare la composizione delle coppie questa può variare al termine di ogni turno di gioco. L'eventuale cambio dei gruppi di gioco ha l'obiettivo di migliorare il record complessivo della squadra o delle singole coppie.

CONCLUSIONI

I contenuti riportati in questo documento desiderano rappresentare uno stimolo a trarre il massimo possibile dalla situazione contingente e fornire un supporto alle Società del territorio che intendono portare avanti l'attività tecnica rivolta ai propri tesserati. Ogni problema rappresenta un'opportunità di crescita, provare a svolgere l'attività di allenamento individualizzato in questo periodo rappresenta un esempio di resilienza che si ritiene possa essere importate anche per i giovani calciatori e calciatrici.

Il presente documento si chiude attraverso un **riassunto** dei contenuti presentati all'interno di questo supporto didattico oltre a **6 ulteriori esempi di attività pratiche** che vengono proposte nel rispetto del protocollo individuale previsto in questa fase della pandemia.

RIASSUMENDO...
I contenuti del documento

1. PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO: l'allenamento va sempre programmato nel minimo dettaglio preparando il campo prima del suo inizio. Viene consigliato l'utilizzo del Reticolo.

2. GESTIRE IL PRE-ALLENAMENTO: prevedere sempre un'attività che i giocatori possono svolgere al loro arrivo in campo in attesa di cominciare la seduta. Le proposte devono essere semplici, divertenti e vengono ripetute così da non necessitare spiegazioni.

3. COME MANTENERE LE DISTANZE TRA GIOCATORI DURANTE L'ATTIVITÀ:

- 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.

4. QUALE STRUTTURA DARE ALL'ALLENAMENTO: I contenuti della Metodologia applicata al Programma di Sviluppo Territoriale vengono adattati al contesto pandemico attuale nel rispetto delle indicazioni per l'attività di allenamento individuale all'aria aperta. Nella tabella vengono presentate le caratteristiche basilari delle 3 strutture proposte.

Caratteristiche	Durata	N° stazioni	Tipologia attività
Piccoli Amici/Primi Calci	75 minuti	A partire da 6	2 per Ambito Motorio, Tecnico e Conoscenza del Gioco
Pulcini	90 minuti	A partire da 7	2 per Ambito Motorio, Tecnico e Conoscenza del Gioco più Ambito Gara Modificato
Esordienti	90 minuti	A partire da 7	2 per Ambito Motorio, Tecnico e Conoscenza del Gioco più Ambito Gara Modificato

5. AMBITO GARA MODIFICATO

Prevedere delle attività tecniche/motorie sotto forma di competizione che trasmettano l'idea di una sfida e abbiano un obiettivo da raggiungere: individuale, con un proprio compagno oppure con l'intera squadra.

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	CALCIO DI STRADA	PRIMI CALCI

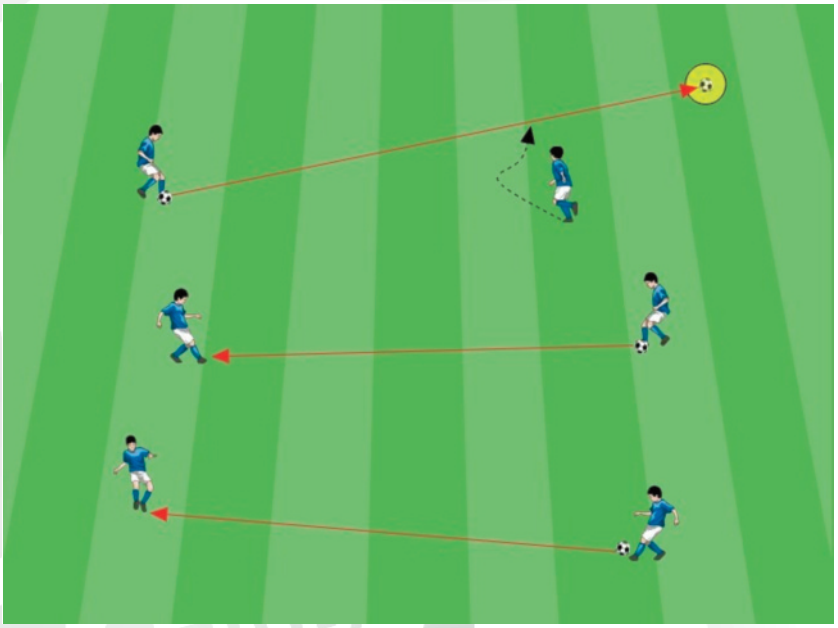
PALLA NABBO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 8x8 metri

Descrizione

I giocatori si dividono a coppie. Ogni coppia gioca con un pallone. Si svolge una sfida tecnica che stimola il passaggio e la ricezione della palla.



Regole

I 2 giocatori di ogni coppia si passano la palla a distanza con l'obiettivo di tenerla sempre in movimento. L'azione di trasmissione del pallone può interrompersi in seguito ai seguenti comportamenti:

- Un controllo errato che ferma involontariamente la palla.
- Un controllo errato che rende irraggiungibile il pallone in seguito al primo tocco del ricevente.
- Un passaggio impossibile da raggiungere prima che la palla si fermi.

Il giocatore che ha sbagliato l'azione tecnica facendo fermare la palla subisce una penalità. Ogni penalità corrisponde ad una lettera della parola NABBO. In seguito a 5 errori da parte di un giocatore (corrispondenti al numero delle lettere della parola scelta), questo perde il turno di gioco.

Si svolgono più turni di sfida cambiando di volta in volta le coppie di opponenti.

Varianti per i Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

"Stefano va a giocare nel giardino della casa di Massimo, hanno un pallone e decidono di fare una sfida tecnica basata su passaggio e ricezione della palla".

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.
- I giocatori vengono divisi a coppie che giocano in modo autonomo.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

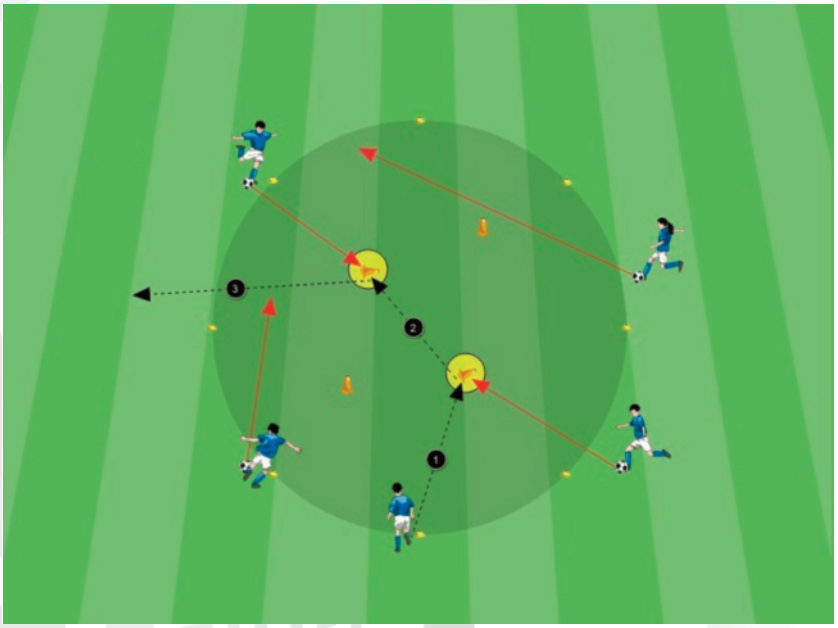
I POMPIERI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti

15x15 metri

Descrizione



5 giocatori si posizionano all'esterno di uno spazio a forma di cerchio (diametro 12 metri) , ognuno di questi 5 giocatori è in possesso di un pallone. Un sesto giocatore, senza palla, comincia l'attività all'esterno dello spazio di gioco. All'interno del cerchio vengono collocati 4 coni. Si svolge un'attività tecnica sul passaggio.

Regole

I giocatori con la palla hanno il compito di calciarla cercando di abbattere i coni all'interno del cerchio. Ad ogni cono abbattuto si totalizza un punto. Se un cono viene abbattuto deve essere raddrizzato dal giocatore esterno senza palla il quale ha il compito di entrare nel cerchio evitando di farsi colpire dagli avversari. Il cono può essere raddrizzato utilizzando soltanto i piedi. Chi colpisce il giocatore che entra in campo per raddrizzare i coni (il colpo vale solo sotto al livello del ginocchio) totalizza 2 punti. Si svolgono più turni di gioco di uguale durata al termine dei quali si valuta il giocatore che in ogni turno è riuscito a totalizzare il maggior numero di punti.

Ogni tiro può essere effettuato solo da una porzione di circonferenza (spazio tra 2 delimitatori usati per definire il cerchio) che non viene occupata da un altro compagno.

Varianti per i Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

Il cerchio rappresenta la "foresta" nella quale c'è un incendio che viene alimentato dal "vento", giocatori che tirando la palla devono abbattere gli "alberi" (coni). Il giocatore senza il pallone rappresenta il "pompiere" che ha l'obiettivo di spegnere i vari "incendi" che divampano nella foresta.

L'attività consiste in una variante contemporanea di "Palla Asino" utilizzando il termine "nabbo", attualmente in voga nei giochi online che significa "principiante", "novellino".

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio che non prevede il contatto tra giocatori.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.
- Le regole del gioco prevedono degli spazi definiti che ogni partecipante può utilizzare rimanendo così a distanza dai suoi compagni.

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI

CALCIO TENNIS PLUS

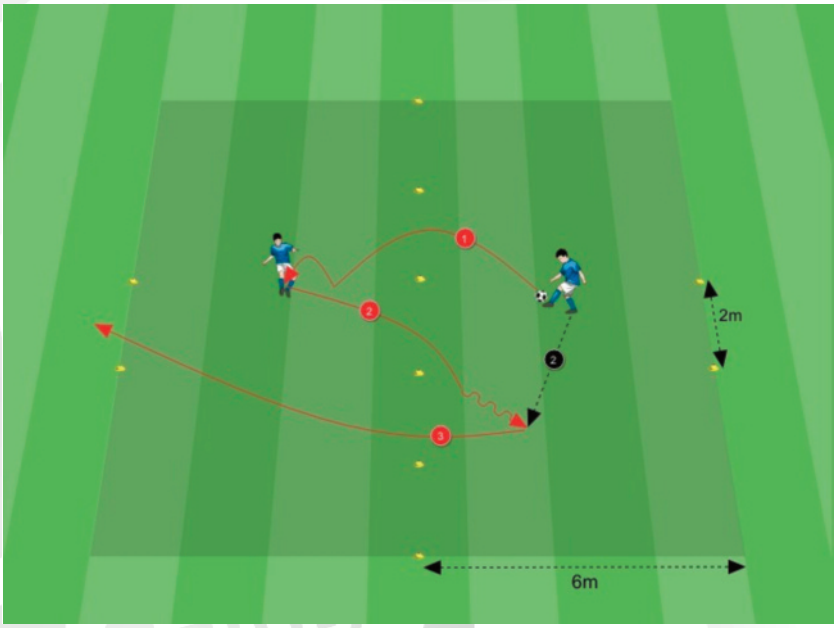
Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti

8x12 metri

Descrizione

La squadra si divide a coppie, nella descrizione viene illustrato lo svolgimento di un'unica stazione di gioco. L'area dei campi viene divisa in 2 metà all'interno di ognuna delle quali si posiziona un giocatore. Dietro alle metà campo viene delimitata una porta di larghezza 2 metri. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è quello di far rimbalzare la palla all'interno della metà campo dell'avversario senza che questo riesca a mantenerlo in gioco secondo le regole previste.



Regole

Si svolge un confronto tecnico a punti nel quale la palla deve essere calciata (con traiettoria aerea) all'interno della metà campo avversaria con l'obiettivo di farla rimbalzare 2 volte senza che l'opponente riesca a mantenerla in gioco in modo valido. Il campo non prevede una rete divisoria tra le due metà per questo motivo potrebbe risultare utile inserire l'obbligo che il pallone passi da uno spazio all'altro sopra il livello del ginocchio (o dell'anca). Durante ogni fase del gioco la palla può essere toccata con tutto il corpo, tranne che attraverso gli arti superiori.

Vince la sfida il primo giocatore che arriva ad un determinato punteggio. Modalità per realizzare un punto:

- Se la palla viene calciata da un giocatore al di fuori dello spazio delimitato, viene assegnato un punto al suo avversario.
- Se un giocatore calcia la palla nello spazio di un avversario e questo sbaglia le modalità di respinta lasciando rimbalzare la palla per più di 2 volte, chi ha effettuato il passaggio totalizza un punto.

Le regole sul numero di rimbalzi a terra e di tocchi che può fare ogni giocatore per respingere la palla si adattano alle abilità tecniche dei partecipanti coinvolti nell'attività: si può passare da un massimo di un rimbalzo a terra ed un minimo di un tocco a disposizione per respingere la palla (soluzione rivolta a giocatori più abili tecnicamente) ad un numero non definito di rimbalzi e di tocchi del pallone (variante per giocatori meno abili dal punto di vista tecnico).

Ogni giocatore effettua 3 turni di battuta prima di passare questo compito all'avversario.

In seguito ad un errore il giocatore che si trova in possesso di palla può cercare di realizzare un gol nella porta avversaria entro 8 secondi dall'assegnazione del punto (il gol deve essere realizzato calciando il pallone da una posizione interna rispetto alla propria metà campo). Il gol condiziona il punteggio di gioco in base alle seguenti situazioni:

- Se il gol viene realizzato dal giocatore che ha fatto punto nell'azione precedente, il punto si raddoppia.
- Se il gol viene realizzato dal giocatore che ha commesso l'errore nell'azione precedente, il punto viene annullato.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale su passaggio ricezione e tiro che non prevede il contatto tra giocatori.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Prima dell'inizio dell'attività viene mostrata la corretta distanza da tenere nei confronti dei compagni.
- Le regole prevedono che ogni giocatore rimanga all'interno della propria metà campo per tutta la durata dell'attività.
- Il campo viene delimitato in modo chiaro e definisce gli spazi di gioco di ogni partecipante.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI

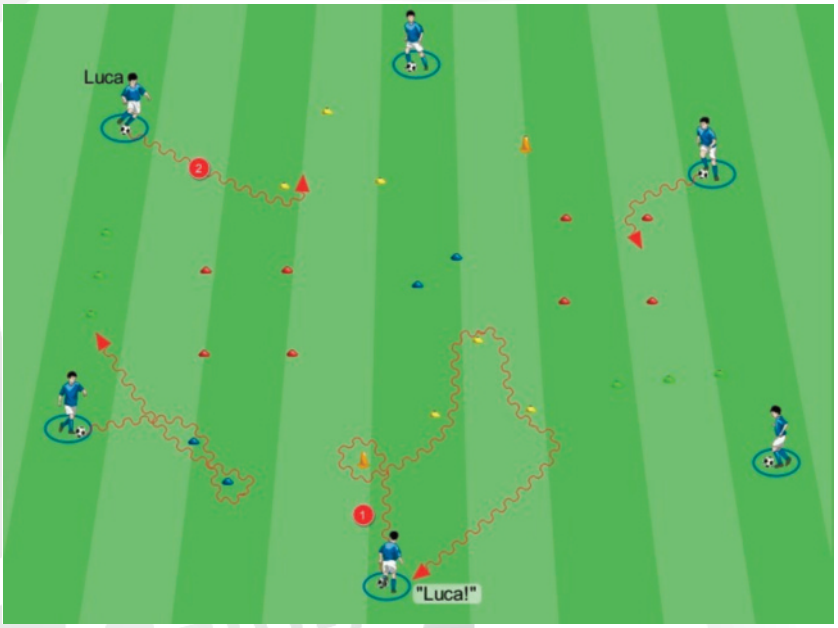
PERCORSI ALTERNATI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti

20x20 metri

Descrizione



Il'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

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.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale con la palla che non prevede il contatto tra giocatori.
- Il numero delle stazioni (distanziate tra di loro) è superiore al numero dei giocatori in campo.
- Le dinamiche organizzative dell'attività prevedono che i giocatori non siano tutti coinvolti contemporaneamente nella proposta pratica.
- Vige il divieto di interagire con una stazione già occupata da un compagno.
- È previsto un punto di partenza diverso e distanziato per ogni giocatore in attesa del proprio turno.

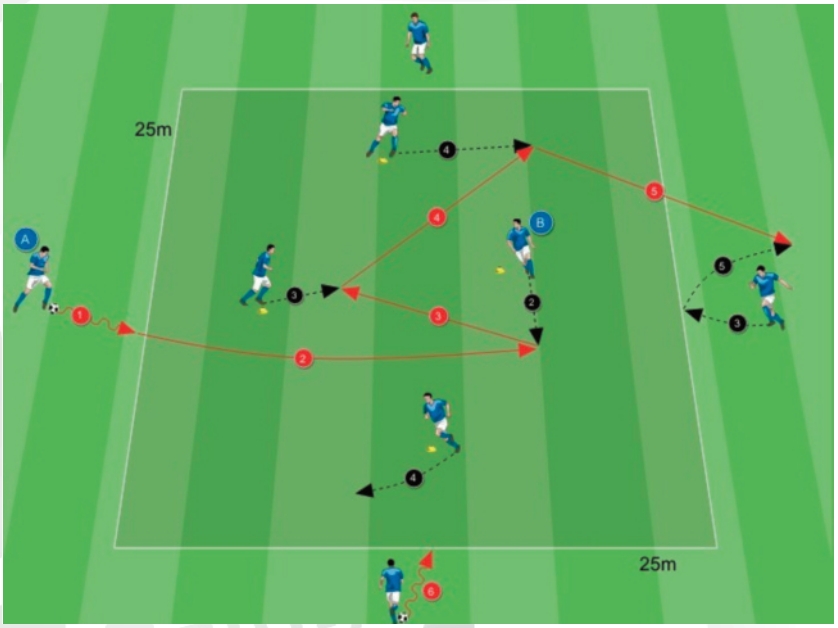
Ambito TECNICO	Contenitore TECNICA FUNZIONALE	Categoria ESORDIENTI

VERTICE O SPAZIO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 25x25 metri

Descrizione



4 delimitatori vengono posizionati in modo casuale all'interno dello spazio di gioco: un quadrato di dimensioni non definite (indicativamente, di lato 25 metri). Ogni delimitatore è posizionato ad almeno 5 metri da quello più vicino. Nei pressi di ogni delimitatore si posiziona un giocatore senza palla. Gli altri 4 partecipanti all'attività prendono posizione all'esterno del quadrato, uno per lato, 2 di questi 4 giocatori sono in possesso di un pallone (come da figura).

Si svolge una ripetizione ciclica di gestualità tecniche che partono da un vertice basso (giocatore A) con l'obiettivo di far pervenire la palla ad un giocatore in posizione di vertice alto (quando presente) oppure di conquistare lo spazio libero oltre i 4 giocatori collocati al centro del campo.

Regole

Il giocatore A inizia la sequenza conducendo la palla verso i 4 compagni di fronte a sé. I delimitatori rappresentano un riferimento per la posizione di partenza dei giocatori e non un vincolo sul quale risulta obbligatorio stazionare. L'azione si sviluppa alla ricerca dell'obiettivo previsto (trasmissione ad un vertice o conquista dello spazio) coinvolgendo i 4 giocatori centrali a seconda dei loro movimenti e scelte di gioco.

La combinazione di trasmissioni si sviluppa in funzione di 2 situazioni codificate che riguardano la postura di ricezione dei giocatori coinvolti nell'azione, in particolare se:

- ***chi riceve palla lo fa attraverso una postura chiusa***, effettua un passaggio di scarico ad un compagno che si trova sotto la linea del pallone.
- ***chi riceve palla lo fa attraverso una postura aperta***, decide se premiare il movimento di un compagno sopra la linea della palla passandogliela oppure effettuare uno scarico ad un giocatore sotto la linea del pallone.

Rotazioni in seguito alla conclusione dell'azione:

- Il giocatore che ha effettuato il passaggio al vertice alto va a posizionarsi dietro allo stesso (oppure, se ha portato palla nello spazio, si colloca fuori dall'ipotetico quadrato di gioco in attesa di iniziare una nuova azione).
- Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'azione prendono immediatamente posto sui delimitatori liberi al centro del campo per cominciare una nuova azione di gioco.

Ripresa di una nuova sequenza di trasmissioni:

- La combinazione di passaggi riprende cambiando ogni volta la direzione di gioco (non si va quindi "avanti e indietro"): una volta ricevuto il passaggio conclusivo dell'azione precedente, quella successiva riparte nella direzione perpendicolare a quella appena terminata.

NOTE

Durante tutto lo svolgimento dell'attività prevista i giocatori scelgono quale tipologia di giocata effettuare in base: all'ubicazione (posizione più postura) dei 4 compagni al centro del campo; alla presenza o meno del vertice alto e alle sue scelte di gioco.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività tecnica individuale sul passaggio della palla che non prevede il contatto tra giocatori.
- Per i giocatori al centro del campo viene definito un punto di partenza distanziato in modo chiaro da quello dei compagni.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- L'allenatore ricorda di mantenere le distanze durante lo svolgimento dell'attività.
- Per distanziare i 2 giocatori che si trovano in attesa oltre lo stesso lato di gioco viene posizionato un delimitatore che aiuta i partecipanti a riconoscere e mantenere le distanze previste.

Ambito MOTORIO	Contenitore AVVIAMENTO ALLA PERFORMANCE	Categoria ESORDIENTI

BERSAGLIO MOBILE

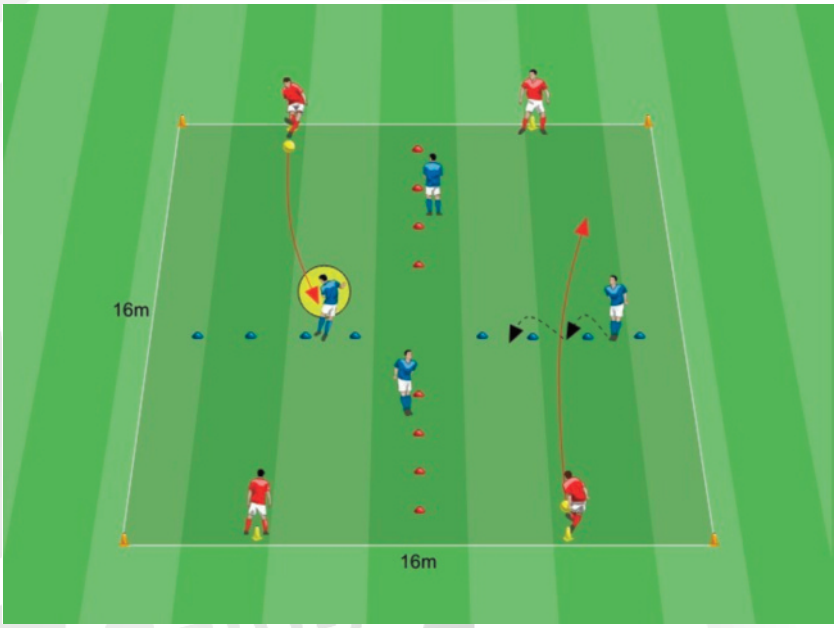
Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti

16x16 metri

Descrizione

L'attività si svolge utilizzando uno spazio di forma quadrata (di lato 16m). All'interno dello spazio delimitato si dispongono 4 file di delimitatori come da figura. Sui 2 lati opposti del quadrato si collocano 4 coni. I giocatori si dispongono inizialmente all'esterno del campo di gioco. È previsto l'utilizzo di 2 palloni di plastica.



Regole

L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna.

1. Fase Esplorativa

È prevista una sfida fra 2 squadre di 4 giocatori.

La squadra blu può muoversi fra i delimitatori solamente con dei balzi (primo turno bipodalici; secondo turno monopodalico destro; terzo turno monopodalico sinistro).

I giocatori rossi provano a colpire i giocatori blu con la palla.

Il tiro avviene in 2 modalità differenti:

- Con la palla posizionata a terra.
- Con la palla posizionata inizialmente a terra che viene alzata con i piedi e calciata al volo.

Se il giocatore che si sta muovendo riesce a controllare il pallone (lo arresta nelle proprie vicinanze) non si conta come colpito.

I tiri dei palloni devono avvenire sempre in prossimità dei coni.

2. Fase Didattica

Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori.

Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno 3 ripetizioni.

- **Balzo monopodalico**
  - Spingere con un arto inferiore caricando il movimento piegando il ginocchio dell'arto in appoggio e infine atterrare sull'altro arto (sia da dx a sx che da sx a dx). 3 ripetizioni per arto.
  - Spingere con un arto inferiore caricando il movimento piegando il ginocchio dell'arto in appoggio e infine atterrare, dopo aver effettuato una rotazione di 90°, sull'altro arto (sia da dx a sx che da sx a dx). 3 ripetizioni per arto.
- **Balzo bipodalico**
  - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con arti superiori liberi, atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
  - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con arti superiori vincolati ai fianchi, atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
  - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con massima oscillazione degli arti superiori atterrare sui 2 appoggi, 5 ripetizioni.
- **Lancio con 2 mani da dietro la testa**
  - Lancio frontale con 2 mani dietro la testa, piedi appoggiati a terra paralleli. 5 ripetizioni.
  - Lancio frontale con 2 mani dietro la testa con torsione del corpo (sx e dx), piedi appoggiati a terra paralleli. 5 ripetizioni per lato.

Ambito MOTORIO	Contenitore AVVIAMENTO ALLA PERFORMANCE	Categoria ESORDIENTI

BERSAGLIO MOBILE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

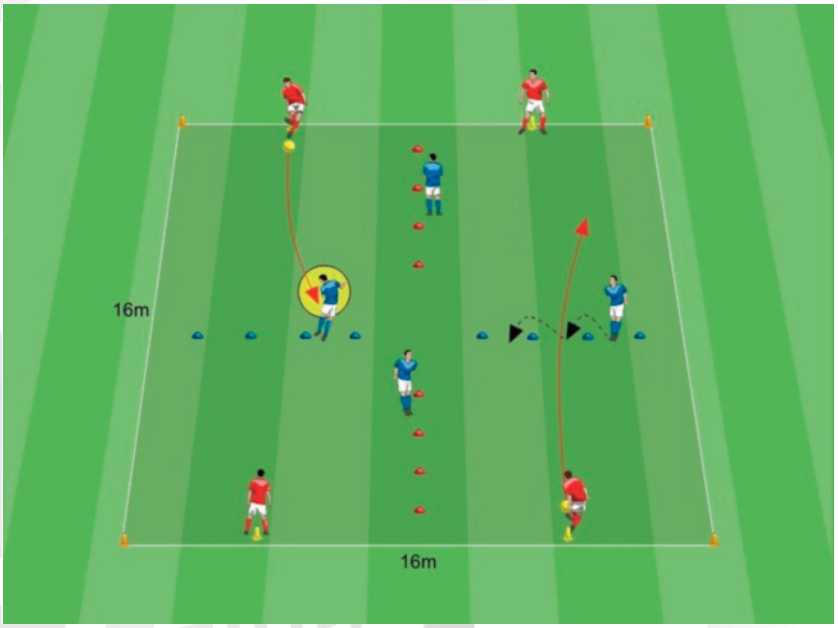
15 minuti

16X16 metri

- Lancio frontale con 2 mani dietro la testa, piedi appoggiati a terra in divaricati in direzione sagittale (avanti-dietro, p. e. sx avanti – dx dietro). 5 ripetizioni per divaricata.

3. Fase Situazionale

Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.



ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

- La proposta rappresenta un'attività motoria individuale che non prevede il contatto tra giocatori.
- Per i giocatori al centro del campo viene definito un punto di partenza distanziato in modo chiaro da quello dei compagni.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- I percorsi vengono svolti dai giocatori in modo individuale, non c'è la possibilità che i partecipanti si avvicinino troppo tra di loro.
- Per distanziare i giocatori che devono calciare la palla sono stati posizionati dei coni da prendere come riferimento.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

Via Po, 36 – 00198 - ROMA









FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

STIAMO AL GIOCO

Emergenza Covid-19

STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

Cari Adulti,

l'intera comunità sportiva è stata fortemente colpita dall'emergenza sanitaria legata alla diffusione del COVID-19. A tutti i livelli, eventi e stagioni agonistiche sono stati annullati o differiti, le strutture sportive sono state chiuse e in pochissimo tempo alcune delle nostre abitudini più consolidate sono state stravolte. In alcune zone geografiche del nostro Paese la diffusione del virus ha determinato conseguenze sanitarie molto gravi. Ora, dopo quasi due mesi di totale lock-down, siamo entrati in una nuova fase. Un po' alla volta molti di noi stanno tornando nei luoghi di lavoro; con le dovute precauzioni, è possibile frequentare familiari e congiunti, far attività sportiva all'aperto e uscire per acquisti non soltanto di beni di prima necessità. Se fino ad oggi abbiamo conosciuto le emozioni dell'isolamento, seppur intervallato da veloci uscite nel mondo esterno, in questa fase stiamo scoprendo cosa significa convivere con l'epidemia e ci stiamo confrontando con una ulteriore sfida.

Anche in questa fase, il costante flusso di informazioni diffuso dai media, i nuovi cambiamenti nelle routine quotidiane, l'incertezza per la propria salute e quella dei propri cari, le preoccupazioni per il futuro potrebbero costituire motivo di stress psico-fisico. Tutto questo "non sapere" potrebbe alterare la percezione di controllo a cui normalmente siamo abituati e generare senso di allerta e vissuti di disagio. Questa situazione può avere effetti diversi da persona a persona. Il primo passo nella gestione di questa esperienza è prendere consapevolezza di come ci sentiamo così da poter attivare la strategia di gioco migliore per vincere contro questo avversario comune.

Cosa fare, dunque, per affrontare nel miglior modo possibile le sfide che questa situazione ci propone?
Come far squadra con i nostri ragazzi e vincere assieme una partita così importante?

STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

1. FACCIO SQUADRA

Il lungo periodo di convivenza forzata determina necessariamente una riorganizzazione di spazi e regole di collaborazione. Occorre perciò stabilire tempi e luoghi di condivisione e di solitudine, trovare nuovi accordi in base alle esigenze di ognuno. Anche in campo, la squadra funziona bene quando troviamo un compromesso tra i nostri bisogni e quelli degli altri. Per questo è fondamentale comunicare le proprie emozioni, manifestare all'altro le proprie esigenze, esercitarsi nell'arte della pazienza. Facciamo catenaccio ora più che mai e stringiamoci tutti insieme in difesa!



#FACCIOSQUADRA

STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

2. SONO IL CAPITANO

"O capitano! Mio capitano!" Siamo un modello per i nostri ragazzi, piccoli o grandi che siano. Questa può rivelarsi un'opportunità per mostrare loro come tollerare l'attuale momento di incertezza e attesa e come gestire le emozioni che provano in modo utile e vantaggioso.

Da veri capitani della squadra, manteniamo un atteggiamento equilibrato riguardo ai provvedimenti e agli aggiornamenti. Rispettiamo noi per primi alla lettera le regole del gioco per vincere questa grande sfida!



#SONOILCAPITANO

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

3. GIOCO D'ANTICIPO

La routine e la prevedibilità aumentano il benessere di ognuno di noi e quindi anche di bambini e ragazzi. Non siamo ancora tornati alla normalità e l'incertezza resta una costante. In questo quadro, facile per i nostri ragazzi aver la tentazione di stare tutto il giorno in pigiama o restare connessi ai vari dispositivi tecnologici troppo tardi la sera... sappiamo bene quanto sia importante, nel gioco del calcio, programmare in anticipo gli allenamenti fissando una serie di azioni suddivise in periodi per raggiungere l'obiettivo finale!
Diamo "una forma" alle giornate concordando coi nostri ragazzi un programma giornaliero delle diverse attività. Loro hanno bisogno di una guida che li aiuti a distribuire bene i momenti di gioco, quelli di studio e allenamento, così come le pause in cui stare in contatto con gli amici. *Compromesso* e *patto* sono le parole d'ordine!



#GIOCODANTICIPO

STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

4. ATLETA SEMPRE

Anche qui la parola d'ordine è dettata dal buon esempio. Come genitore, preparo e consumo cibi sani per me e per gli altri, mi ritaglio ogni giorno un tempo dedicato all'esercizio fisico, mantengo una routine di attività giornaliere e incoraggio l'atleta di casa a fare lo stesso.
Come allenatore, in base alle esigenze degli atleti, fornisco costanti approfondimenti sulle opzioni di allenamento, proposte e programmi da realizzare a casa in sicurezza.



#ATLETASEMPRE

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

5. MARCO STRETTO

Quando affrontiamo una situazione difficile e piena di incertezza, paura e ansia sono risposte naturali. Capita di rimuginare su interrogativi del tipo: *"Cosa accadrà in futuro?"* *"Quando e come riprenderemo a giocare?"* Ora non ci sono risposte. E più ci concentriamo su questi aspetti, più diventiamo ansiosi e senza speranza. Non possiamo controllare cosa accadrà in futuro, ma solo quello che facciamo nel qui e ora.
È questo ciò che conta: quello che facciamo oggi, può fare un'enorme differenza per noi e per gli altri, domani.
"Cosa posso fare adesso per migliorare la mia vita, quella dei miei cari e della mia comunità sportiva?"

Qualunque sia la risposta – agisci, impegnandoti pienamente!



#MARCOSTRETTO

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

6. CONTROLLO LA PALLA

Solo se stiamo bene noi per primi, potremo essere di supporto per i nostri ragazzi. Stabiliamo buone abitudini personali che ci permettano di affrontare lo stress e regolare le nostre emozioni. Dedichiamo tempo alle relazioni, coltiviamo le nostre passioni, cogliamo l'opportunità di prenderci cura del nostro corpo con calma.

Questo è anche un buon momento per imparare a fare i conti con i nostri limiti: se oggi gli impegni di lavoro non ci hanno permesso di trascorrere tempo di qualità con i ragazzi, ricordiamoci che siamo umani e che domani potremo rifarci.
Infatti, in partita ogni buon atleta sa che dopo un errore deve orientare l'attenzione alla mossa successiva.



#CONTROLLOLAPALLA

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

7. GIOCO DI SPONDA



Empatia e sostegno. In questa situazione è normale che i nostri ragazzi possano sentirsi come su una montagna russa emotiva. Da una vita piena di impegni sono stati catapultati in una dimensione di immobilità senza sapere se e quando si tornerà alla normalità. Un po' come durante un lungo infortunio, quando non si ha certezza alcuna sul recupero. Tutto questo può avere un'enorme ripercussione sul loro umore.

È importante che percepiscano che noi adulti siamo pronti *"a fare da sponda"*, ovvero ad ascoltare e accogliere le loro emozioni, riconoscendole senza alcun giudizio. Come fare? Esercitandoci a dire frasi come: *"Ti capisco"*, *"È naturale sentirsi così, ma ce la metteremo tutta per affrontare insieme questa situazione"*

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

8. TIME OUT



Tra compiti da svolgere, lezioni online, allenamenti e riunioni con la squadra, le giornate tra le mura domestiche possono trasformarsi in una corsa continua dietro ai diversi impegni. Il pericolo è quello di andare in sovraccarico da informazioni! Anche un atleta, quando si allena troppo, rischia di subire il boomerang delle proprie ambizioni e accusare una perdita di forza e benessere.
È importante che i nostri ragazzi imparino a dosare efficacemente le energie.
Come fare? Aiutiamoli a stabilire le priorità e a trovare il giusto equilibrio tra impegni, riposo e tempo dedicato alle attività "tecnologia free".

Ne va della salute!

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

9. SEGNO AL 90°

È normale che i nostri ragazzi abbiano reagito alla quarantena con lo sconforto, magari come dopo una sconfitta bruciante. Tuttavia, *grazie* ad un evento negativo possiamo scoprire le nostre aree di crescita e diventare più forti anche quando le cose intorno a noi peggiorano. Perdere il pallone in campo può dare ad un atleta molti stimoli per migliorare il possesso palla.
Come possiamo aiutare i ragazzi in questo? Mostriamo loro che ci sono sempre delle alternative. Facciamo insieme il gioco del bicchiere mezzo vuoto o mezzo pieno spiegando che valutarlo in un modo o nell'altro dipende da una loro scelta.
E poi facciamo finalmente GOL spiegando loro che anche in partita funziona così: vince chi ci crede fino in fondo, chi ce la mette sempre tutta.
Cosa c'è di più bello che segnare in Zona Cesarini!?



#SEGNOAL90°

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

10. SONO UN FANTASISTA

Siamo al 10: il numero del fantasista per definizione!

E creatività ci vuole nei momenti di noia e frustrazione che potrebbero, invece, essere trasformati in occasioni capaci di stimolare la curiosità e l'immaginazione dei nostri bambini e ragazzi. Noi adulti possiamo aiutarli trovando assieme a loro modi positivi, produttivi e significativi con cui organizzare le giornate.
In alternativa potremmo proporre attività che coinvolgono l'intera famiglia o la squadra.

Quindi, cosa aspettate? Tirate fuori i giochi di società, inventatevene di nuovi, oppure proponete ai vostri atleti domande "quiz" sullo sport o altri giochi da realizzare in videoconferenza.



#SONUNFANTASISTA

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

11. STRATEGIA DI GIOCO

In questa fase le regole che disciplinano i nostri comportamenti possono cambiare di giorno in giorno.

In partita funziona così: il Mister fornisce agli atleti le informazioni utili per sconfiggere l'avversario e definire la tattica. Ugualmente, i nostri ragazzi devono essere correttamente aggiornati sulla situazione e responsabilizzati rispetto alle condotte da seguire in questa fase.

È importante che noi adulti scegliamo fonti autorevoli di informazione e manteniamo equilibrio e giusta prospettiva.



#STRATEGIADIGIOCO

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

STIAMO AL GIOCO

EMERGENZA COVID-19

GRAZIE