

SEI UN ALLENATORE?

Approfondisci regole, struttura e varianti delle proposte pre-gara

La scelta delle nuove proposte pratiche da abbinare alle partite dell'Attività di Base è stata fatta seguendo quattro linee guida:

- 1) Semplicità di svolgimento.** Le regole di gioco sono semplici, gli obiettivi riconoscibili (le proposte pratiche scelte per ogni categoria hanno come macro-obiettivi: finalizzare verso una porta; conquistare uno spazio; trasmettere palla ad un compagno; condurre palla nello spazio libero) e prevedono soluzioni simili e ripetute per alcune situazioni quali: calcio d'angolo; rimessa laterale; rimessa dal fondo; falli e scorrettezze.
- 2) Semplicità realizzativa dei campi di gioco.** Gli spazi utilizzati per lo svolgimento delle attività pratiche sono di semplice realizzazione e sfruttano, laddove possibile, dimensioni, linee e riferimenti già utilizzati per delimitare il campo di gioco della partita. Le misure dei campi riprendono alcune dimensioni dell'area di rigore del campo regolamentare, con particolare riferimento: ai 5,5 metri di profondità dell'area di porta (o area del portiere); agli 11 metri del dischetto del rigore; ai 16,5 metri di profondità dell'area di rigore. La larghezza dell'area di rigore è in ogni categoria il doppio della sua profondità (U8/U9=11 metri, U10/U11=22 metri e U12/U13=33 metri).
- 3) Complessità progressiva delle proposte tra le varie categorie.** Le Situazioni di Gioco scelte per essere abbinare al contesto gara delle varie categorie dell'Attività di Base seguono uno sviluppo di complessità e numeriche che aumentano tra le tre fasce d'età coinvolte nell'iniziativa: 2 contro 2 e 3 contro 3 negli U8/U9; 3 contro 3 e 4 contro 4 negli U10/U11; 4 contro 4 e 5 contro 5 negli U12/U13. Anche i *Duelli* e le modalità di realizzazione delle *Multi-partite* seguono lo stesso principio di progressività.
- 4) Coinvolgimento attivo e contemporaneo di tutti i giocatori in lista.** Le attività pratiche proposte prevedono l'impiego di tutti i giocatori di ogni squadra inseriti nelle liste gara. Nelle fasi di gioco che anticipano i tempi della partita si alternano quindi *Situazioni di Gioco* e proposte di *Duello* che impegnano contemporaneamente tutti i giocatori coinvolti nella partita.

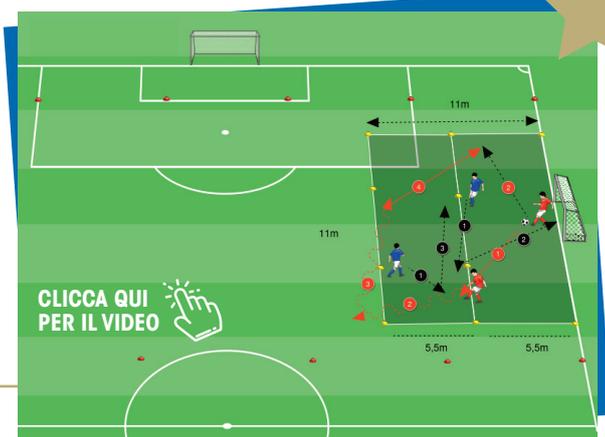
Cliccando sulle immagini sottostanti puoi:

- ★ **Accedere** al documento di spiegazione **delle regole** di ognuna delle sei **Situazioni di Gioco** visualizzando **sei brevi video** che rappresentano lo svolgimento delle Situazioni di Gioco.
- ★ **Scoprire le indicazioni di gioco delle Multi-partite** dove sono riportati anche alcuni suggerimenti per la realizzazione dei campi rispetto alle numeriche a disposizione.
- ★ **Approfondire alcune varianti alle Situazioni di Gioco** da poter proporre in allenamento.





CLICCA QUI PER IL DOCUMENTO
DELLE REGOLE DELLE *SITUAZIONI*
DI GIOCO CATEGORIA U8/U9

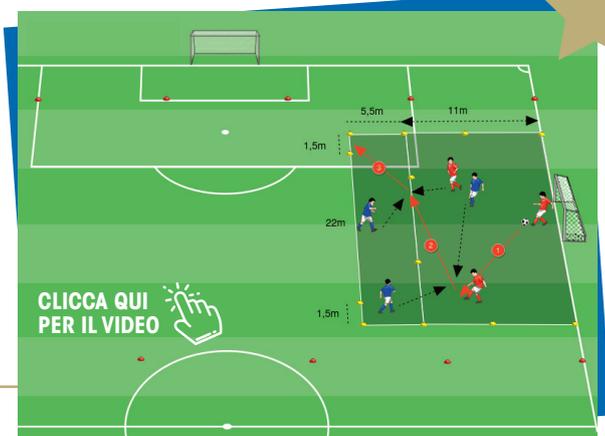


SITUAZIONE DI GIOCO 2 CONTRO 2 U8/U9



SITUAZIONE DI GIOCO 3 CONTRO 3 U8/U9

CLICCA QUI PER IL DOCUMENTO
DELLE REGOLE DELLE *SITUAZIONI*
DI GIOCO CATEGORIA U10/U11



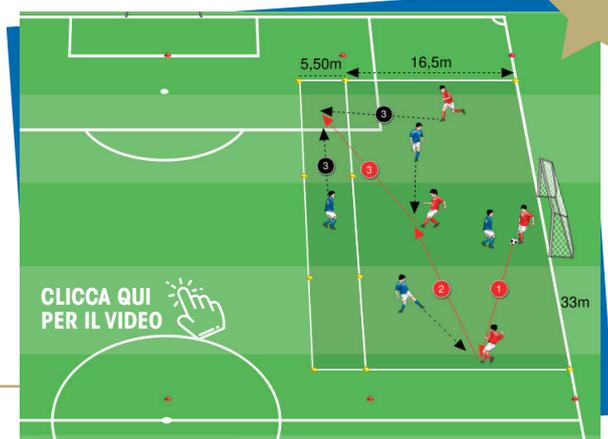
SITUAZIONE DI GIOCO 3 CONTRO 3 U10/U11



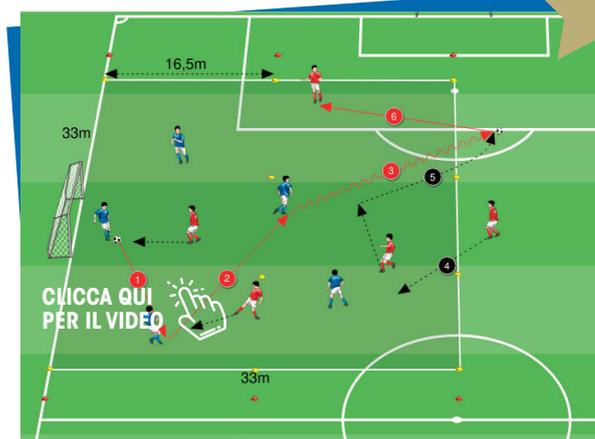
SITUAZIONE DI GIOCO 4 CONTRO 4 U10/U11



CLICCA QUI PER IL DOCUMENTO
DELLE REGOLE DELLE *SITUAZIONI
DI GIOCO* CATEGORIA U12/U13



SITUAZIONE DI GIOCO 4 CONTRO 4 U12/U13



SITUAZIONE DI GIOCO 5 CONTRO 5 U12/U13

CLICCA QUI PER LE INDICAZIONI
DI GIOCO *MULTI-PARTITA*
CATEGORIA U8/U9



MULTI-PARTITA PER CATEGORIA U10/U11



MULTI-PARTITA PER CATEGORIA U12/U13



MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE *MULTI-PARTITE* CATEGORIA U8/U9

Per quanto riguarda la categoria U8/U9 non è previsto lo svolgimento di *Multi-partite* con modalità codificate. La struttura dei "raggruppamenti" che rappresenta la modalità di competizione previsto per le categorie U6/U7 e U8/U9 rende complessa la definizione di un modello unico che si sostituisca a quello attuale.

Qualora le *Multi-partite* vengano realizzate, si consiglia l'applicazione di alcune linee guida che risulta opportuno far rispettare:

- ✓ Prevedere, laddove possibile, **il ruolo del portiere**.
- ✓ Giocare possibilmente con modalità a "ranghi misti".
- ✓ Rispettare il regolamento di gioco per la categoria in oggetto.

Nonostante **non vengano suggerite indicazioni di gioco** come fatto per le categorie U10/U11 e U12/U13, l'invito è quello di prevedere le *Multi-partite* per coinvolgere ogni giocatore non impegnato direttamente nel contesto di gara.



MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE *MULTI-PARTITE* CATEGORIA U10/U11

Le attività di *Multi-partita*, così come le proposte di *Duello*, hanno un **regolamento ed una struttura più flessibile** rispetto alle *Situazioni di Gioco* proposte nel modello di competizione per l'Attività di Base.

Queste attività **non prevedono un punteggio** e, dovendo svolgersi al di fuori dei rettangoli di gioco delimitati per le partite, hanno **misure flessibili** che si adattano a dimensioni e disponibilità dei vari campi di gioco.

Tuttavia, al fine di aiutare allenatori e dirigenti nell'organizzazione di queste partite che si svolgono in contemporanea rispetto allo svolgimento della gara, vengono fornite alcune **"indicazioni di gioco"** per favorirne e semplificarne la realizzazione.

INDICAZIONI DI GIOCO:

-  **Le modalità di gioco** si adattano al numero di giocatori che eccedono ai 7 schierati nei tempi della partita. A seconda delle numeriche a disposizione viene suggerito lo svolgimento delle modalità di confronto presentate nella lista sottostante*.
-  **Si gioca sempre con il portiere e porte di dimensioni minime 3x2 metri**, realizzate a piacimento e con il materiale a disposizione: porte regolamentari, paletti, coni o delimitatori. Non è prevista la delimitazione di aree di rigore.
-  **Le "Multi-partite" vengono realizzate in contemporanea ad almeno i primi due tempi di gioco** della partita regolamentare.
-  **La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo ed in seguito ad un gol** si effettua come da regolamento del gioco del calcio.
-  **Si gioca a "ranghi misti"** mescolando i giocatori delle due squadre (le squadre possono essere identificate attraverso delle casacche).
-  **Le partite si svolgono utilizzando il metodo dell'auto-arbitraggio.**

Per quanto non direttamente specificato in queste indicazioni di gioco, l'invito è di favorire l'autonomia organizzativa dei giocatori coinvolti nell'attività stimolandone la proposta di regole ed il confronto tra pari.

***Modalità di gioco** proposte prendendo in considerazione la somma del numero di giocatori in panchina delle due squadre:

- **Da 0 a 5 giocatori in panchina:** non vengono svolte attività di multi-partita. Si suggerisce di predisporre degli spazi per i giochi di duello previsti nell'attività pre-gara.
- **6 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 3 contro 3.
- **7 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **8 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 4 contro 4.
- **9 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.



- **10 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 5 contro 5.
- **11 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 5 contro 5 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **12 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 6 contro 6; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 2 contro 2; due Small Sided Game 3 contro 3; tre Small Sided Game 2 contro 2.
- **13 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 6 contro 6 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; due Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **14 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 7 contro 7; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3.

DIMENSIONI DEL CAMPO DI GIOCO:

Nella *Figura 1* vengono rappresentate le dimensioni dei campi suggerite per le diverse modalità di gioco previste:

- ✓ 3 contro 3 (16,5x22 metri).
- ✓ 4 contro 4 e 5 contro 5 (22x33 metri).
- ✓ 6 contro 6 e 7 contro 7 (33x44 metri).

I campi di gioco si intendono modulari e le misure sono state proposte riprendendo multipli delle dimensioni dell'area di rigore. Le dimensioni dei campi di gioco, così presentate, permettono lo svolgimento di più partite all'interno dello spazio creato per la modalità successiva (due campi 4 contro 4 e 5 contro 5 in quello del 6 contro 6 e 7 contro 7; due campi 3 contro 3 in quello del 4 contro 4 e 5 contro 5).



Figura 1

Viene ribadito come le misure dei campi di gioco delle multi-partite sono da ritenersi indicative e non vincolanti, vengono proposte cercando di aiutare la realizzazione di spazi idonei alle diverse numeriche di giocatori coinvolti. Qualora non fosse possibile rispettare le indicazioni fornite in questo documento, si consiglia di adattare le misure delle multi-partite alle necessità degli spazi a disposizione di ogni Società.



MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE *MULTI-PARTITE* CATEGORIA U12/U13

Le attività di *Multi-partita*, così come le proposte di *Duello*, hanno un **regolamento ed una struttura più flessibile** rispetto alle *Situazioni di Gioco* proposte nel modello di competizione per l'Attività di Base.

Queste attività **non prevedono un punteggio**, dovendo svolgersi al di fuori dei rettangoli di gioco delimitati per le partite, hanno **misure flessibili** che si adattano a dimensioni e disponibilità dei vari campi di gioco.

Tuttavia, al fine di aiutare allenatori e dirigenti nell'organizzazione di queste partite che si svolgono in contemporanea rispetto allo svolgimento della gara, vengono fornite alcune **"indicazioni di gioco"** per favorirne e semplificarne la realizzazione.

REGOLE DI GIOCO:

-  **Le modalità di gioco** si adattano al numero di giocatori che eccedono ai 9 schierati nei tempi della partita. A seconda delle numeriche a disposizione viene suggerito lo svolgimento delle modalità di confronto presentate nella lista sottostante*.
-  **Si gioca sempre con il portiere e porte di dimensioni minime 3x2 metri**, realizzate a piacimento e con il materiale a disposizione: porte regolamentari, paletti, coni o delimitatori. Non è prevista la delimitazione di aree di rigore.
-  **Le "Multi-partite" vengono realizzate in contemporanea ad almeno i primi due tempi di gioco** della partita regolamentare.
-  **La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo ed in seguito ad un gol** si effettua come da regolamento del gioco del calcio.
-  **Si gioca a "ranghi misti"** mescolando i giocatori delle due squadre (le squadre possono essere identificate attraverso dalle casacche).
-  **Le partite si svolgono utilizzando il metodo dell'auto-arbitraggio.**

Per quanto non direttamente specificato in queste indicazioni di gioco, l'invito è di favorire l'autonomia organizzativa dei giocatori coinvolti nell'attività stimolandone la proposta di regole ed il confronto tra pari.

***Modalità di gioco** proposte prendendo in considerazione la somma del numero di giocatori in panchina delle due squadre:

- **Da 0 a 5 giocatori in panchina:** non vengono svolte attività di multi-partita. Si suggerisce di predisporre degli spazi per i giochi di duello previsti nell'attività pre-gara.
- **6 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 3 contro 3.
- **7 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **8 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 4 contro 4.
- **9 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **10 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 5 contro 5.



- **11 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 5 contro 5 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **12 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 6 contro 6; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 2 contro 2; due Small Sided Game 3 contro 3; tre Small Sided Game 2 contro 2.
- **13 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 6 contro 6 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; due Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **14 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 7 contro 7; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3;
- **15 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 7 contro 7 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra;
- **16 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 8 contro 8; due Small Sided Game 4 contro 4.
- **17 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 8 contro 8 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; due Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra;
- **18 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 9 contro 9; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 5 contro 5; tre Small Sided Game 3 contro 3.

DIMENSIONI DEL CAMPO DI GIOCO:

Nella *Figura 2* vengono rappresentate le dimensioni dei campi suggerite per le diverse modalità di gioco previste nelle Multi-partite:

- ✓ 3 contro 3 (16,5x27,5 metri).
- ✓ 4 contro 4 (16,5x33 metri).
- ✓ 5 contro 5 (27,5x33 metri).
- ✓ 6 contro 6 e 7 contro 7 (33x44 metri).
- ✓ 8 contro 8 e 9 contro 9 (33x55 metri).

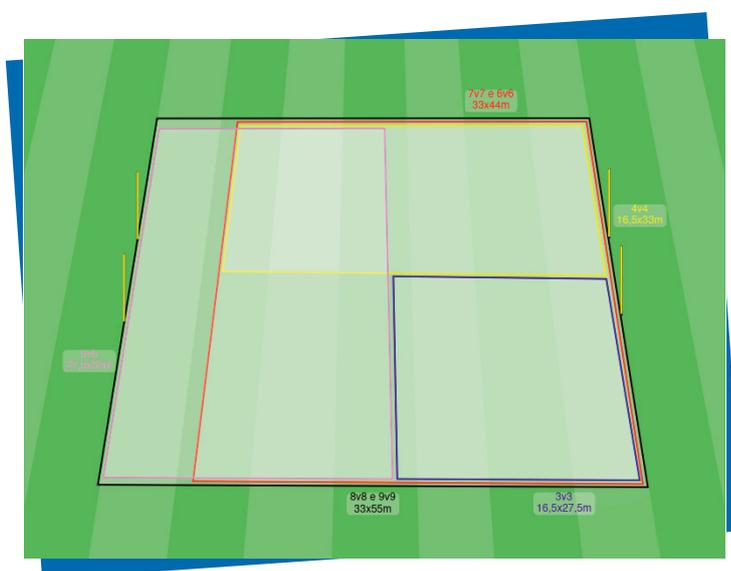


Figura 2

I campi di gioco si intendono modulari e le misure sono state proposte riprendendo multipli delle dimensioni dell'area di rigore. Le dimensioni dei campi di gioco, così presentate, permettono lo svolgimento di più partite all'interno dello spazio creato per altre modalità successiva (due campi 4 contro 4 in quello 6 contro 6 e 7 contro 7; due campi 5 contro 5 in quello del 8 contro 8 e 9 contro 9; quattro campi 3 contro 3 in quello dello 8 contro 8 e 9 contro 9; due campi 3 contro 3 in quello 5 contro 5 e così via).

Si ribadisce che le misure dei campi di gioco delle Multi-partite sono da ritenersi indicative e non vincolanti, vengono proposte cercando di aiutare la realizzazione di spazi idonei alle diverse numeriche di giocatori coinvolti. Qualora non fosse possibile rispettare le indicazioni fornite in questo documento, si consiglia di adattare le misure delle Multi-partite alle necessità degli spazi a disposizione di ogni Società.



VARIANTI DELLE *SITUAZIONI DI GIOCO* DA PROPORRE IN ALLENAMENTO

Le *Situazioni di Gioco* sono state elaborate per essere applicate in un contesto di competizione dove le regole non possono essere interpretabili e si devono utilizzare spazi riconoscibili e già disponibili.

Al fine di sottolineare il valore formativo di queste attività pratiche è stata aperta una sezione che ne presenta alcune **varianti da poter applicare in contesto di allenamento**.

Le modifiche alle *Situazioni di Gioco* presentate nei link sottostanti permettono di avere 30 soluzioni diverse che possono adattarsi a numeri, spazi e necessità differenti:

- 1) Varianti "Situazioni di Gioco U8/U9, 2 contro 2"
- 2) Varianti "Situazioni di Gioco U8/U9, 3 contro 3"
- 3) Varianti "Situazioni di Gioco U10/U11, 3 contro 3"
- 4) Varianti "Situazioni di Gioco U10/U11, 4 contro 4"
- 5) Varianti "Situazioni di Gioco U12/U13, 4 contro 4"
- 6) Varianti "Situazioni di Gioco U12/U13, 5 contro 5"

VUOI APPROFONDIRE LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA PRATICHE PRE-GARA E LE MOTIVAZIONI DELLE REGOLE DEDICATE ALLE CATEGORIE DELL'ATTIVITÀ DI BASE? ACCEDI AI LINK DEDICATI AGLI APPROFONDIMENTI PER

