



## **MODALITÀ DI GIOCO CATEGORIE DI BASE CALCIO A 5** ***Stagione sportiva 2025/2026***

**Di seguito si illustrano nel dettaglio le attività previste per ogni categoria e fascia d'età dell'Attività di Base**

### **Premessa**

L'attività delle categorie di Base è sviluppata seguendo obiettivi formativi specifici atti a sviluppare le abilità psico-motorie e le diverse competenze trasversali e sociali di ogni bambino e di ogni bambina. L'attività ha sempre carattere formativo ed utilizza il gioco quale strumento didattico seppur condotta con finalità promozionali. L'attività è organizzata su base strettamente locale ed è disciplinata coerentemente alle linee guida internazionali della FIFA e della UEFA con particolare attenzione all'ambito della tutela della salute e della sicurezza dei minorenni, indicando le opportune modalità di gioco in relazione alle diverse fasce di età, le cui norme sono specificate nel Comunicato Ufficiale n° 1 del Settore Giovanile e Scolastico.

# U12 UNDER U13

**CATEGORIA "ESORDIENTI U12/U13" CALCIO A 5**

### **a) Caratteristiche dell'attività**

L'attività della categoria "Esordienti, U12/U13 Calcio a 5" ha carattere ludico-promozionale e di approfondimento tecnico e formativo e viene organizzata su base strettamente locale.

### **b) Organizzazione dell'attività**

Le Delegazioni della LND competenti per territorio organizzano l'attività prevedendo due fasi: Torneo Autunnale e Torneo Primavera. Il punteggio della prima fase, ottenuto sommando i punti acquisiti per il rispetto dei principi di etica sportiva, per la disciplina, per il numero di "Green Card" ottenute, per gli aspetti organizzativi e didattici, per il maggior numero di giocatori utilizzati, oltre ai punti conseguiti sul campo, servirà alla formazione dei gironi relativi alla seconda fase.

Le migliori classificate nella graduatoria di merito di ciascun girone del Torneo Autunnale (prima fase) saranno inserite, nel Torneo Primavera (seconda fase), in appositi gironi, per i quali saranno previste "Feste" a carattere Provinciale e Regionale.

Le rimanenti squadre daranno luogo ad ulteriori gironi per i quali sarà prevista una "Festa" Provinciale conclusiva.

Le Delegazioni competenti, tenendo conto della realtà nella quale operano, al fine di organizzare un'attività più omogenea sotto l'aspetto tecnico-didattico, per quanto possibile, dovranno provvedere alla suddivisione delle squadre per fasce d'età, prevedendo, laddove se ne presenti l'opportunità, l'organizzazione di Tornei Futsal "primo anno U12", Futsal "secondo anno U13" e/o Futsal di "età mista U12/U13".

I momenti di incontro con altri Club dovranno prevedere formule composte non solo ed esclusivamente da partite ma anche da attività e proposte tecniche variate e coinvolgenti che mantengano elevata la motivazione e permettano un adeguato apprendimento, consentendo di far **GIOCARE "TUTTI"** (*attraverso proposte che coinvolgano i giocatori indipendentemente dalle loro abilità*), **"DI PIU'"** (*aumentando opportunità di gioco ed impegno motorio*) e **"MEGLIO"** (*variando le esperienze per garantire una formazione completa*).

L'attività della categoria "Esordienti U12/U13" Calcio a 5 verrà strutturata come indicato di seguito:

- **Esordienti di età mista (nati nel 2013 e nel 2014), U12/U13**

### c) Modalità di svolgimento della partita

Nella categoria "Esordienti U12/U13" le gare si giocano tra 5 calciatori per squadra.

La gara 5 contro 5 viene giocata in campi la cui lunghezza è compresa tra 28 e 40 m, e larghezza tra 16 e 20 m.

Le porte debbono essere di misure 3x2 m. A tal proposito si precisa che qualora non fossero disponibili le porte, delle dimensioni indicate, sarà possibile utilizzare attrezzature alternative quali paletti o coni, garantendo comunque la sicurezza e l'incolumità dei giovani calciatori.

I palloni devono essere di circonferenza ridotta e peso contenuto convenzionalmente identificabili con il n. 3 a rimbalzo controllato.

La gara, indipendentemente dal numero dei giocatori che si confrontano, verrà suddivisa in 3 tempi di 20 minuti ciascuno, durante i quali tutti i partecipanti iscritti nella lista dovranno giocare come segue:

- Nei **primi due tempi di gioco**, è prevista una interruzione a metà tempo per effettuare obbligatoriamente tutte le sostituzioni. I nuovi entrati non potranno più essere sostituiti fino al termine del tempo, salvo validi motivi di salute.
- Nella seconda parte dei primi due tempi, sono consentite sostituzioni "volanti" libere, durante il gioco, per i giocatori che hanno già preso parte alla prima parte del tempo.
- Se il numero di giocatori è superiore a 10, il tempo verrà diviso in 3 parti. Al termine di ogni parte, si cambiano tutti i giocatori in campo. Nell'ultima parte possono essere effettuate sostituzioni "libere", durante il gioco, tra coloro che hanno già partecipato a una delle prime parti del tempo (vedi specifica nella tabella della casistica nelle pagine successive).
- **Nel terzo tempo:** sostituzioni libere, utilizzando la modalità delle sostituzioni "volanti".

Fermo restando la validità sul piano didattico-formativo della suddivisione della gara in 3 tempi di gioco, nel caso in cui le condizioni meteorologiche e/o impiantistiche non consentano l'utilizzo di tale formula, i Responsabili Tecnici dei Club che daranno vita agli

incontri potranno utilizzare, in via del tutto eccezionale, la formula dei 2 tempi di gioco, della durata di 25 minuti ciascuno.

Qualora il numero di giovani calciatori partecipanti sia molto elevato e non sia possibile disputare contemporaneamente altre gare sullo stesso campo, si può aumentare il numero dei tempi di gioco fino a quattro: in questo caso, la regola delle sostituzioni rimane la stessa per i primi 2 tempi, con sostituzioni “volanti” sia nel terzo che nel quarto tempo.

Si ricorda altresì che, al fine di migliorare la comunicazione tra bambini, bambine e tecnico, sarà possibile e opportuno, nell’arco di ciascun tempo di gioco, utilizzare, da parte di ciascuna squadra, un time-out della durata di 1 minuto.

#### d) Limiti di età

##### *Esordienti Futsal di età mista U12/U13*

Il Torneo è riservato ai calciatori nati nel 2013 e nel 2014, altresì sarà possibile utilizzare anche giovani che abbiano anagraficamente compiuto il decimo anno di età nell’anno in cui ha inizio la stagione sportiva (ovvero nati nel 2015 non nati nel 2016). Si consiglia, tuttavia, di limitare a un massimo di 3 il numero di bambini nati nel 2015 presenti nell’attività mista.

#### e) Modalità di svolgimento delle gare

Per favorire un corretto e idoneo apprendimento, si precisa che per ciascuna categoria o fascia d’età sono state previste apposite modifiche regolamentari e normative, che vengono di seguito elencate:

<b>ESORDIENTI U12/U13</b>	
<b>Gara/confronto</b>	MODALITÀ DI GIOCO: “GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ, MEGLIO. 3 tempi di partita 5 contro 5, abbinando alla gara Proposte Pre-Gara Futsal Challenge,
<b>Tempi di gioco</b>	3 tempi di 20 minuti ciascuno (con possibilità di svolgere 4° tempo di gioco).
<b>Punteggio</b>	1 punto per tempo vinto o pareggiato. 0 punti per tempo perso. I punti si registrano sul referto gara.
<b>Arbitraggio</b>	Le partite devono essere arbitrate da un Dirigente Arbitro. (consigliata anche modalità auto-arbitraggio).
<b>Referto gara</b>	Utilizzare il referto gara predisposto dal SGS, a disposizione presso le Delegazioni e presso il SGS Regionale
<b>Dimensioni campo</b>	Larghezza 16X20 m; lunghezza 28X40 m.
<b>Dimensioni porte</b>	Larghezza 3,00 m; altezza 2,00 m. È concesso l’utilizzo dei paletti di plastica per delimitare le porte.
<b>Dimensione area di rigore</b>	Come da regolamento di gioco del calcio a 5
<b>Pallone</b>	N° 3 rimbazzo controllato.
<b>Calci di punizione</b>	I calci di punizione possono essere diretti o indiretti, come previsto dal regolamento del Giuoco del Calcio a 5”. La distanza della barriera dal punto di battuta nei calci di punizione è di 5 m.

<b>Calcio di rigore</b>	Distanza dischetto del rigore dalla linea di porta: 6 m.
<b>Tiro libero</b>	Distanza dischetto del tiro libero dalla linea di porta: 6 m.
<b>Rimesse laterali</b>	Si effettuano con i piedi, con la palla ferma sulla linea laterale come da regolamento del Calcio a 5; in caso di svolgimento errato è prevista la ripetizione
<b>Rimessa da fondo campo</b>	Il portiere ha 4 secondi per rimettere la palla con le mani.
<b>Retropassaggio con i piedi al portiere</b>	Concesso il retropassaggio al portiere, fatto salvo che la palla non può essere toccata con le mani dal portiere (come da regolamento ufficiale).
<b>Regole per il portiere</b>	Il portiere può mantenere il possesso della palla con le mani all'interno della propria area senza essere ostacolato per un massimo di 4 secondi; superato questo tempo, il possesso sarà assegnato al portiere avversario. Con i piedi, il portiere non ha limiti di tempo e può sempre ricevere pressione dagli avversari. Rimessa dal fondo da eseguire come da regolamento del gioco del calcio a 5, con una zona di no-pressing. Il portiere non può rilanciare la palla con le mani oltre la metà campo. Con i piedi come da regolamento del gioco del calcio a 5.
<b>Zona di no pressing</b>	Durante la rimessa dal fondo, i giocatori avversari devono rimanere dietro la linea del tiro libero (10 m dalla linea di porta e prolungata fino alla linea laterale), permettendo di giocare la palla fuori dall'area di rigore. Il gioco inizia normalmente dopo che il giocatore ha controllato la palla. Il portiere può comunque rimettere la palla in gioco anche se gli avversari non sono dietro la linea del tiro libero, purché questi ultimi non vadano in pressione.
<b>Falli cumulativi</b>	In ogni tempo, dal 6° fallo subito in poi, si ha diritto ad un tiro libero.
<b>Green card</b>	È previsto il cartellino verde "Green Card" per premiare azioni di Fair Play.
<b>Ammonizione</b>	Come previsto dal Regolamento del Gioco del Calcio a 5".
<b>Espulsione</b>	È prevista l'espulsione dal campo per comportamenti particolarmente gravi. La squadra del giocatore espulso gioca in inferiorità numerica per 2' o fino al gol subito, poi si ristabilisce la parità facendo entrare un altro giocatore. Previo accordo con il dirigente arbitro, il giocatore espulso può rientrare in gioco nella frazione successiva alla sua espulsione.
<b>Sostituzioni</b>	Nei <b>primi due tempi di gioco</b> , è prevista una interruzione a metà tempo per effettuare obbligatoriamente tutte le sostituzioni. I nuovi entrati non potranno più essere sostituiti fino al termine del tempo, salvo validi motivi di salute. Nella seconda parte dei primi due tempi, sono consentite sostituzioni "volanti" libere, durante il gioco, per i giocatori che hanno già preso parte alla prima parte del tempo. Se il numero di giocatori è superiore a 10, il tempo verrà diviso in 3 parti. Al termine di ogni parte, si cambiano tutti i giocatori in campo. Nell'ultima parte possono essere effettuate sostituzioni "libere", durante il gioco, tra coloro che hanno già partecipato a una delle prime parti del tempo (vedi specifica nella tabella della casistica nelle pagine successive). <b>Nel terzo tempo:</b> Sostituzioni libere, utilizzando la modalità delle sostituzioni "volanti".
<b>Extra giocatore</b>	Non previsto. In caso i valori delle due squadre siano molto diversi tra di loro si consiglia lo svolgimento della partita a ranghi misti, mescolando quindi i giocatori delle 2 squadre.
<b>Time-out</b>	Ciascun Tecnico in ogni tempo di gioco può richiedere 1 Time-out della durata di 1'. Il Time-out può essere richiesto quando il gioco è fermo.

<b>Falli cumulativi</b>	Come da regolamento di gioco del calcio a 5. Ogni tempo a partire dal 6 fallo di squadra e per i successivi si effettua un tiro libero.
<b>Abbigliamento</b>	<p>Obbligo di parastinchi per tutti i giocatori.</p> <p>Scarpe adeguate alla superficie di gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Campi indoor: Devono essere realizzati in parquet o gomma. È richiesto l'uso di scarpe da calcio a 5 con suola liscia (indoor), o in alternativa scarpa da ginnastica.</li> <li>- Campi outdoor: Possono essere in erba sintetica, terra o erba naturale. In questo caso, è necessario indossare scarpe da calcio a 5 con tacchetto basso (scarpe da calcio a 5 outdoor).</li> <li>- Campi da calcio a 11: In caso di utilizzo di un campo da calcio a 11 (sintetico, terra o erba naturale) per il gioco del calcio a 5, questo deve essere perimetrato per rispettare le dimensioni previste per il calcio a 5 (28x16 minimo, 42x25 massimo). Anche su questo tipo di terreno è obbligatorio l'uso di scarpe da calcio a 5 outdoor, quindi con tacchetto basso.</li> </ul>
<b>Saluti</b>	Sia all'inizio che al termine della gara deve essere previsto obbligatoriamente il saluto tra le squadre ed il dirigente arbitro in cui le squadre si schierano in linea, una a fianco dell'altra, all'altezza del centrocampo.

### CONSIGLI SULLE MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVAZIONE PRE-GARA

- Prima della gara è consigliato lo svolgimento di un'attività di attivazione (riscaldamento) che le squadre ed i tecnici potranno decidere di effettuare insieme. Lo staff tecnico della FIGC - SGS ha elaborato quattro esempi di allenamento pre-gara, ciascuno dedicato a una diversa categoria dell'attività di base. Questi allenamenti sono progettati per coinvolgere simultaneamente tutti i giocatori della rosa, utilizzando solo metà campo già predisposto per la partita e una quantità minima di materiali. Chi desidera approfondire queste proposte può scaricare il documento completo cliccando su questo link: [https://figc.it/media/256142/figc-sgs\\_allenamenti-pre-gara.pdf](https://figc.it/media/256142/figc-sgs_allenamenti-pre-gara.pdf)

- Al termine dell'attivazione è previsto lo svolgimento delle Proposte pre-gara (Futsal Challenge) a cui seguirà la gara 5 contro 5. Anche le Proposte pre-gara possono essere utilizzate come proposte volte a completare la fase di attivazione e possono essere realizzate in modalità mista mescolando i componenti delle 2 squadre.

### Concludendo

Per tutto quanto non descritto in merito a norme e regolamenti che caratterizzano l'attività o formulazione delle graduatorie di merito, si dovrà fare riferimento alle "Norme Generali" della categoria Esordienti e alle "Norme Regolamentari delle Categorie di Base" pubblicate nel CU n°1 del Settore Giovanile e Scolastico ed eventuali successive comunicazioni della corrente stagione sportiva.