FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
LEGA NAZIONALE DILETTANTI
DELEGAZIONE PROVINCIALE FOGGIA

Via Antonio Gramsci, 13 - 71121 FOGGIA

TEL. 0881/639409 - FAX 0881/666580
SERVIZIO PRONTO A.I.A. L.N.D. 338.2706596 – S.G.S. 338.2576887
SITO INTERNET: www.lnd.it - www. lndpuglia.it
POSTA ELETTRONICA: cplnd.foggia@figc.it

Stagione Sportiva 2020/2021

COMUNICATO UFFICIALE N°24
del 29/10/2020

ALLENAMENTI INDIVIDUALI: LA FIGC CONFERMA IL VIA LIBERA PER LE SEDUTE ALL'APERTO

La Federazione Italiana Giuoco Calcio, tenuto conto delle disposizioni contenute nel DPCM del 24 ottobre 2020 e considerate le risposte ai quesiti pubblicate dal Dipartimento per lo Sport sul proprio sito, comunica che in relazione alle competizioni di livello provinciale e regionale e all'attività di base, attualmente sospese sino al 24 novembre 2020, **è consentito esclusivamente lo svolgimento di allenamenti all'aperto e in forma individuale**, nel rispetto delle norme di distanziamento e delle altre misure di cautela, anche con la presenza di un istruttore/allenatore.

La FIGC ha inoltre precisato che sono fatte salve eventuali disposizioni ulteriormente limitative dell'attività sportiva emanate dai competenti organismi delle Regioni e delle Provincie autonome di Trento e Bolzano, nonché ulteriori sospensioni delle competizioni eventualmente disposte dalle Leghe/Divisioni organizzatrici delle stesse.

CHIUSURA DEGLI UFFICI AL PUBBLICO: DISPOSIZIONE IN VIGORE FINO AL 24 NOVEMBRE 2020

A seguito di quanto comunicato in data 26 Ottobre 2020 dagli uffici centrali della Lega Nazionale Dilettanti di Roma attraverso nota riservata ai Presidenti ed ai Segretari, si comunica che questo Comitato Regionale nonché tutte le Delegazioni Provinciali e Distrettuali della nostra regione dovranno rimanere chiuse al pubblico fino a tutto il 24 novembre 2020 salvo ulteriori proroghe.

Con riferimento a quanto sopra indicato, si precisa che le nostre Società potranno in ogni caso contattare telefonicamente il Comitato Regionale Puglia LND dal lunedì al venerdì, nei tradizionali orari di ufficio (9.00-16.00), ai seguenti recapiti:

Centralino 080.5699011

Per tutte le comunicazioni con carattere di urgenza è sempre possibile contattare la LND Puglia al numero di emergenza 370.1528554, dal lunedì al venerdì, nelle seguenti fasce orarie: 9-13/14-16.

Per tutte le comunicazioni con carattere di urgenza è sempre possibile contattare la LND Puglia al numero di emergenza 370.1528554, dal lunedì al venerdì, nelle seguenti fasce orarie: 9-13/14-16.

È altresì possibile contattare la Delegazione Provinciale all'indirizzo di posta elettronica cplnd.foggia@figc.it – g.bozza@figc.it, il Delegato Provinciale Luciano IMBRIANO al 3288190662.

NUOVO DPCM: ATTIVITÀ REGIONALE E PROVINCIALE SOSPESA FINO AL 24 NOVEMBRE 2020

Con il DPCM del 24 Ottobre 2020 viene stabilita la sospensione di tutte le attività organizzate dalla Lega Nazionale Dilettanti per il tramite dei suoi organismi regionali, provinciali e distrettuali, ivi compresa l'attività giovanile.

ALLENAMENTI INDIVIDUALI: FAQ AL DPCM DEL 24 OTTOBRE 2020

A seguito delle recenti disposizioni governative ai fini del contenimento della diffusione del virus COVID-19 e delle relative specifiche richieste dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, si pubblicano le FAQ del Dipartimento per lo Sport della Presidenza del Consiglio dei Ministri in merito allo svolgimento di attività del Settore Giovanile e Scolastico.

(…OMISSIS…)

9. Sport di squadra e di contatto: gli allenamenti nei centri sportivi (che restano aperti) possono essere svolti in forma individuale? Se no, i singoli atleti possono allenarsi nei centri da soli? E in contemporanea con gli altri?
Le attività motorie e di sport di base possono essere svolte presso centri sportivi e circoli all'aperto, fermo restando il rispetto del distanziamento sociale e senza alcun assembramento. Pertanto, sarà possibile solo svolgere allenamenti e attività sportiva di base a livello individuale, previsti dal decreto del ministro dello sport del 14 ottobre 2020 che individua gli sport da contatto. Gli allenamenti per sport di squadra, parimenti, potranno svolgersi in forma individuale, previo rispetto del distanziamento.

10. È possibile continuare le attività delle scuole calcio o altri sport di squadra?
L'attività delle scuole calcio deve essere sospesa, tuttavia, come specificato nella FAQ n. 2, fermo restando il distanziamento ed il divieto di assembramento, è possibile svolgere allenamenti a livello individuale in centri sportivi, circoli e altri luoghi all'aperto. Non è quindi possibile fare partite di allenamento o altre attività che prevedono o possono dar luogo a contatto interpersonale ravvicinato, ma è possibile l'allenamento individuale come attività motoria.

14. Attività sportiva e attività motoria è consentita nei centri purché rispetti il distanziamento?
L'attività motoria e quella sportiva di base restano consentite in centri e circoli sportivi esclusivamente all'aperto, previo rispetto del distanziamento e delle altre precauzioni previste dai protocolli, come previsto dall'art. 1, comma 9, lettera d) del DPCM.

24. A quali attività sportive devono essere riferite le espressioni contenute nella circolare del Ministero dell'Interno n. 15350/117(2)/1 del 27 ottobre 2020, al seguente capoverso "Inoltre, sempre per tali attività sportive vengono sospese non solo le gare e le competizioni ludico-amatoriali, confermando quanto già disponeva il precedente DPCM, ma altresì tutte le altre attività connesse, praticate a livello dilettantistico di base, le scuole e l'attività formativa di avviamento; sicché sono ricomprese nella generale sospensione anche le attività di allenamento svolte in forma individuale"?

Le sospensioni sono da riferirsi esclusivamente alle attività ludico-amatoriali svolte al chiuso. Nei centri sportivi e circoli all'aperto è possibile svolgere attività motoria e di sport di base in forma individuale e nel rispetto del distanziamento e del divieto di assembramento. Per quanto attiene gli sport di squadra e gli sport da contatto, nei medesimi luoghi all'aperto è possibile svolgere allenamenti in forma individuale, assimilabili alle attività sportiva di base o all'attività motoria in genere, sempre nel rispetto del distanziamento e del divieto di assembramento.

COMUNICAZIONI

2. COMUNICAZIONI L.N.D.

ESITO CONSULTAZIONE: LA SERIE D VA AVANTI

I club del Campionato D'Italia si sono espressi in modo chiaro e inequivocabile, la Serie D non si ferma, va avanti. La scelta delle società è tutta nei numeri: su 166 sodalizi aventi diritto di voto ben 123 hanno espresso la volontà di proseguire a giocare, il 74% delle società. Con 138 votanti è stato superato il quorum, ovvero il 75% dell'organico (almeno 125 su 166 club), un numero importante, tenendo conto che 28 sodalizi non hanno indicato una preferenza sapendo che la mancata espressione di voto, secondo regolamento, avrebbe significato il via libera alla prosecuzione dell'attività agonistica. 43 sono i club che hanno indicato la preferenza per lo stop dell'attività (il 26%).

Grande la partecipazione delle società che hanno premiato la scelta del Dipartimento Interregionale di adottare un procedimento democratico basato sulla condivisione e il senso di responsabilità.

"La nostra consultazione, oltre all'ampio superamento del quorum previsto, è l'ulteriore conferma della maturità del movimento dei Dilettanti - ha commentato il Presidente della Lega Nazionale Dilettanti Cosimo Sibilia - Si tratta di società e persone che vanno oltre le difficoltà, a dimostrazione che sono loro il Paese reale: quello che si rimbocca le maniche e che combatte il nemico, senza sofismi. Il mio grazie anche a tutti quelli che hanno espresso un parere diverso. Queste società meritano un concreto sostegno economico da parte del Governo, per i tutti sacrifici sostenuti e per gli ulteriori sforzi ancora da sostenere. Un diritto legittimamente conquistato sul campo".

"Ringrazio i tutti presidenti per la partecipazione - ha aggiunto il coordinatore del Dipartimento Interregionale Luigi Barbiero a nome dell'intero Consiglio - È stato un altro grande momento di democrazia, in quanto tutte le società hanno potuto esprimere la propria valutazione. In un momento così difficile e delicato il Dipartimento Interregionale resta sempre vicino alle società, con l'auspicio che tutti gli impegni economici assunti potranno essere riconosciuti grazie a degli adeguati aiuti economici da parte del Governo".

Quindi prosecuzione del Campionato nel rispetto delle disposizioni del DPCM del 24 ottobre con autorizzazione per le Società alla trasmissione delle gare in diretta, interne ed esterne, in modalità live streaming sui propri canali web e social ufficiali, per il periodo in cui sono previste le porte chiuse. Una decisione quest'ultima presa dal Consiglio del Dipartimento Interregionale LND, d'intesa con il Presidente Cosimo Sibilia, in deroga al C.U. n.19 del 15.9.2020 (Acquisto Diritti Audio Video) ed alla Circolare n. 23 della LND, fatti salvi tutti i diritti acquisiti dalle Emittenti televisive che ad oggi hanno acquistato i pacchetti.

2.1. STRALCIO C.U. 126 DEL 27 OTTOBRE 2020 (COMMISSARI DI CAMPO LND)

Si rende noto l'elenco dei nominativi dei Commissari di Campo della Lega Nazionale Dilettanti per la stagione sportiva 2020/2021:

BUONOCORE Catello (Coordinatore)

BARRANCA Domenico
BIANCO Pierluigi
BONFARDINO Giosuè
BONIFAZI Giuliano
BORDINO Umberto
CAIAZZA Salvatore
CAMPODONICO Fulvio
CERAVOLO Vito
CHIARENZA Marcello
COLIA Emanuele
DE FELICE Giuseppe
DE LUCIA Gianpiero
DEL SORDO Luca
ERCOLINO Domenico
FADDA Fabio
FERRARA Vincenzo
FIORENTINO Giuseppe
FIORETTI Angelo
GEBBIA Antonino
LA SPINA Filippo
LA VIOLA Bruno
MARASCO Roberto
MARCHESINI Otello
MAZZA Massimo
MAZZARELLI Luigi
MONTEGIOVE Nando
PAOLINI Sante
PELUSI Costantino
RUELLO Giovanni
SALVETTI Giandomenico
SANTANIELLO Roberto
STANCO Ladislao
TRANCHINA Angelo
TRIPODI Carmelo
VENTRELLA LUIGI
VESPIA Antonio
VOLPICELLA Vito

ATTIVITÀ DEL SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

SGS: PUBBLICATE LE PROPOSTE PRATICHE PER LE SEDUTE DI ALLENAMENTO INDIVIDUALI

Il Settore Giovanile e Scolastico ha redatto il documento per garantire il proseguimento dell'attività sportiva a beneficio di migliaia di calciatori e calciatrici

A fronte dell'attuale situazione epidemiologica e delle recenti disposizioni governative a carattere nazionale e regionale intervenute sullo svolgimento della pratica sportiva ai fini del contenimento della diffusione del virus COVID-19, il Settore Giovanile e Scolastico della FIGC è intervenuto 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.

Nel rispetto di quanto disposto dal Governo, in merito alle attività sportive di contatto, nell'ottica di garantire il proseguimento dell'attività sportiva a beneficio di tantissimi giovani calciatori e giovani calciatrici, attraverso l'Area Metodologica, il Settore Giovanile e Scolastico ha sviluppato un valido strumento per la costruzione di allenamenti che tengano conto di tutte le restrizioni in essere.

Le proposte pratiche, sviluppate secondo i 10 Presupposti che caratterizzano la Metodologia del Programma di Sviluppo Territoriale, sono rivolte alle categorie dell'Attività di Base – *Piccoli Amici/Primi Calci (U6-U9), Pulcini (U10-U11), Esordienti (U12-U13)* – e tengono in considerazione il rispetto delle indicazioni relative al contenimento del contagio da COVID-19 e 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.

IN ALLEGATO AL PRESENTE COMUNICATO UFFICIALE È DISPONIBILE IL DOCUMENTO IN FORMATO PDF.

Pubblicato in Foggia ed affisso all'albo della Delegazione Provinciale di Foggia il 29/10/2020.

IL SEGRETARIO
Carlo Casiello

IL DELEGATO
Luciano Imbriano

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

INTRODUZIONE

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

Come definito dallo stesso Ministro per lo Sport

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

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

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

PROPOSTE TECNICHE

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

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

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

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

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO:

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

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

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

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

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	CALCIO DI STRADA	PRIMI CALCI

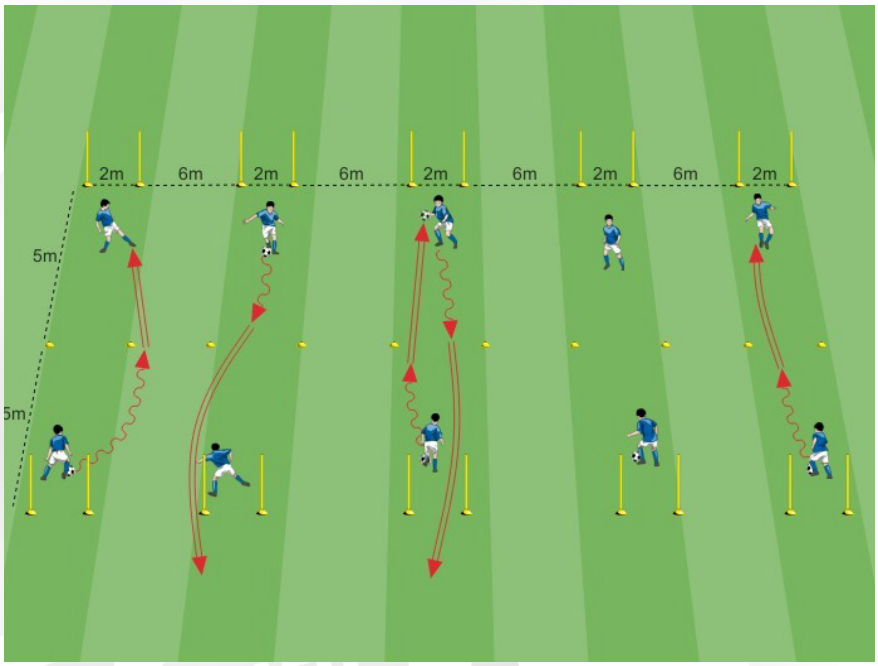
PARTITA A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 30x10 metri

Descrizione

I giocatori vengono divisi a coppie, un pallone per coppia, ogni giocatore difende una porta (larga 2m). Si svolge un'attività di tiro in porta alternato nel quale ogni giocatore ha l'obbligo di rimanere all'interno della propria metà campo (definita attraverso dei delimitatori).



Regole

- Il giocatore in possesso di palla può muoversi liberamente all'interno della sua metà campo scegliendo la posizione dalla quale cercare di fare gol. L'azione di tiro non può essere fermata attraverso un contrasto in quanto ogni giocatore ha l'obbligo di rimanere all'interno della propria metà campo. Per intercettare il tiro dell'avversario è concesso l'utilizzo delle mani.
- Una volta che i giocatori hanno compreso le dinamiche di gioco viene assegnato un tempo massimo per il possesso della palla prima di effettuare il tiro (ad esempio, 6 secondi). Se il possesso del pallone perdura oltre il tempo limite, si effettua un cambio di possesso dello stesso tra i due giocatori. Qualora il pallone esca dal campo di gioco, il tempo dell'azione viene calcolato dal momento in cui il giocatore rientra con lo stesso all'interno della sua metà campo.

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	CALCIO DI STRADA	PRIMI CALCI

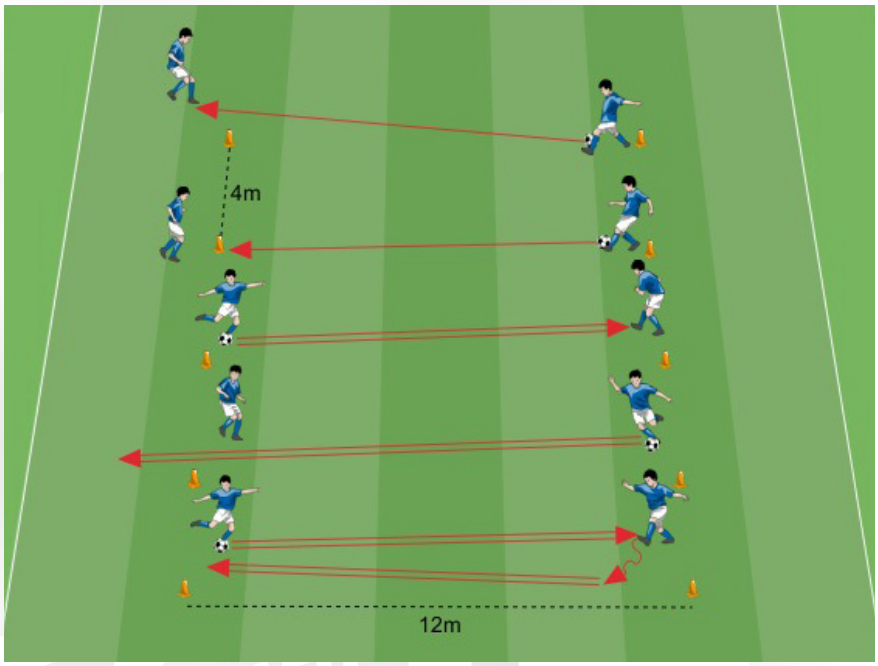
SFIDE A COPPIE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 12x20 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	CALCIO DI STRADA	PRIMI CALCI

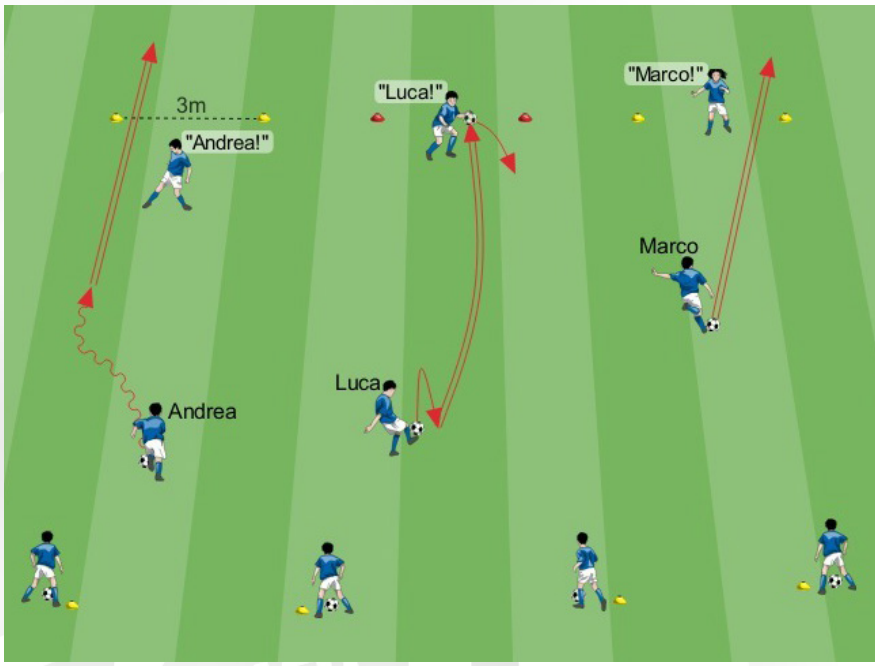
I BONUS

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x10 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

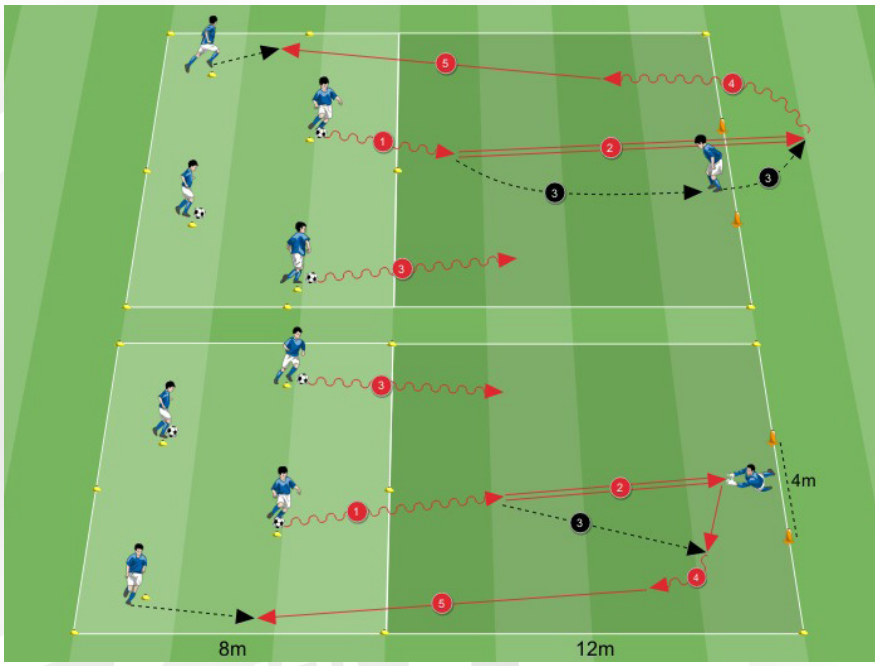
IL RE DEI PORTIERI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x20 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

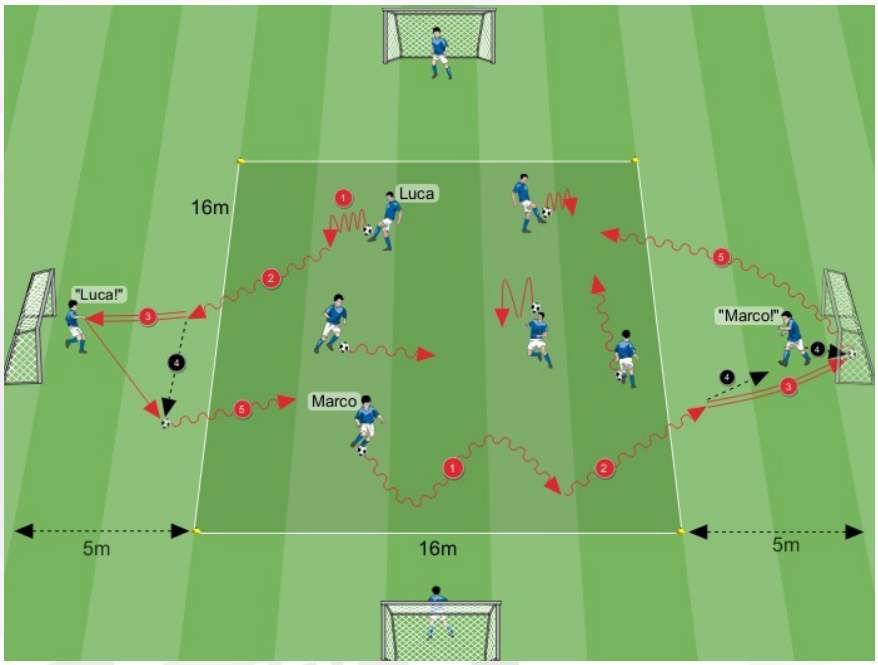
TIRO A CHIAMATA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 26x26 metri

Descrizione

6 giocatori si posizionano all'interno del campo con una palla a testa. All'esterno di ogni lato del campo viene delimitata una porta. Ogni porta (3 metri di larghezza) è difesa da un portiere. Si svolge un'attività tecnica individuale nella quale i giocatori all'interno del quadrato si esprimono liberamente con la palla e alternano delle azioni di tiro in porta.



Regole

- I 6 giocatori si esercitano liberamente con una palla a testa rimanendo all'interno del quadrato e distanziati rispetto ai propri compagni.
- Le attività tecniche da poter sperimentare sono: palleggio, controllo, conduzione, colpo di testa. I portieri devono chiamare i compagni che si stanno particolarmente impegnando nell'azione tecnica permettendogli così di andare a calciare verso la loro porta, a seconda dell'esito del tiro si svolgono due soluzioni diverse:
  - In caso di gol si invertono i ruoli del giocatore che ha calciato la palla e del portiere.
  - In caso di parata o di tiro che termina fuori dallo specchio della porta, i ruoli dei due partecipanti rimangono invariati.
- Il tiro in porta può avvenire solamente all'interno del quadrato centrale così da evitare un eventuale contatto tra il giocatore in possesso di palla ed il portiere.
- I portieri vengono invitati a chiamare i compagni che si stanno impegnando di più ma anche i giocatori che dimostrano maggiore fantasia nell'esecuzione delle attività tecniche e chi, pur muovendosi con la palla, dimostra di riconoscere meglio gli spazi liberi rimanendo lontano dagli altri compagni. Una volta comprese le dinamiche dell'attività si invitano i portieri a spiegare le motivazioni che hanno spinto a chiamare uno specifico giocatore piuttosto che un altro.

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

- Lo spazio di gioco rappresenta un "palco" (il quadrato delimitato) dove si esibiscono degli "artisti" (giocatori con la palla) che vengono premiati dagli spettatori (i portieri) con la possibilità di andare al tiro.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

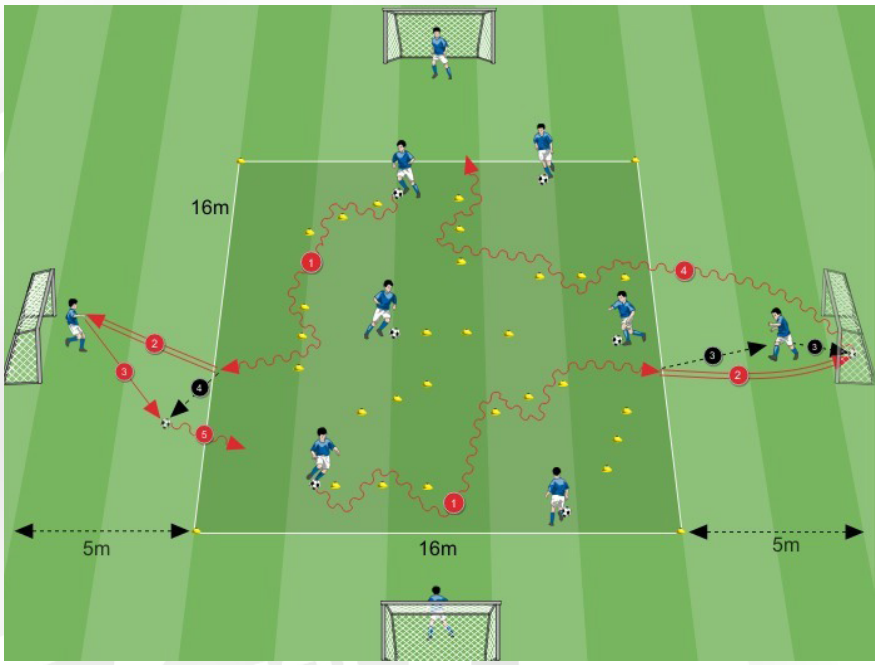
IL CAMPO MINATO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 26x26 metri

Descrizione

6 giocatori si posizionano all'interno del campo con una palla a testa. All'esterno di ogni lato del campo viene delimitata una porta (larga 3m). Ogni porta è difesa da un portiere. Si svolge un'attività di conduzione palla abbinata a dei tiri in porta.



Regole

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

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PRIMI CALCI

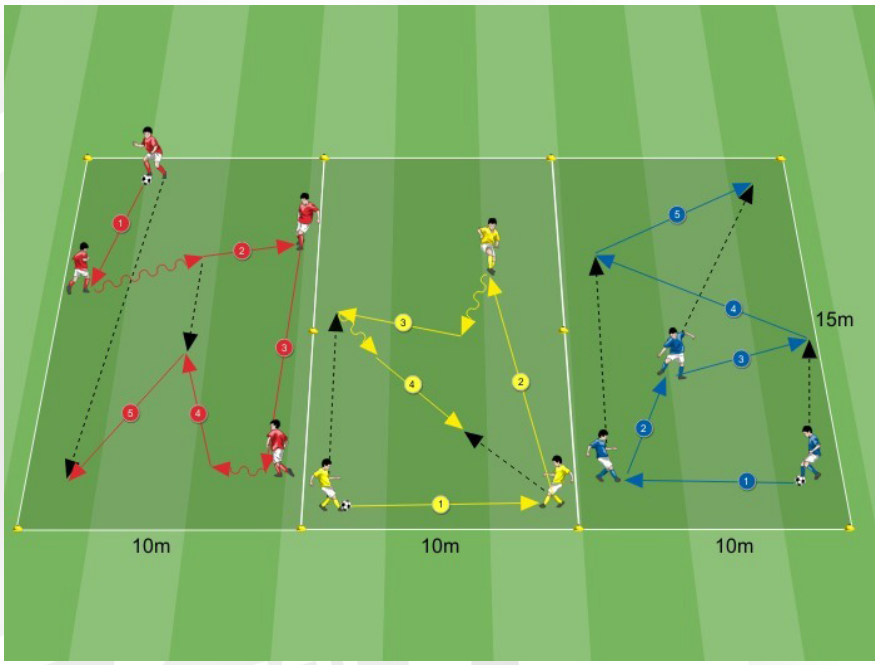
IL FLIPPER

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 30x15 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	PRIMI CALCI

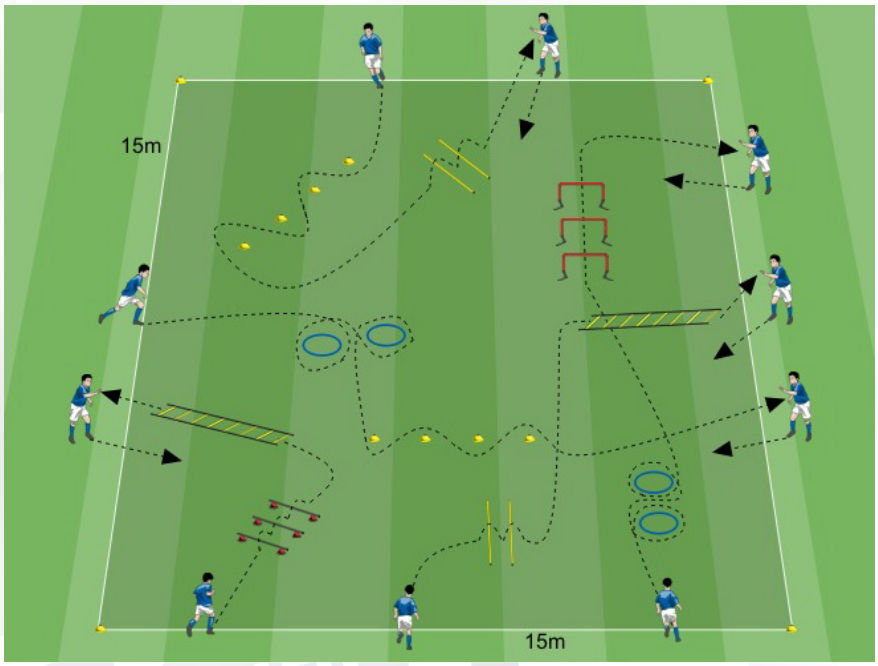
IL GUADO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 15x15 metri

Descrizione

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



Regole

Il gioco si attraverso 2 modalità distinte:

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

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	PRIMI CALCI

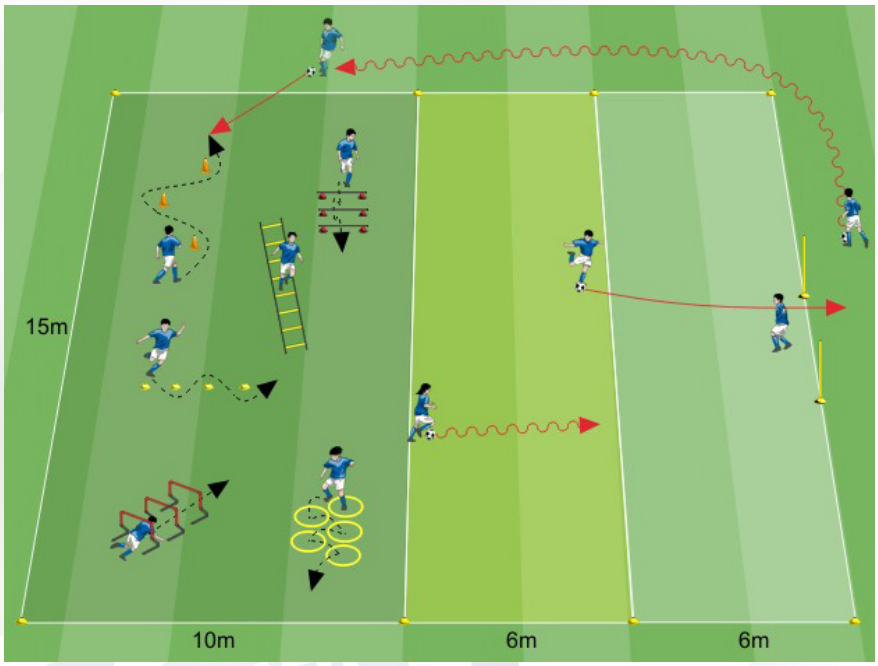
IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 12x18 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	PRIMI CALCI

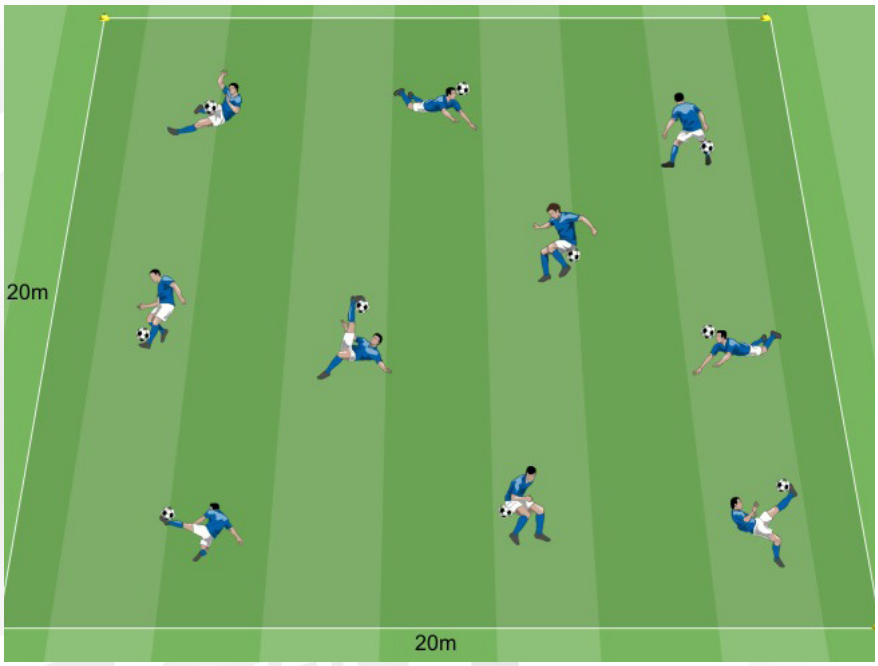
IL CIRCO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x20 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti per Piccoli Amici

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

Possibile ambientazione

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

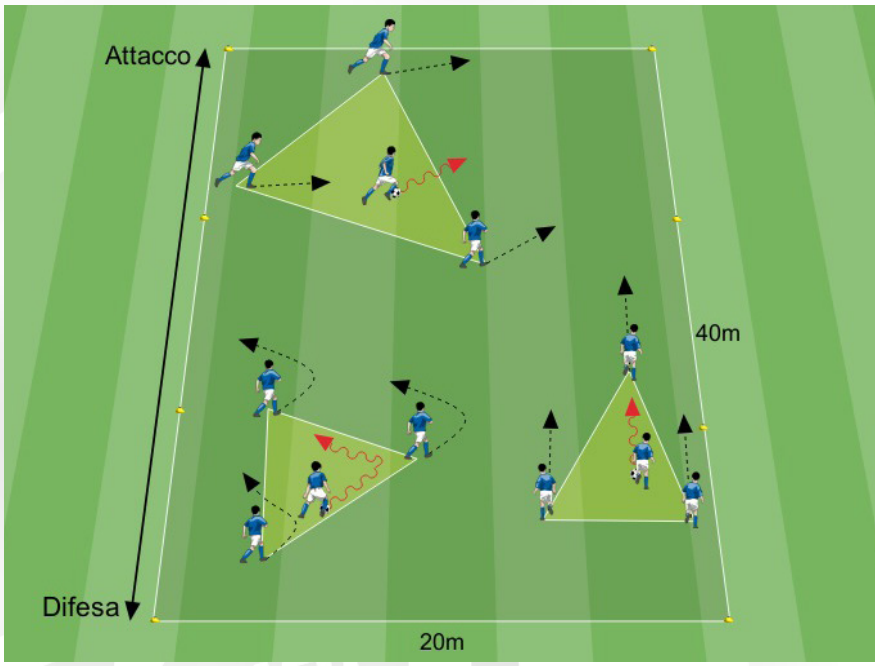
FORME GEOMETRICHE A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x40 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

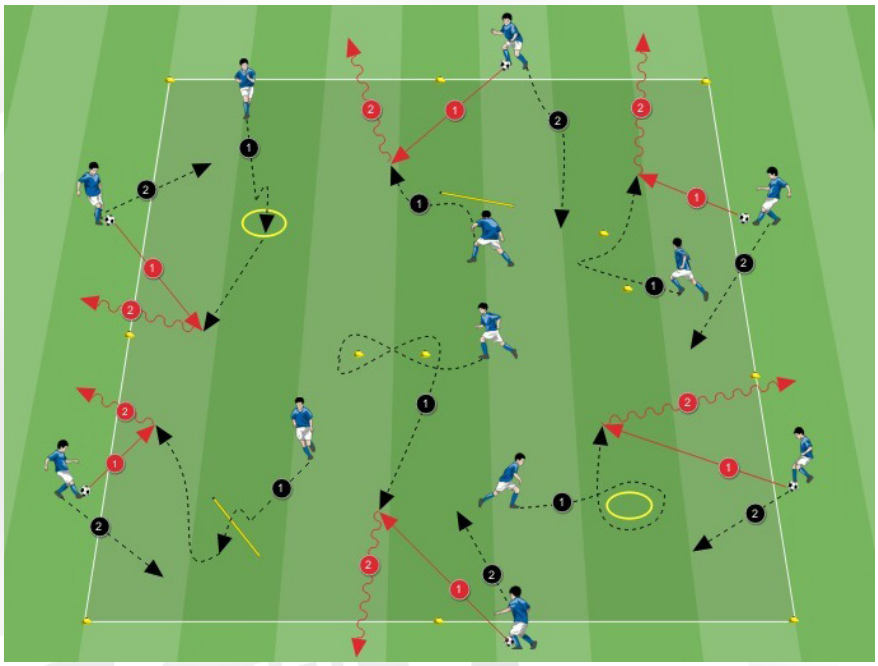
- La proposta rappresenta un'attività motoria da svolgere individualmente e non prevede il contatto tra giocatori.
- Gli spazi sono ampi e permettono la distribuzione dei giocatori in campo.
- Nella regole vi è l'obbligo di giocare mantenendo una determinata distanza rispetto ai propri compagni.
- I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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

STILI DI CORSA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x40 metri



Descrizione

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

Regole

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

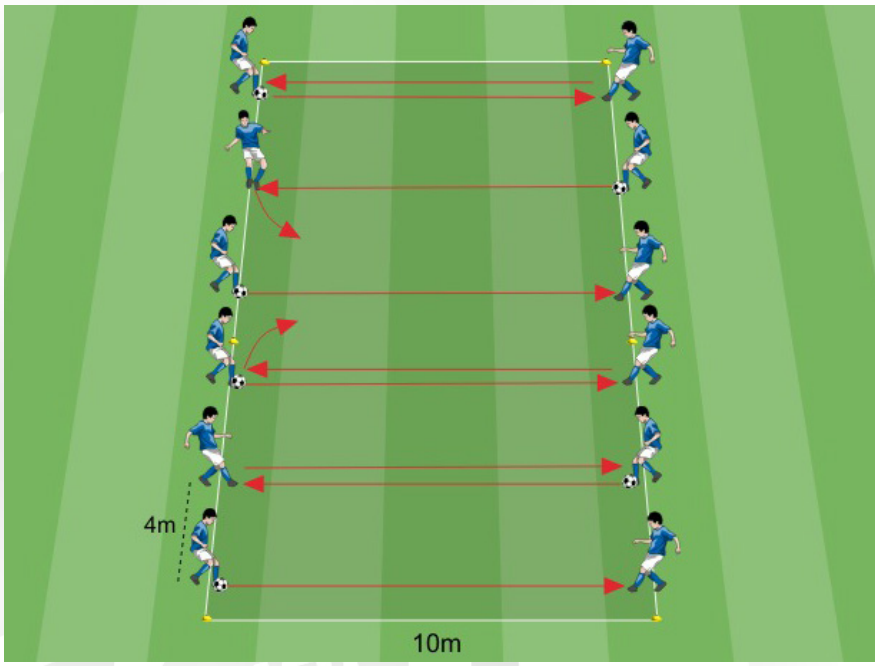
PASSO FORTE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 10x12 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

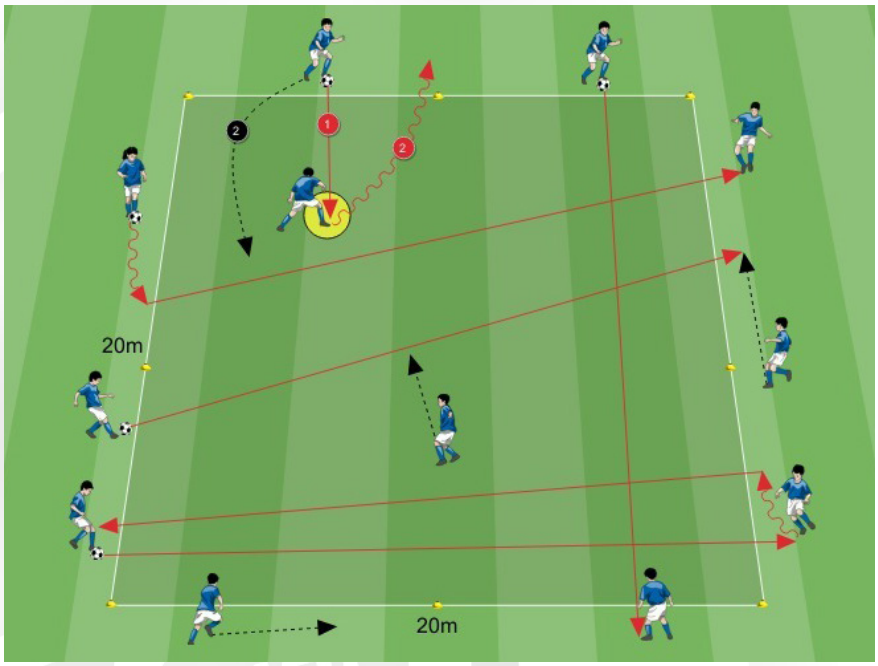
PASSO FORTE CON INTERCETTO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x20 metri

Descrizione

Si gioca utilizzando uno spazio di forma quadrata. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in coppie. 5 coppie, in possesso di una palla ciascuna, si collocano su lati opposti dello spazio di gioco (avendo cura che tutti e 4 siano occupati). 2 giocatori si posizionano all'interno del quadrato. Si svolge un'attività di passaggio della palla cercando di evitare l'intercetto da parte dei giocatori all'interno dello spazio.



Regole

- I giocatori di ogni coppia hanno il compito di trasmettersi la palla rasoterra (sotto al livello del ginocchio) utilizzando in modo alternato entrambi gli arti inferiori e non entrando mai all'interno del quadrato: non è consentito l'accesso all'interno dello spazio centrale né per calciare, né per ricevere la palla. I giocatori al centro del quadrato non possono uscire dallo spazio delimitato (se non dopo aver intercettato palla) non possono quindi esserci tackle e contrasti tra giocatori.
- In caso di intercetto del passaggio da parte di uno dei due giocatori al centro del quadrato si effettua un cambio di ruolo (immediato e senza soste) tra il giocatore che ha fermato la palla e quello che l'ha calciata.
- Alle coppie viene assegnato un punto per ogni passaggio riuscito in modo corretto: rasoterra, senza intercetto da parte dell'avversario al centro. Dopo una parte iniziale di sperimentazione e prova, può essere organizzata una sfida con un punteggio da raggiungere prima delle altre coppie.
- Le azioni di passaggio delle 5 coppie avvengono in modo continuativo e possono svolgersi anche senza attendere l'azione di disturbo da parte degli avversari.
- Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di calciare la palla forte utilizzando entrambi i piedi.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

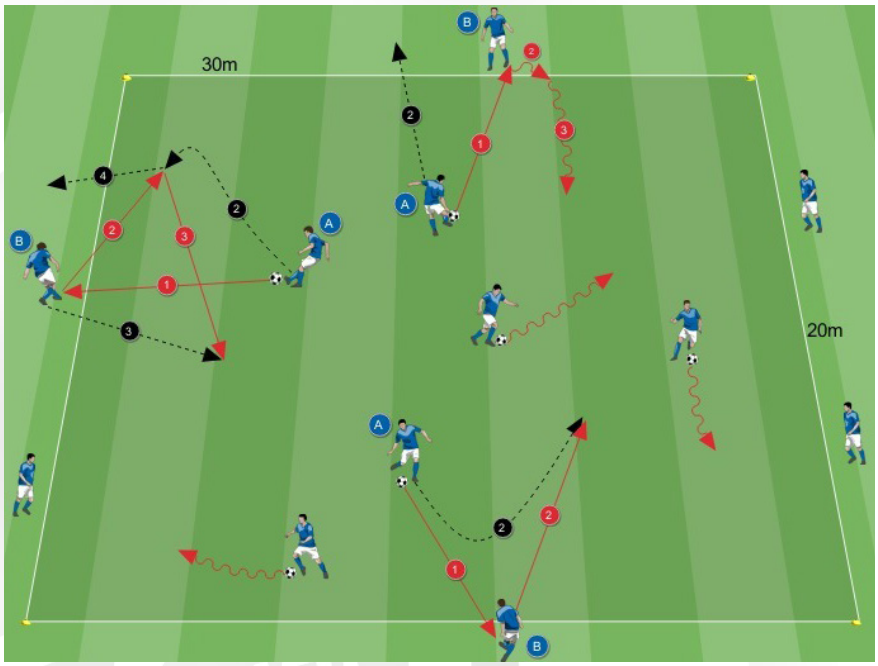
TRASMISSIONI VINCOLATE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 30x20 metri

Descrizione

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



Regole

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

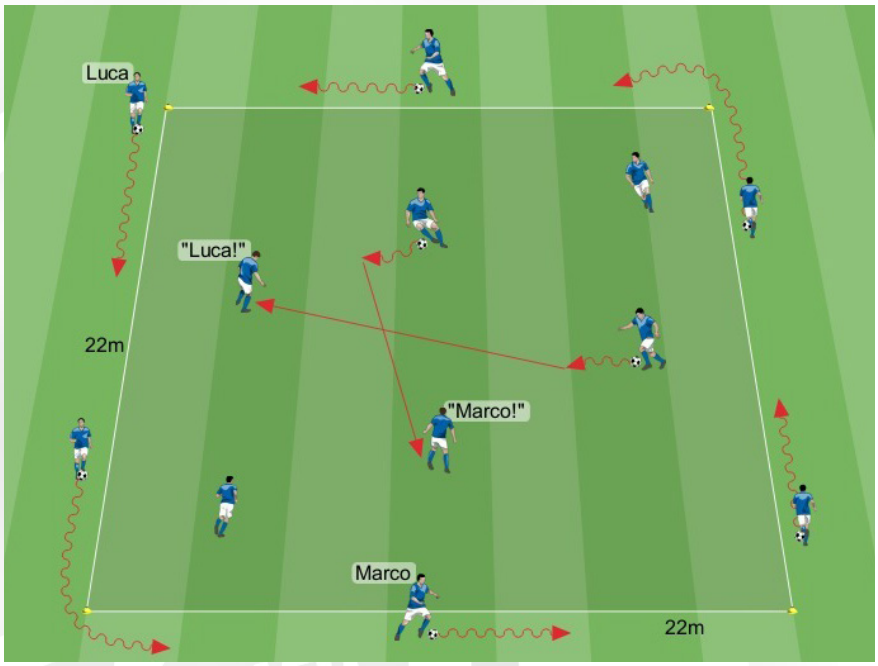
TRASMISSIONI ATTENTE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 22x22 metri

Descrizione

Si gioca su di un quadrato di lato 22 metri. 6 giocatori conducono palla all'esterno del campo, seguendo la circonferenza dello stesso e rimanendo a distanza gli uni dagli altri. Gli altri 6 componenti della squadra si posizionano all'interno del quadrato in possesso di due palloni. Si svolge un'attività di trasmissione palla abbinata a delle chiamate vocali che prevedono una presa di informazioni dallo spazio circostante prima della ricezione del pallone.



Regole

- Il giocatore che riceve palla ha il compito di pronunciare ad alta voce il colore di maglia del compagno (o dei compagni) che si trova in conduzione fuori dal quadrato dove la palla sarebbe uscita qualora lui non fosse intervenuto.
- Se i giocatori vestono tutti lo stesso abbigliamento identificativo della Società, il giocatore che riceve palla pronuncia ad alta voce il nome del compagno in conduzione all'esterno del quadrato.
- Prima di effettuare una trasmissione di palla, questa va condotta per alcuni secondi così da permettere orientamento e presa di informazioni ai propri compagni che devono riceverla.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

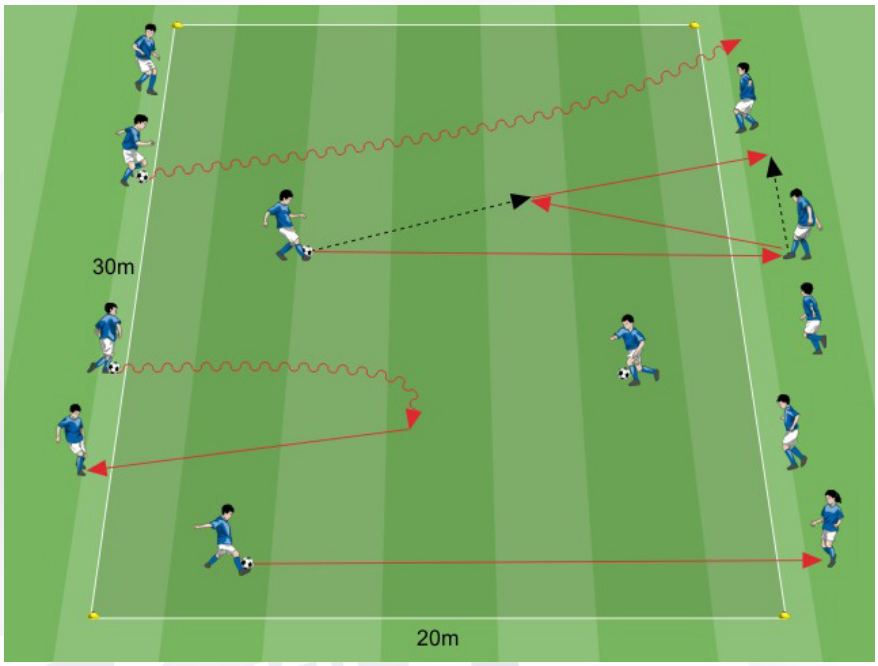
TRASMISSIONI A DISTANZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x30 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

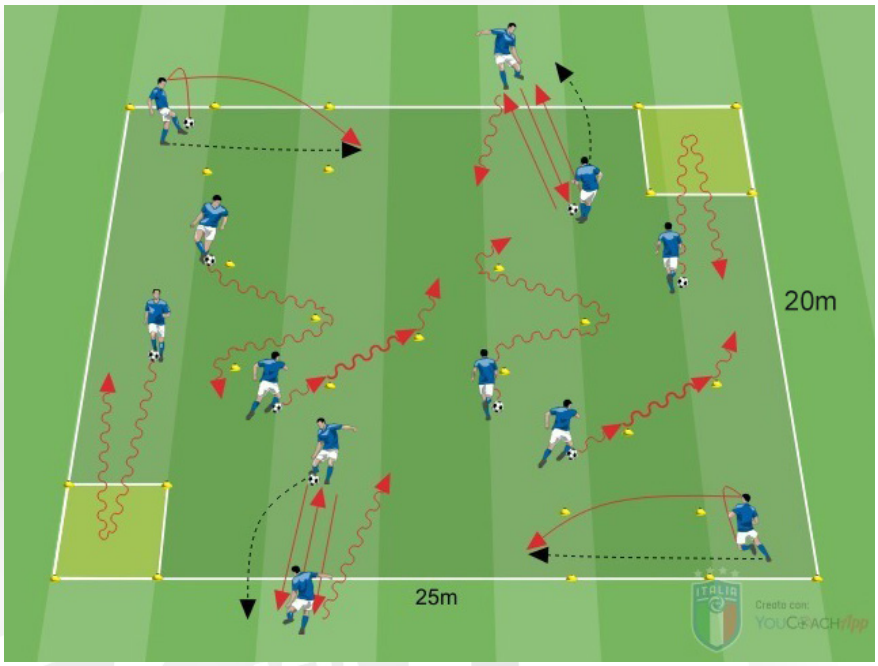
TECNICA RANDOM A SCELTA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x25 metri

Descrizione

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



Regole

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

Varianti

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

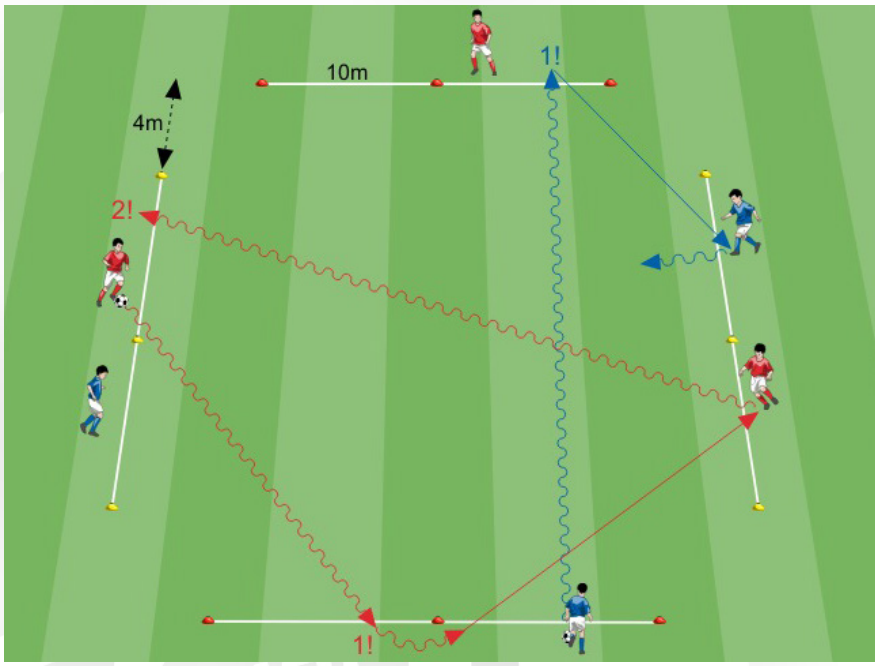
GIOCO VELOCE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 18x18 metri

Descrizione

I 3 giocatori di ogni gruppo si posizionano all'esterno di 3 lati a scelta del quadrato di gioco, ognuno di loro si colloca dietro ad una delle 4 linee da 10m (composte da 3 delimitatori ciascuna, così da garantire il distanziamento tra i partecipanti). Un lato del quadrato verrà quindi lasciato libero da ognuno dei due gruppi (non deve necessariamente essere lo stesso, i giocatori possono disporsi in campo come preferiscono), gli altri 3 saranno invece occupati da un giocatore per gruppo. Ogni gruppo gioca con un pallone, dato inizialmente ad uno qualsiasi dei 3 giocatori dello stesso. Il gioco consiste in una sfida tecnica tra i componenti delle due squadre al raggiungimento di un punteggio prestabilito. L'attività si sviluppa su più turni di confronto, ognuno dei quali assegna un punto al gruppo vincitrice.



Regole

- Al segnale di partenza i 2 giocatori in possesso del pallone (a partire da ora definiti "A") hanno il compito di condurlo oltre la linea al di fuori della quale non si trova nessuno dei propri compagni (su lato che devono raggiungere in conduzione può esserci un avversario, a seconda della disposizione scelta dai due gruppi ma non può esserci un compagno). Una vota superata la linea, i giocatori "A" passano il pallone ad uno dei loro due compagni di squadra (a partire da ora definiti "B") che hanno il compito di riceverlo e condurlo oltre la linea lasciata libera dal compagno "A". I giocatori "B", una volta superata la linea, possono passare la palla a chi vogliono: al giocatore "A" oppure anche al giocatore "C" (coloro i quali non sono ancora stati coinvolti nell'attività), chiunque dei 2 riceva palla, prosegue il gioco con l'obiettivo di condurre il pallone oltre la linea libera da compagni.
- **Modalità di assegnazione del punteggio:**
  - Ogni volta che un giocatore supera in conduzione palla un lato libero da compagni realizza un punto per il proprio gruppo. Se un giocatore in conduzione palla non supera completamente la linea libera o commette un errore (passa la palla ad un compagno senza averla condotta o si dirige oltre una linea dove c'è già un altro giocatore della propria squadra), il punto non viene assegnato ma l'azione può continuare.
  - Il primo gruppo che arriva a 10 punti (10 lati conquistati in modo corretto) vince il turno di gioco. Si effettuano tanti turni quanti ne si riesce a svolgere nei 6 minuti di attività previsti. Al termine dei 6 minuti la terna che è riuscita a vincere il maggior numero di turni risulterà il gruppo vincitore del gioco.
  - Il gioco non prevede l'ostruzione dell'azione svolta dai giocatori del gruppo avversaria pertanto ogni terna procede nel proprio compito indipendentemente da quello dei propri opponenti. Nel caso in cui un giocatore ostacoli volutamente l'azione degli avversari, il punto di quel turno di gioco viene assegnato al gruppo che ha subito la scorrettezza.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

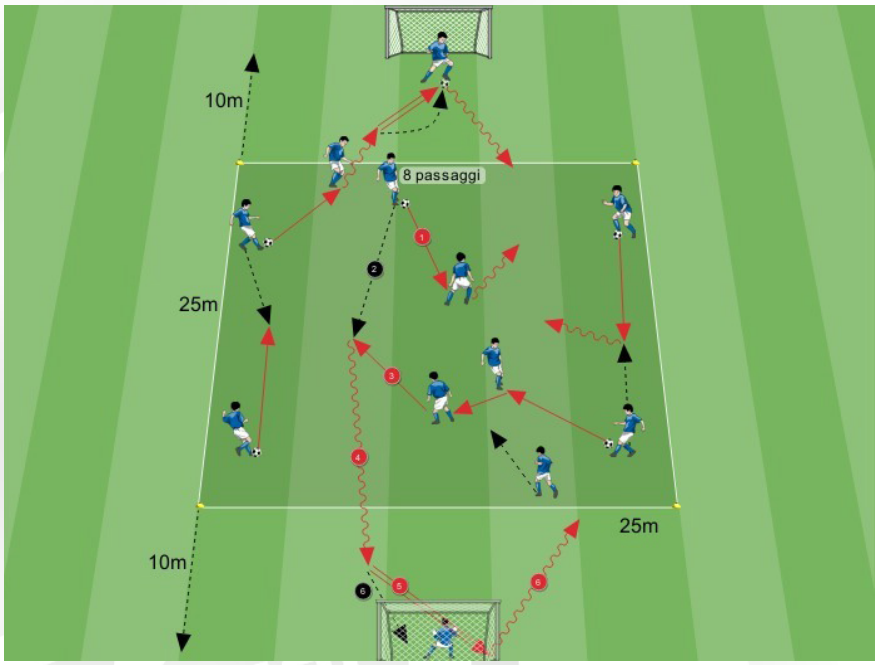
TIRI MERITATI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 25x45 metri

Descrizione

10 giocatori si collocano all'interno di un quadrato, solo 5 di questi sono in possesso di una palla. Oltre due lati opposti del quadrato sono collocate due porte (5x1,8m) difese entrambe da un portiere. Si svolge un'attività tecnica di passaggio della palla alternata ad un'azione di tiro in porta.



Regole

- I giocatori all'interno del campo hanno il compito di trasmettersi i 5 palloni tra di loro. Ogni giocatore, dopo aver realizzato 8 passaggi, può andare a cercare di fare gol in una delle due porte esterne difese dai portieri.
  - In caso di gol, il giocatore che l'ha realizzato inverte il proprio ruolo con il portiere. In questo caso il portiere prende il pallone e si dirige all'interno del quadrato per andare ad effettuare prima possibile gli 8 passaggi che gli permettono di andare al tiro.
  - In caso di parata o tiro che esce dallo specchio della porta, il giocatore che ha calciato prende la palla e rientra nel quadrato per riprendere l'attività svolta in precedenza.
- Il giocatore al quale si trasmette palla deve essere diverso ad ogni passaggio: se un giocatore A, passa la palla ad un giocatore B, deve andare all'immediata ricerca di un giocatore C (in possesso di palla) per ricevere il pallone e continuare l'azione prevista. Non è quindi permesso un doppio scambio di palla tra gli stessi giocatori, questa regola permette una maggiore mobilità all'interno del quadrato e stimola ad una continua ricerca di soluzioni per entrare velocemente in possesso di un nuovo pallone: smarcamenti; movimenti; chiamate; ecc.
- L'azione di tiro in porta non prevede contrasto tra giocatore e portiere. Nel caso lo si ritenga necessario, si invita a delimitare una linea di tiro prima della quale bisogna obbligatoriamente calciare invitando inoltre il portiere a non superarla.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

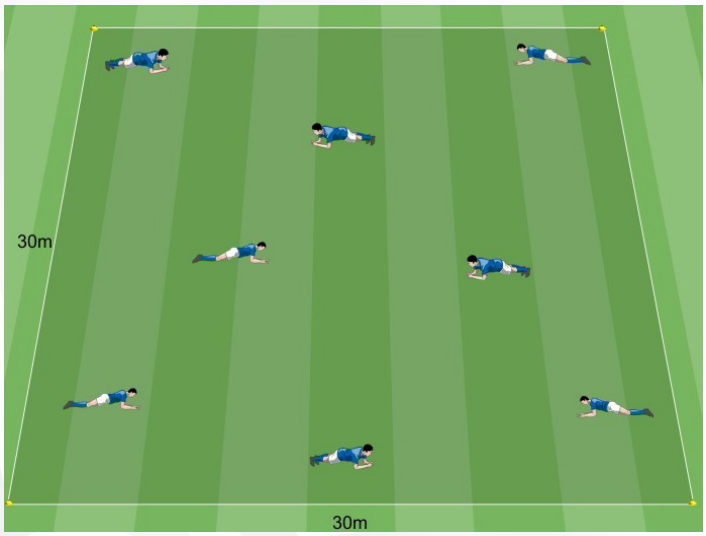
FORZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

12 minuti | 30x30 metri

ESERCITAZIONE DIDATTICA – 6 minuti

I giocatori si dispongono a terra, distanziati alcuni metri gli uni dagli altri. Si svolge un'attività di plank al quale vanno aggiunti dei movimenti richiesti dall'allenatore.

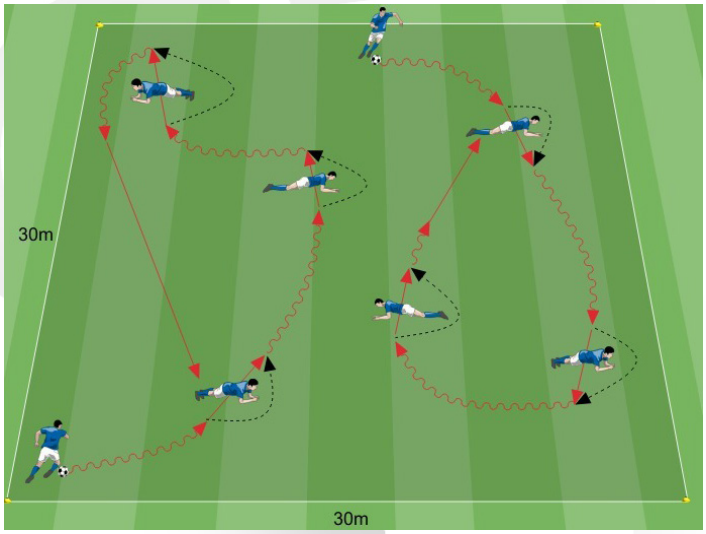


Regole

- Con gomiti e piedi a terra:
  - tolgo da terra un piede alla volta;
  - tolgo da terra un gomito alla volta;
  - ginocchio che tocca il gomito omolaterale.
- Con mani e ginocchia a terra:
  - tolgo da terra un piede alla volta;
  - tolgo da terra una mano alla volta;
  - ginocchio che tocca spalla omolaterale;
  - ginocchio che tocca spalla controlaterale.
- Dopo ogni movimento, ritorno alla posizione base (statica con 4 appoggi) ritrovando la postura corretta.

ESERCITAZIONE INDUTTIVA – 6 minuti

I giocatori si dispongono a terra, distanziati alcuni metri gli uni dagli altri. La squadra si divide in gruppi di 4 giocatori ciascuno. Si svolge un'attività di plank alla quale viene alternata una conduzione di palla.



Regole

- 3 giocatori si distribuiscono in campo in modo casuale, distanziati di 5m uno dall'altro in posizione di plank, Un giocatore parte con un pallone tra i piedi ed ha il compito di condurlo facendolo passare sotto al corpo dei compagni e recuperandolo di corsa dalla parte opposta. Una volta passata la palla, il compagno in plank toglie un appoggio.
- Una volta conclusa l'azione di conduzione palla ed aver fatto alzare a tutti i compagni un appoggio, il giocatore che ha svolto l'azione tecnica effettua un passaggio al primo compagno al quale ha fatto passare la palla sotto al corpo (quest'ultimo si alza solo quando anche l'ultimo compagno in plank ha tolto un appoggio) e si colloca in posizione di plank distanziato dagli altri compagni in attesa di un nuovo turno di conduzione palla.
- Vince la squadra che fa condurre per prima tre volte ogni componente della squadra.

Varianti

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

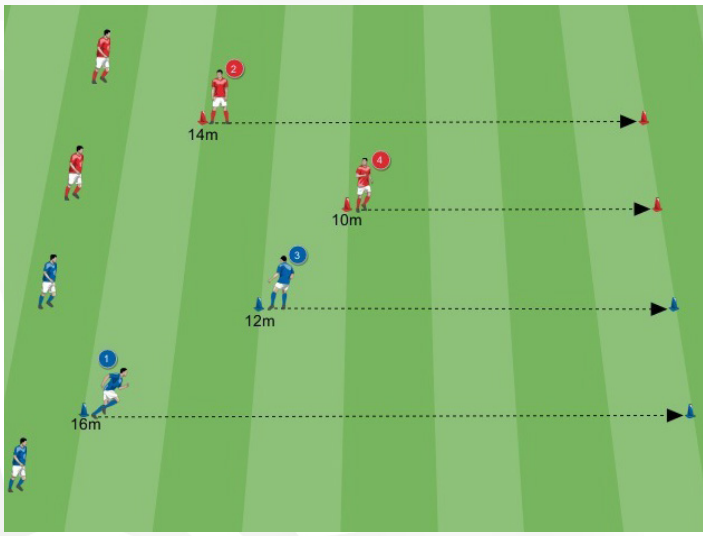
VELOCITÀ

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

12 minuti | 16x10 metri

ESERCITAZIONE INDUTTIVA – 6 minuti

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

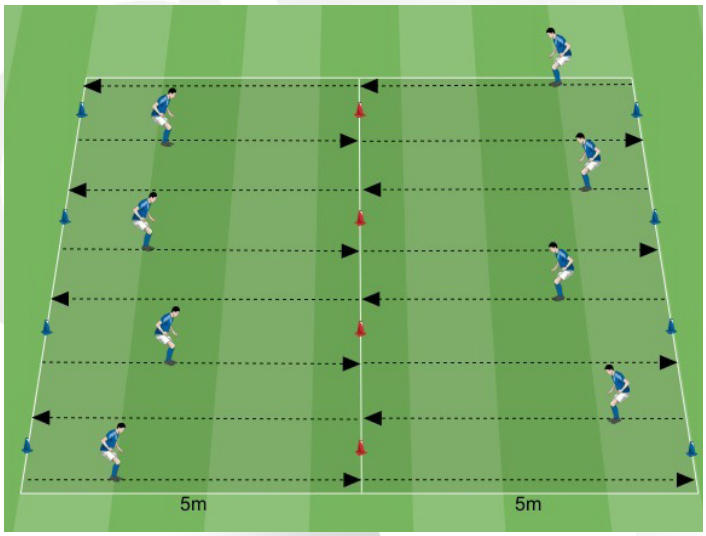


Regole

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

ESERCITAZIONE DIDATTICA – 6 minuti

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



Regole

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

CAPACITÀ COORDINATIVE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

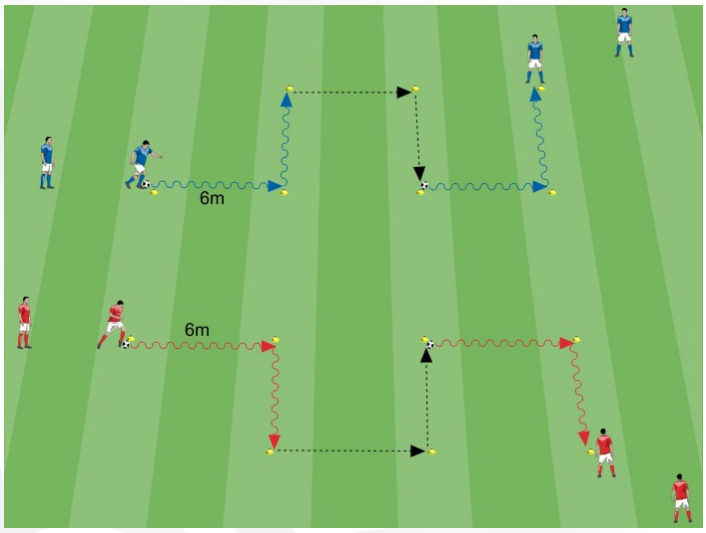
12 minuti | 18x18 metri

ESERCITAZIONE INDUTTIVA – 6 minuti

Definire dei percorsi da seguire come da figura. I giocatori vengono divisi in gruppi da 4 giocatori ciascuna. Ogni gruppo posiziona 2 giocatori, debitamente distanziati, in fase di attesa, al primo e all'ultimo delimitatore del percorso. Si svolge un'attività di corsa e cambio di direzione.

Regole

- Il compagno al lato opposto parte quando il precedente supera la linea di arrivo.
- È un'attività che prevede il confronto tra gruppi di giocatori e vince chi finisce per prima il percorso.



ESERCITAZIONE DIDATTICA – 6 minuti

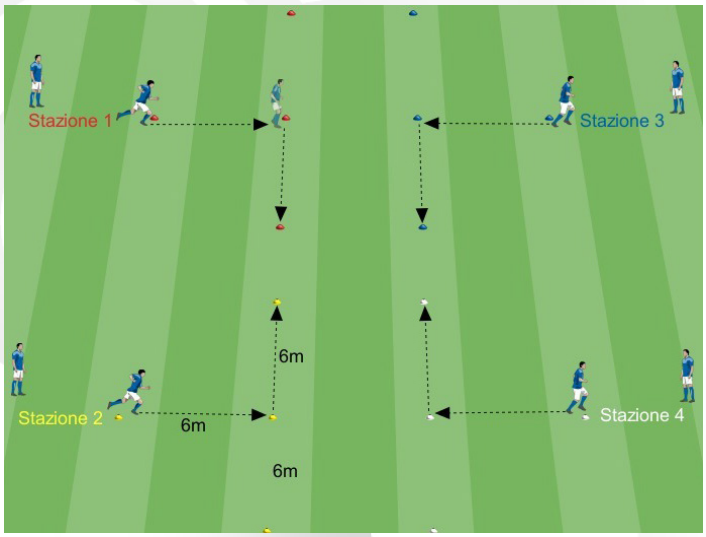
Sul campo di gioco vengono definite delle postazioni come da figura. In ogni postazione si collocano 2 giocatori, il giocatore che attende lo fa mantenendo il distanziamento dal proprio compagno. Si svolge un'attività di corsa nella quale si sperimentano arresto in seguito ad una corsa e cambio di direzione.

Regole

- I giocatori partono in modo alternato dalla posizione di partenza e sperimentano la differenza tra arresto e cambio di direzione eseguendo alternativamente i 2 gesti.
- I cambi di direzione (CdD) vengono alternati come segue:
  - corsa avanti CdD dx;
  - corsa avanti CdD sx;
  - corsa indietro CdD dx;
  - corsa indietro CdD sx.

Varianti

- Angoli del percorso di 45°, 90° e 135°.
- Distanza per ogni tratto da 5m a 8m.



ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

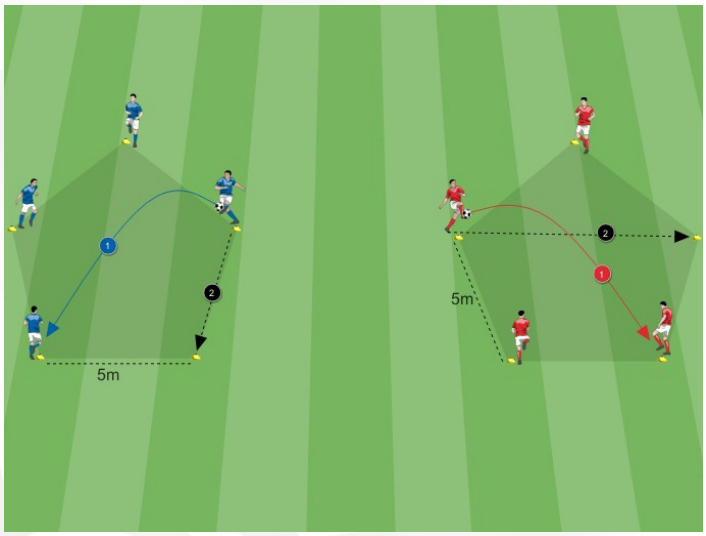
EQUILIBRIO

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

12 minuti | 30x30 metri

ESERCITAZIONE INDUTTIVA – 6 minuti

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



Regole

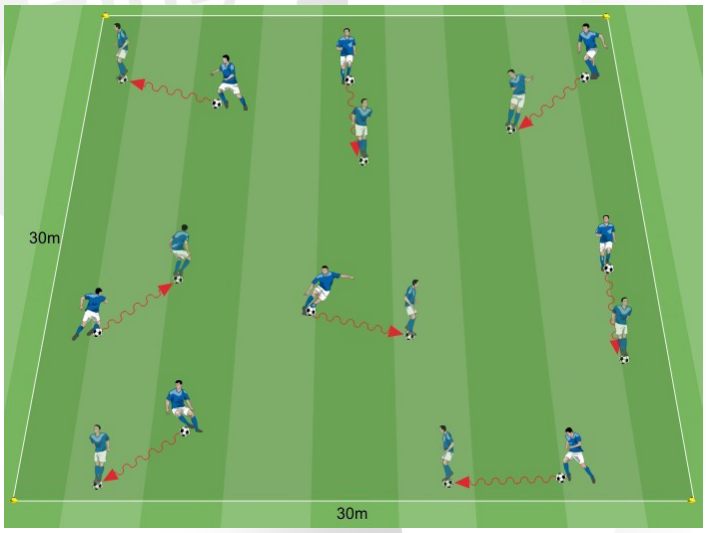
- Tutti i giocatori stanno in equilibrio su un piede sia per calciare che per attendere il pallone.
- Ogni giocatore, dopo aver trasmesso la palla da terra ad un compagno, va ad occupare il delimitatore libero.
- Ogni giocatore dopo aver ricevuto e controllato palla, in posizione di equilibrio monopodalico,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

Varianti

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

ESERCITAZIONE DIDATTICA – 6 minuti

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



Regole

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

Varianti

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

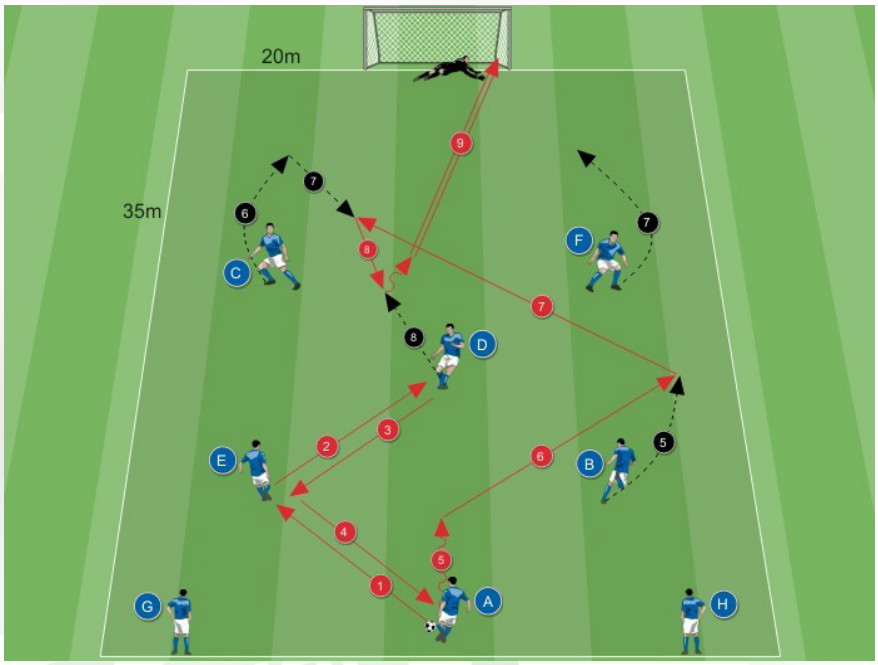
FINALIZZAZIONI A 6 GIOCATORI

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x35 metri

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di sviluppare un'azione di finalizzazione. 4 giocatori si dispongono a forma di rombo trasmettendosi una palla. Altri 2 giocatori si posizionano senza pallone ad una decina di metri dal rombo ed a 15m di distanza dalla porta (difesa da un portiere) verso la quale si effettua la finalizzazione. Gli altri 2 componenti del gruppo attendono il loro turno di attività sotto al vertice basso del rombo; questi 2 giocatori sono in possesso di un pallone. Il distanziamento dei giocatori è garantito dalle dinamiche dell'attività prevista e dalla presenza dei delimitatori a terra che garantiscono la partenza da punti separati nello spazio.



Regole

- L'azione comincia attraverso uno scambio di passaggi forti, sulla figura, tra i giocatori posizionati sul rombo (diagonale maggiore, lunghezza 8m). Dopo un numero indefinito di passaggi, uno dei giocatori sul rombo effettua un controllo orientato ed inizia a condurre la palla verso i due compagni collocati tra il rombo iniziale e la porta, dando così il via all'azione di finalizzazione.
- La combinazione di passaggi per andare al tiro si sviluppa nel rispetto della giocata più efficace possibile, della soluzione suggerita dalla postura di ricezione palla e dai movimenti effettuati dai compagni.
- Esempio di un possibile sviluppo di gioco:
  - "A" (vertice basso) parte in conduzione palla e trasmette a "B" (esterno di destra del rombo) che nel frattempo ha effettuato una corsa in ampiezza;
  - "B" trasmette palla ad una delle due punte "C" che dopo un movimento "lungo" è venuta incontro;
  - "C" effettua un passaggio di scarico a "D" (Vertice alto del rombo) che nel frattempo ha realizzato un movimento in diagonale verso sinistra;
  - "D", ricevuta palla, effettua un controllo orientato in avanti e conclude verso la porta.
- L'azione di gioco coinvolge attivamente 6 giocatori che l'accompagnano ed occupano gli spazi lasciati liberi dai compagni "sotto" e "sopra" alla posizione dalla palla.
- Rotazioni al termine della combinazione:
  - i giocatori che hanno effettuato il tiro in porta e l'assist escono dalla rotazione, prendono una palla e si dirigono velocemente sotto al vertice basso del rombo in attesa del loro turno di gioco;
  - i 4 giocatori che hanno partecipato all'azione e non devono uscire dalla combinazione prendono rapidamente posizione sul rombo e sulla linea ai 15m di distanza dalla porta;
  - i 2 giocatori in attesa del loro turno entrano nella combinazione successiva prendendo posto sul rombo e cominciando subito a trasmettersi la palla in attesa del posizionamento dei compagni.
- **NOTE:** durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di trovare combinazioni di trasmissioni che forniscano soluzioni orientate alla costruzione di una finalizzazione efficace. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e leggere in anticipo le intenzioni dei propri compagni.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

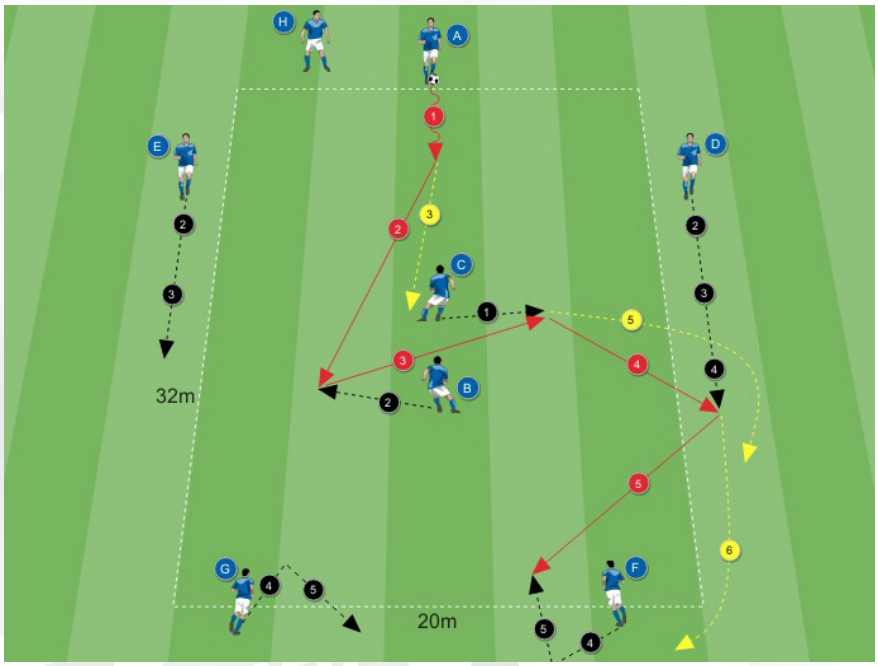
SVILUPPI IN AMPIEZZA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

12 minuti | 20x32 metri

Descrizione

Combinazione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge attraverso una serie di trasmissioni con l'obiettivo di sviluppare un'azione da un lato all'altro dello spazio di gioco definito. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura avendo cura di mantenersi a distanza tra compagni. Lo spazio all'interno dei quali si svolge l'attività tecnica è segnalato solo nei lati corti del campo attraverso l'utilizzo di 4 delimitatori.



Regole

- In ogni azione vengono coinvolti 7 giocatori: uno che comincia l'azione in possesso del pallone, due esterni, due centrali e due vertici alti.
- La combinazione prevede le seguenti dinamiche:
  - il giocatore A inizia la sequenza conducendo un pallone;
  - contemporaneamente, il giocatore C effettua un movimento ad aprirsi che libera una linea di passaggio per B (che nel frattempo si è spostato in direzione contraria a quella di C);
  - B, una volta ricevuta palla da A, trasmette a C;
  - C sceglie la giocata successiva in funzione dei movimenti effettuati dai compagni D ed E (i due esterni che accompagnano l'azione in ampiezza);
  - i giocatori esterni, una volta ricevuta palla, scelgono a quale dei due giocatori (i vertici F e G) effettuare l'ultima trasmissione della combinazione. Tra i due vertici verrà preferito quello che dimostra, attraverso il suo movimento, di volere palla con maggiore entusiasmo. F e G possono effettuare i movimenti sia all'interno che all'esterno dello spazio di gioco.
  - una volta conclusa l'azione, questa riprende nel verso opposto e parte dall'ultimo giocatore che ha ricevuto il pallone.
- Se il vertice basso non trova una soluzione di trasmissione nei giocatori che accompagnano l'azione sull'esterno, può anche decidere di trasmettere ad uno dei due vertici alti per concludere l'azione di gioco.
- La rotazione delle posizioni segue il principio "vado dove passo":
  - il giocatore che comincia l'azione e trasmette palla al più lontano dei due compagni al centro del rettangolo prende la posizione di chi esce dalla zona centrale del campo;
  - chi trasmette all'esterno accompagna l'azione sulla corsia laterale nell'azione successiva;
  - chi trasmette ad uno dei due vertici alti prende il suo posto ed attende lo svolgimento dell'azione successiva.
- L'unica eccezione al principio "vado dove passo" viene fatta per le posizioni dei due centrali: nel passaggio effettuato tra i due giocatori al centro dello spazio di gioco non si effettua nessuna rotazione.
- **NOTE:** Durante tutti i 12 minuti previsti dalla stazione i giocatori svolgono la combinazione prevista scegliendo tra le opzioni di gioco presentate in base alla postura ed ai movimenti effettuati dai compagni cercando di ridurre i tempi delle giocate e rendendo fluida l'esecuzione dell'attività.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

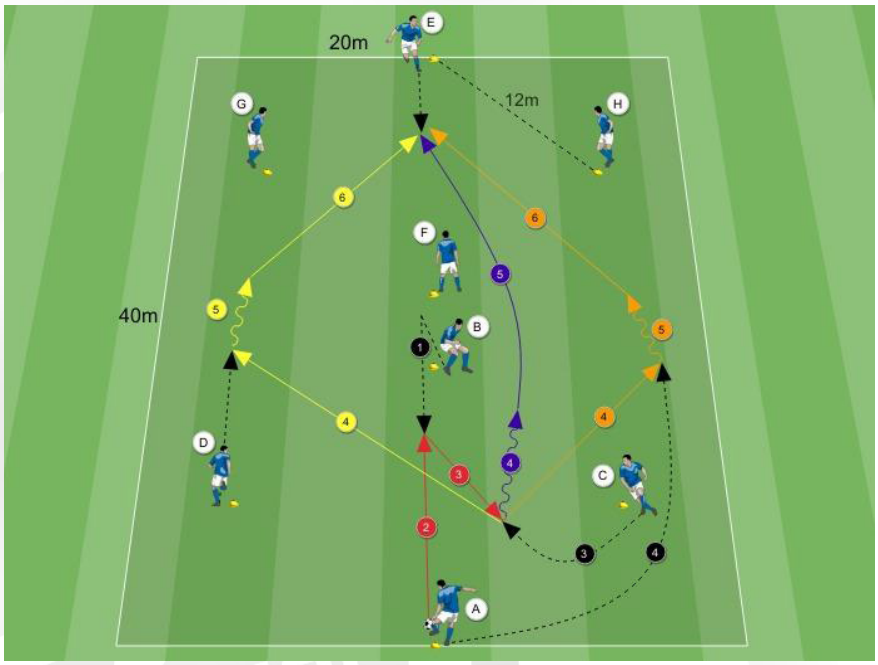
AZIONI ALTERNATE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

4 minuti | 20x40 metri

Descrizione

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



Regole

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

* la direzione del contro-movimento (a scelta del giocatore B) condiziona il lato su cui si svolge il movimento a sostegno, questo avviene in direzione opposta al primo movimento del vertice: B effettua il primo movimento alla sua destra, il sostegno verrà dato dal giocatore alla sua sinistra, e viceversa.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

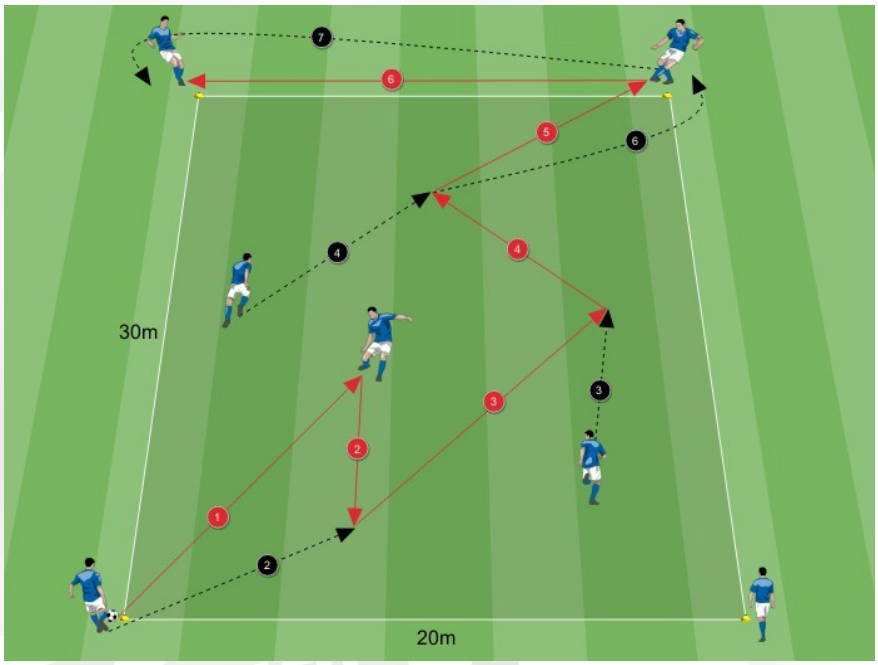
COMBINAZIONE DINAMICA

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 20x30 metri

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. I giocatori si dispongono inizialmente come da figura: 5 agli angoli di un rettangolo e 3 all'interno dello stesso. Si utilizza un solo pallone, dato al primo della coppia sul vertice di partenza della combinazione di passaggi. Si svolge una combinazione di trasmissioni palla con l'obiettivo di farla pervenire ad un giocatore vertice.



Regole

Riguardo le rotazioni:

- Il giocatore che comincia l'azione deve entrare all'interno dello spazio e può essere coinvolto nella combinazione di passaggi;
- il giocatore che ha trasmesso palla al vertice segue la trasmissione: esce dal rettangolo e prende la posizione del giocatore a cui ha passato la palla;
- il vertice che ha ricevuto palla, la trasmette in orizzontale e segue il passaggio, posizionandosi dietro al compagno (dando così il tempo ai giocatori interni di sistemarsi in una posizione utile per la nuova combinazione);
- il giocatore che ha ricevuto palla in orizzontale ricomincia una nuova combinazione dinamica.
- L'obiettivo dell'esercizio è quello di far arrivare il pallone al vertice opposto scegliendo liberamente la combinazione di passaggi all'interno del rettangolo. Quando la palla arriva al vertice opposto, viene trasmessa in orizzontale e si riparte con una nuova combinazione. La combinazione di passaggi è libera (non c'è un numero di passaggi obbligatori né una sequenza da rispettare), ma va effettuata rispettando alcune indicazioni:
  - esecuzione rapida e non c'è un numero massimo di tocchi;
  - va incentivato lo sviluppo di una combinazione semplice e fluida ("do palla dove vedo" non costituisce un obbligo ma solo un suggerimento);
  - sono auspicabili movimenti a "sostegno" del giocatore in possesso, movimenti ad aprirsi verso la direzione di gioco desiderata, sovrapposizioni e altri movimenti senza palla che permettono di identificare linee di passaggio utili a raggiungere l'obiettivo della combinazione.
- All'interno dello spazio di gioco va sempre mantenuta un'adeguata distanza tra compagni.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

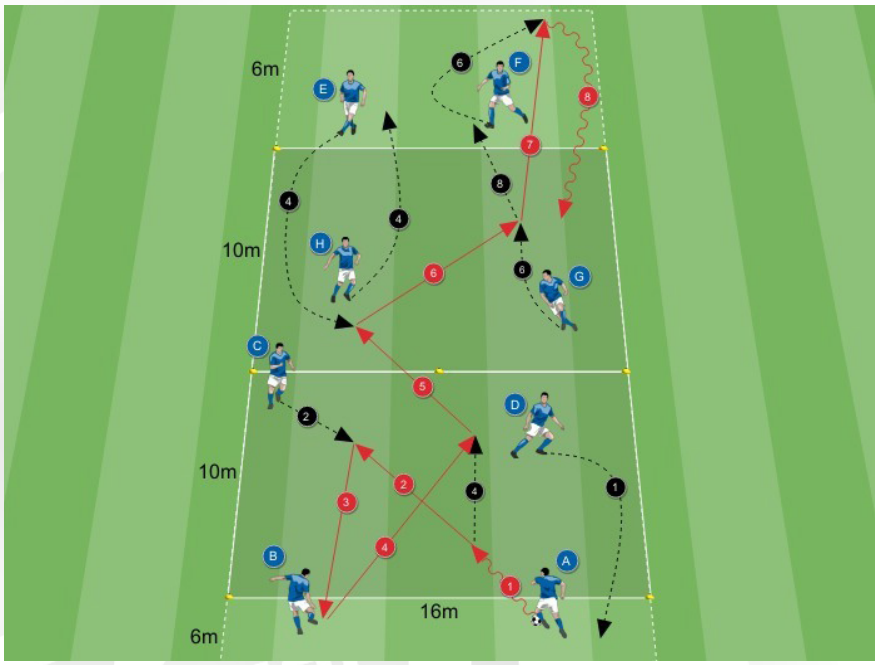
AZIONI DINAMICHE A 2

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 16x32 metri

Descrizione

Ripetizione ciclica di gestualità tecniche. La sequenza si svolge alternando una serie di trasmissioni e movimenti che hanno l'obiettivo di far arrivare il pallone da un vertice basso ad uno alto. I giocatori si dispongono a coppie all'interno dei due spazi rettangolari delimitati. Gli altri 4 giocatori coinvolti nell'attività si collocano all'esterno degli spazi di gioco, oltre i lati lunghi di ogni settore e interpretano il ruolo di vertici. La sequenza si svolge utilizzando un solo pallone.



Regole

- L'azione parte da un vertice basso al di fuori dei due settori e si sviluppa tra gli spazi di gioco fino a raggiungere uno dei vertici alti che, ricevuta palla, riprende l'azione invertendone la direzione di svolgimento. L'azione tecnica di ogni giocatore è libera e prevede: passaggi a sostegno; trasmissioni in avanti; conduzioni palla e ricerca del filtrante a scavalcare un settore di gioco.
- Ogni scelta tecnica viene svolta rispettando 2 indicazioni, deve infatti:
  - essere eseguita rapidamente;
  - effettuare la giocata più efficace in funzione della postura di ricezione della palla: chiusa, passaggio a sostegno; aperta, scegliere se giocare sopra o sotto alla linea della palla a seconda delle opportunità di gioco offerte dai compagni.
- All'interno di ogni spazio di gioco possono esserci un massimo di 2 giocatori, questa regola condiziona comportamenti e movimenti, infatti: se un giocatore entra all'interno di uno spazio, uno dei due compagni che si trovano all'interno dello stesso deve uscire andando a riequilibrare le numeriche previste in ogi settore. Il numero obbligatorio di giocatori per ogni settore favorisce: l'interscambio delle posizioni; l'orientamento dei giocatori; la creazione di un contesto dinamico che aumenta l'intensità della proposta.
- Durante il tempo di gioco previsto i giocatori cercano di dare ritmo esecutivo alla combinazione di trasmissioni fornendo soluzioni che risultino orientate alla verticalità ma che prevedano anche scambi di posizione sull'orizzontale e idee creative: tagli, sovrapposizioni, inserimenti, corse nello spazio. L'obiettivo principale dell'attività è quello di scegliere soluzioni che permettano di ridurre i tempi tecnici, riconoscere spazi di gioco e interpretare le posizioni in campo come condizioni mobili e variabili.
- **NOTE:** In seguito al passaggio ad un compagno all'interno di un altro spazio il giocatore può anche scegliere di non cambiare posizione rimanendo dove si trova. Lo spostamento può avvenire anche lontano dallo svolgimento dell'azione tra due giocatori che non sono momentaneamente coinvolti nella combinazione di gestualità tecniche. I vertici alti possono ricevere palla anche simulando un inserimento in profondità nello spazio e non solo rimanendo chiusi a concludere l'azione.

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

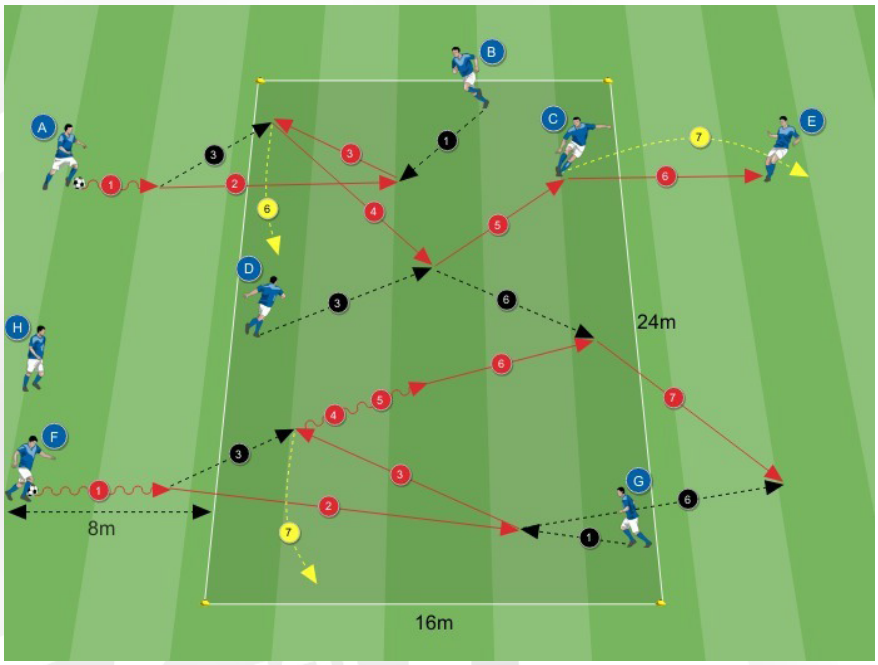
AZIONI A SOLUZIONI MULTIPLE

Adattato al protocollo per l'allenamento individuale

15 minuti | 16x24 metri

Descrizione

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



Regole

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

ACCORGIMENTI PER IL DISTANZIAMENTO TRA GIOCATORI

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

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