



**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**



## 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 allenamenti 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 categorie 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 la 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

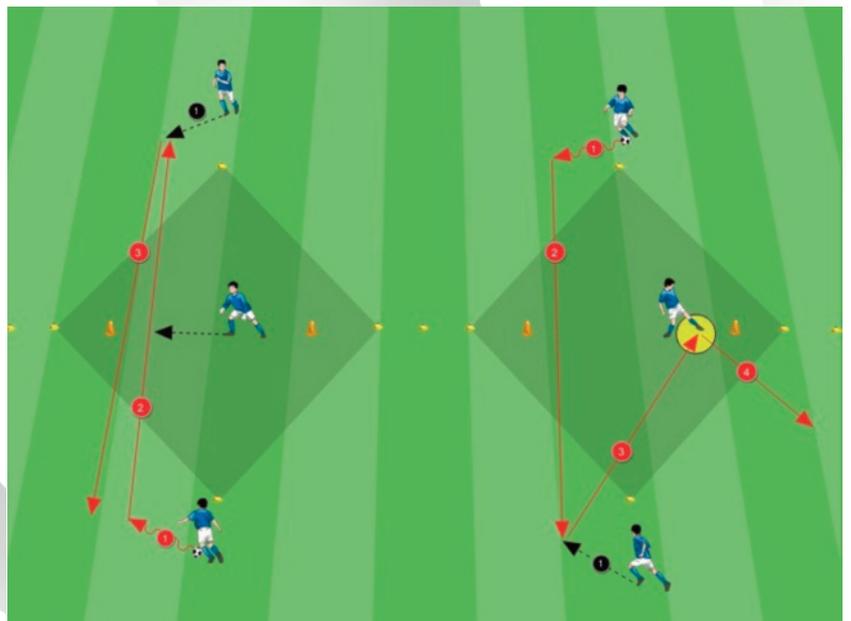
I momenti che precedono l'inizio dell'allenamento rappresentano una situazione molto delicata per il mantenimento del distanziamento tra giocatori. Spesso i ragazzi arrivano in ritardo o in anticipo rispetto all'orario di inizio dell'attività non permettendo così di identificare un momento ben preciso 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 lancia-la 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!

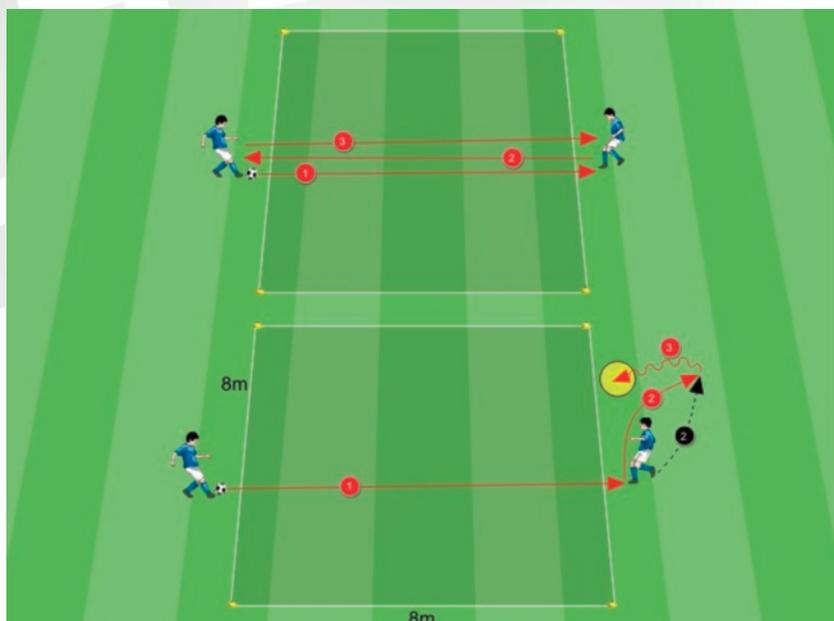
**Spazio di gioco:** un quadrato di lato 8 metri per ogni 4 giocatori coinvolti.

**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 trasmettere 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 delle 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.

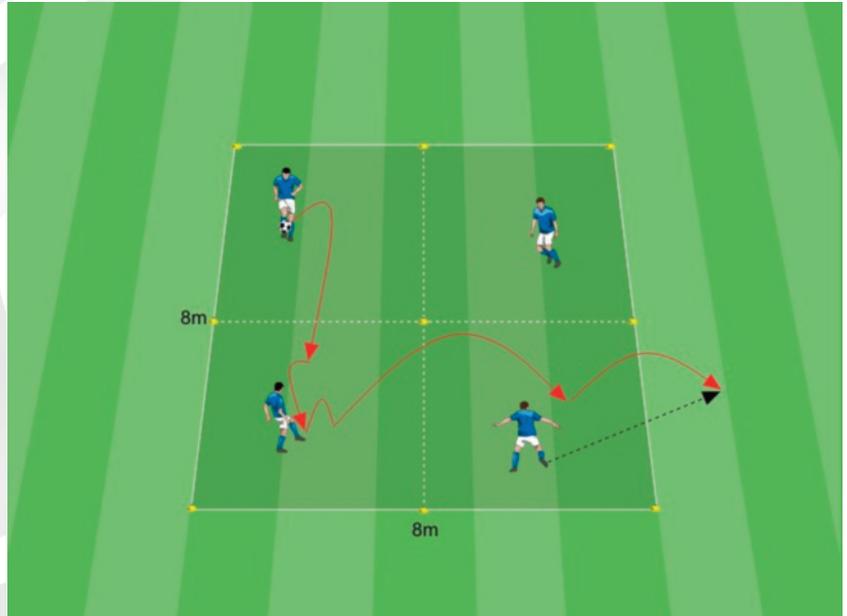
Se la palla viene calciata da un giocatore al di fuori dello spazio delimitato, viene assegnato un punto a tutti e 3 gli avversari. Se un giocatore calcia la palla nello spazio di un avversario e questo sbaglia le modalità di respinta lasciando rimbalzare la palla per 2 volte, chi ha effettuato l'ultimo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

- 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

Le 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'altra 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 esercizi 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.

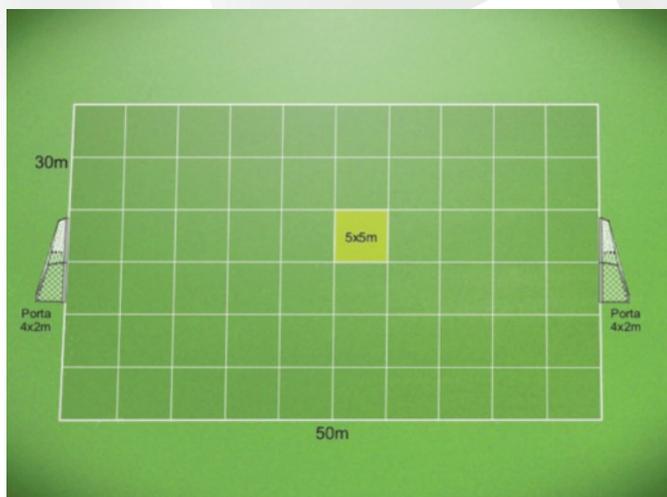


Figura N° 1, esempio di "Reticolo" vuoto, dimensioni del campo a disposizione 30x50m (larghezza per lunghezza), ogni quadrato che compone il Reticolo è di lato 5m. L'immagine rappresenta la struttura base sulla quale costruire il proprio allenamento, questo strumento organizzativo può adattarsi ad ogni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

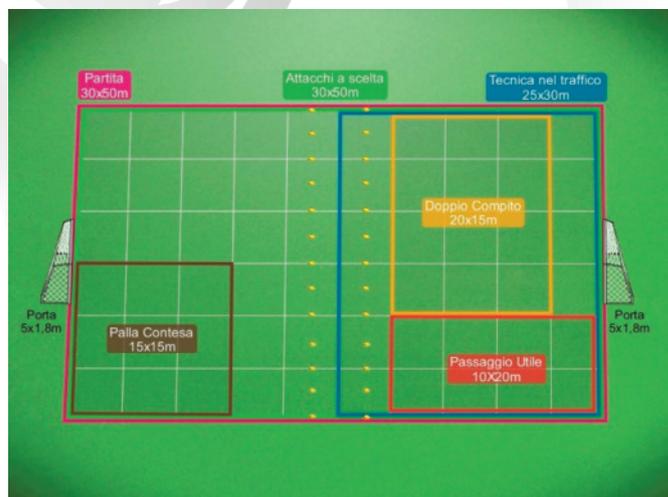


Figura N°2, esempio di "Reticolo" riempito con le diverse attività scelte per un allenamento. Ogni linea colorata rappresenta lo spazio dedicato alle varie attività che si è deciso di proporre in quella specifica seduta.

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).

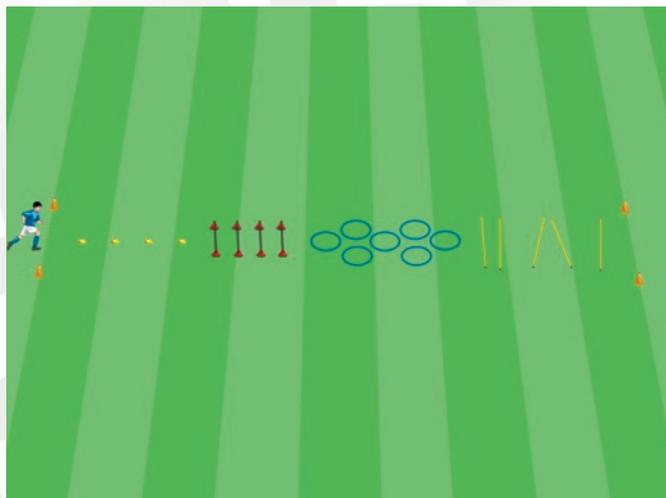


Figura N° 3, esempio di semplice percorso motorio.

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 cono 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.



	<b>AMBITI</b>	<b>CONTENITORI</b> per le categorie <b>Piccoli Amici/Primi Calci</b> da U6 a U9	<b>CONTENITORI</b> per la Categoria <b>Pulcini</b> U10/U11	<b>CONTENITORI</b> per la categoria <b>Esordienti</b> U12/U13
<b>1</b>	<b>FINALIZZAZIONE</b>	Duello	Situazioni di gioco	Small Sided Game
<b>2</b>	<b>MOTORIO</b>	Esplorazione del Movimento	Orientamento del Movimento	Avviamento alla Performance
<b>3</b>	<b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	Giochi di Collaborazione	Giochi di Possesso	Giochi di Posizione
<b>4</b>	<b>TECNICO</b>	Giochi di Tecnica	Tecnica in Movimento	Tecnica Funzionale
<b>5</b>	<b>CONOSCENZA DEL GIOCO</b>	Calcio di strada	Sostegno	Partite a Tema
<b>6</b>	<b>GARA</b>	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
<b>Numero di attività previste</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Numero degli Ambiti del Gioco coinvolti</b>	<b>3</b> (ripetuti 2 volte)	<b>4</b> (3 ripetuti 2 volte + Ambito Gara modificato)	<b>4</b> (3 ripetuti 2 volte + Ambito Gara modificato)
<b>Durata di ogni attività</b>	<b>12 minuti circa</b>	<b>12 minuti circa</b>	<b>12 minuti circa</b>
<b>Durata dell'allenamento</b>	<b>75 minuti</b>	<b>90 minuti</b>	<b>90 minuti</b>

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'allenatore 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.

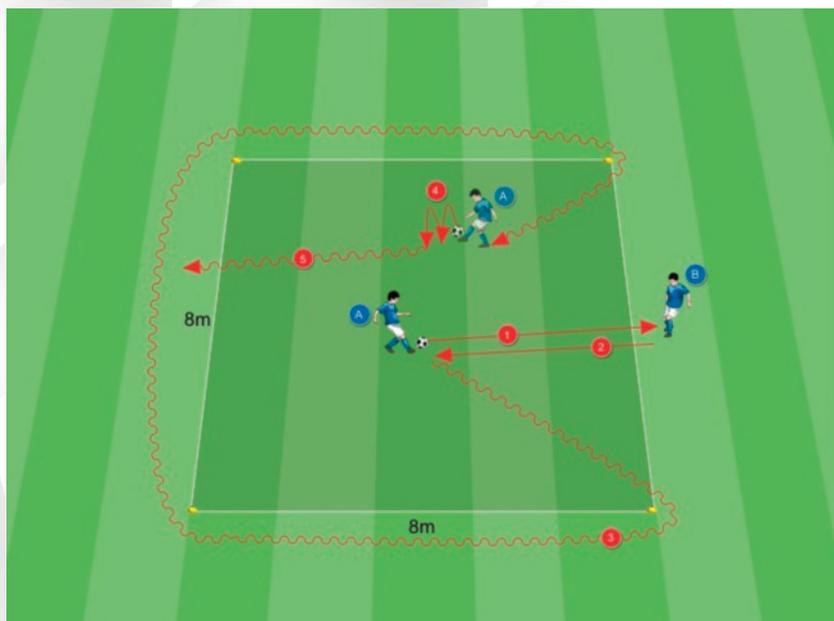


## 3.2. Proposta di Ambito Gara Modificato per la Categoria Esordienti (U12/U13)

**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.



## PALLA NABBO

Adattata 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.

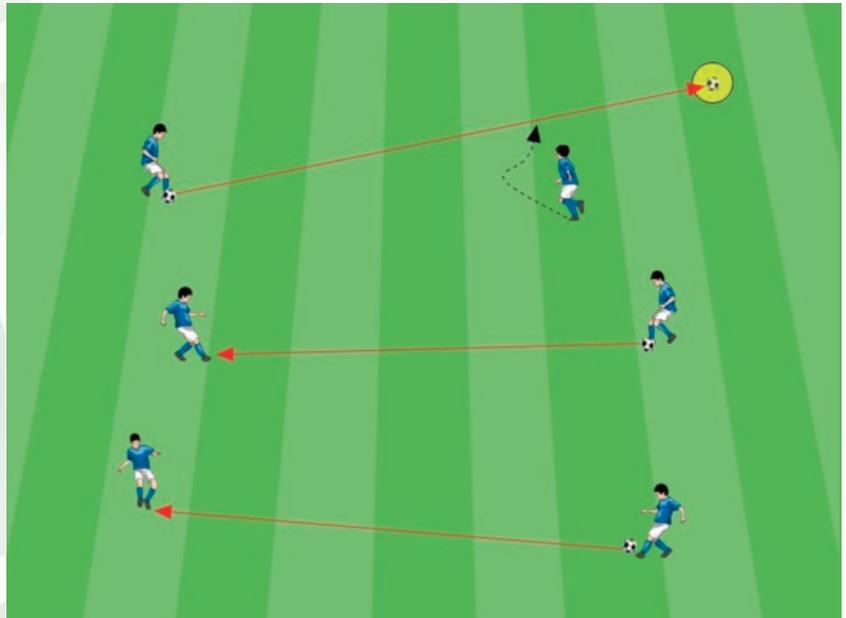
### Regole

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.

# I POMPIERI

Adattata 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.

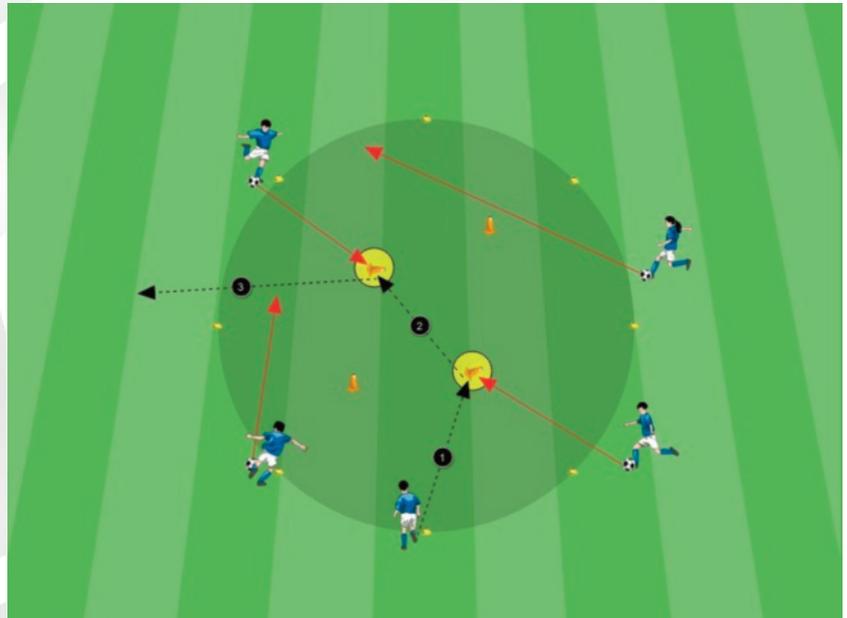
## Varianti per i Piccoli Amici

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 "pompiero" 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.

## CALCIO TENNIS PLUS

Adattata al protocollo per l'allenamento individuale



15 minuti



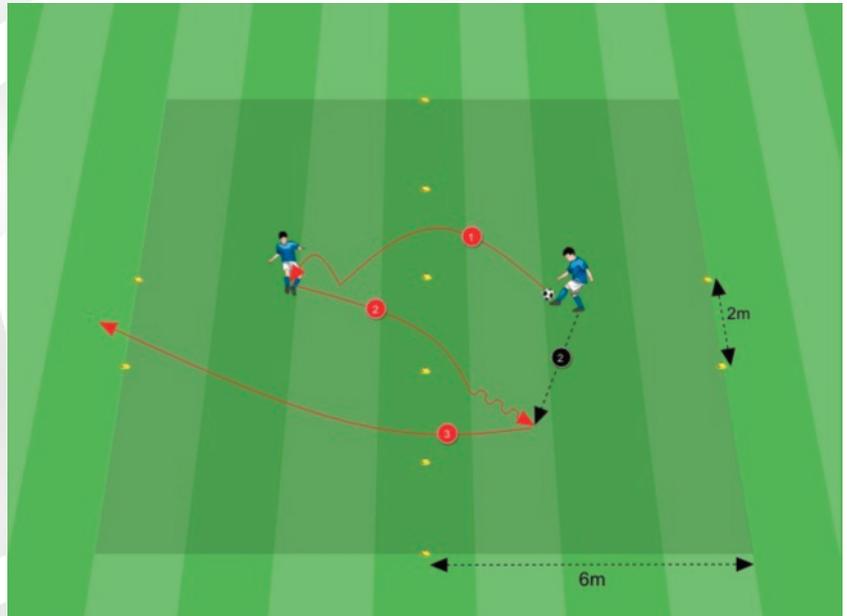
8x12 metri

### 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.

## PERCORSI ALTERNATI

Adattata al protocollo per l'allenamento individuale



15 minuti



20x20 metri

## Descrizione

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

## Regole

3 dei 6 giocatori all'interno dei cerchi entrano in campo conducendo la palla ed interagiscono con 2 stazioni a loro piacimento. Una volta terminato il compito tecnico previsto ogni giocatore ritorna all'interno del proprio cerchio di partenza chiamando uno dei compagni in attesa così da permettergli di svolgere l'azione tecnica. Il gioco prosegue dando indicazione ai giocatori di premiare con la propria chiamata chi dimostra particolare velocità o creatività esecutiva nella conduzione di palla ed interazione con le stazioni di gioco.

Qualora i giocatori tendano a dimenticarsi di chiamare i compagni al termine della loro azione tecnica viene proposta una modalità per effettuare il cambio di gioco che prevede una maggiore autonomia: in ogni momento dell'attività ci possono essere un massimo di 3 giocatori coinvolti nell'interazione motoria con gli ostacoli quindi, quando un giocatore rientra all'interno del proprio cerchio, può partire subito un altro partecipante (di solito parte quello più attento all'attività svolta).

## Varianti

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.
- Vigè 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.

## VERTICE O SPAZIO

Adattata 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.

**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.



## 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

