



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



**ESERCIZIARIO PER CATEGORIE: PICCOLI AMICI,  
PRIMI CALCI; PULCINI; ESORDIENTI.**

**A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico**

**VERSIONE 4**  
**aggiornato al 10/09/2020**



## La Metodologia in breve...

Vengono identificati **10 Presupposti**: linee guida (tecniche, etiche, organizzative) collegate a soluzioni pratiche che indirizzano l'attività di Allenatori e Società su tutto il territorio italiano. L'obiettivo di questi pre-requisiti è quello di massimizzare l'espressione del potenziale di formazione dei giocatori.

I **10 Presupposti** vengono presentati attraverso un Manuale: "Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore". Colore della copertina: verde.

**APPLICARE  
3 MODELLI  
DI ALLENAMENTO  
INTEGRATI**

Nel rispetto dei 10 Presupposti sono stati sviluppati **3 Modelli di Allenamento** rivolti alle categorie: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Le competenze che si intende promuovere sono state suddivise in **6 Ambiti del gioco**. Ogni Ambito viene sviluppato in una delle 6 stazioni attraverso le quali si strutturano le sedute di allenamento.

I **3 Modelli di Allenamento** vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati alle 3 fasce di base individuate. Colore della copertina: bianco.

**PROMUOVERE  
LINEE GUIDA  
UNIFORMI  
SUL TERRITORIO**

**I RIFERIMENTI  
METODOLOGICI  
DEL PROGRAMMA  
DI SVILUPPO  
TERRITORIALE**

**PROPORRE  
ATTIVITÀ ADATTE  
ALL'ETÀ**

Vengono definiti **3 Modelli di Competizione** che identificano i comportamenti (distinti attraverso **10 Elementi** del gioco) che si desidera vedere espressi da giocatori ed allenatori nel contesto di gara in ogni fascia di base. Per ogni categoria viene inoltre definita una serie di **Principi** che identificano le chiavi di lettura condivise del gioco. I **3 Modelli di Competizione** vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati a: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Colore della copertina: blu.

**GIOCARE  
PER PRINCIPI**

Gli Ambiti del gioco si adattano alle varie categorie a cui sono rivolti attraverso delle tipologie di proposte diverse, chiamate **Contenitori**: ad ogni fascia d'età viene così dedicata una specifica tipologia di attività. La Metodologia individua un totale di 18 diversi Contenitori di allenamento, 3 per ogni Ambito, 6 per ogni categoria di base.

I **Contenitori** vengono presentati attraverso un Eserciziario aggiornato saltuariamente. Colore della copertina: rosso.



I contenuti Metodologici vengono presentati attraverso due serie di pubblicazioni: una più rapida e riassuntiva, l'altra più approfondita, presentate nella mappa a pag. 3 (entrambe sono disponibili al link: <https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/>).

**VOI SIETE QUI.** All'interno di questo documento vengono raccolte tutte le esercitazioni proposte dalla Metodologia divise rispettivamente per le fasce d'età Piccoli Amici/Primi Calci (U6/U9), Pulcini (U10/11), Esordienti (U12/U13).

**3 Modelli di Allenamento per l'Attività di Base**



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI**



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PULCINI**



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI**

**10 Presupposti:** linee guida teorico pratiche per orientare il tuo lavoro

**ALLENI L'ATTIVITÀ DI BASE? ECCO COSA TI FORNISCE LA METODOLOGIA DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE**



**ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE**



**Una serie di Principi di Gioco e 3 Modelli di Competizione per l'Attività di Base**



**150 proposte pratiche da utilizzare in allenamento**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA ESORDIENTI**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PULCINI**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI**



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



**ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA  
PRIMI CALCI (CON VARIANTI PER I PICCOLI AMICI)**



# COME LEGGERE LA SCHEDA DELLE ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA PRIMI CALCI (CON VARIANTI PER I PICCOLI AMICI)

Nome dell'attività proposta

Tipologia della stazione

Tempi, spazi e numero di giocatori coinvolti

**SCOPRIRE IL MOVIMENTO**

**IL GUADO**

15 minuti

15x15 metri

10 giocatori

**Descrizione**

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: coni, cerchi, ostacoli tipo over, corde per salto, delimitatori, scalette, paletti.

**Regole**

Il gioco si svolge in 3 momenti distinti:

- Libera sperimentazione: i 10 giocatori si muovono all'interno del campo interagendo liberamente (usando quindi la propria fantasia) con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: saltare la corda, valicare gli over, eseguire dei balzi all'interno dei cerchi, strisciare sotto agli ostacoli. Durata prevista, 5 minuti circa.
- Forma organizzata: i 10 bambini si posizionano inizialmente all'esterno del campo, 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.). Durata prevista, 5 minuti circa.
- Sfida: i giocatori vengono divisi in 2 squadre e si posizionano all'esterno del campo di gioco. Al segnale di partenza il primo dei giocatori di ogni squadra entra in campo, interagisce (con le modalità indicate dal tecnico) con due sole stazioni ed esce dal terreno di gioco andando a cercare un compagno, dopo averlo toccato, questo entra in campo e svolge a sua volta l'attività prevista. Vince la squadra che per prima riesce a far concludere il percorso a tutti e 5 i suoi giocatori. Durata prevista, 5 minuti circa.

**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.

**Variante per i Piccoli Amici**

- Nella forma organizzata i giocatori svogliono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo e i 5 che attendono il loro turno lo fanno anche all'interno del campo.
- Nella sfida si gioca con squadre composte da coppie.

**Comportamenti privilegiati**

- Manifestare fantasia esecutiva nell'interazione con le varie stazioni di gioco, inventare nuovi modi di relazionarsi con i vari ostacoli predisposti in campo.
- Svolgere con continuità le varie azioni previste senza cali di intensità nello svolgimento dell'attività
- Riuscire ad abbinare in modo fluido le varie gestualità motorie dimostrando efficacia esecutiva.

**Presupposti rappresentati**

1. Momento libera sperimentazione
2. Spazi di gioco "modulari"
3. Cestire valore della competizione
4. Spiegazioni brevi ed efficaci
5. Da esercizio a gioco

6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Proporre attività da provare a casa
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

Nella sezione Presupposti (dalla teoria alla pratica), vengono riportati esempi di azioni didattiche attraverso le quali ognuno dei 10 presupposti delle Metodologia può tradursi in soluzioni pratiche coerenti con la stessa. Le azioni qui riportate rappresentano degli spunti che il tecnico può applicare per costituire un'ambiente formativo idoneo alla crescita dai giovane calciatore e della giovane calciatrice.

Disposizione iniziale di giocatori e materiale

Regole di svolgimento dell'attività prevista

Esempio di ambientazione. Se l'allenatore lo ritiene opportuno, può contestualizzare l'attività in un ambiente di fantasia attraverso alcune idee qui riportate

Varianti per i Piccoli Amici

Disegno che illustra descrizione e modalità di svolgimento dell'attività proposta

Per comportamenti privilegiati si intendono azioni motorie, tecniche o scelte tattiche che risultano particolarmente efficaci per un'efficace riuscita dell'attività proposta. Queste azioni denotano comprensione dell'obiettivo o acquisizione del principio di gioco che si intende sviluppare attraverso l'attività proposta

Le attività pratiche sono tarate sulle capacità cognitive e motorie della categoria Primi Calci. In questa sezione vengono proposte 2 o 3 possibili varianti da applicare nel caso in cui i bambini appartenano alla categoria Piccoli Amici

# DUELLO

## LE STATUE



15 minuti



12x12 metri



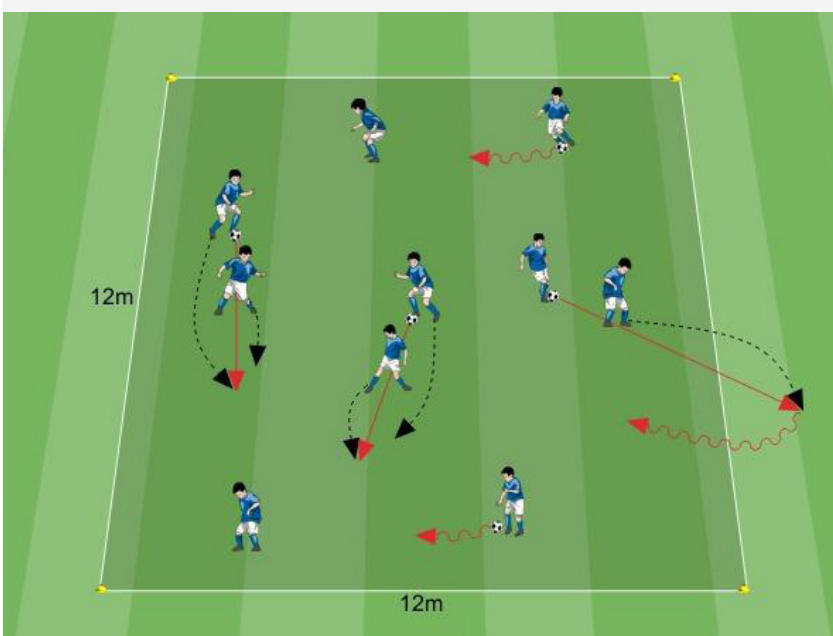
10 giocatori

### Descrizione

Tutti e 10 i giocatori si posionano all'interno di un quadrato di gioco, 5 di loro hanno un pallone, gli altri 5 sono fermi, con le gambe divaricate (distribuiti in modo uniforme nello spazio delimitato).

### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno del campo e sfidare un compagno (scelto a loro discrezione) in un duello per il possesso della palla. Ogni sfida comincia con una trasmissione palla effettuata sotto le gambe di uno dei compagni fermi all'interno del quadrato. Quando il pallone passa sotto le sue gambe del giocatore fermo, questo può muoversi e cercare di contenderne il possesso al giocatore che lo ha sfidato. Chi riesce ad impossessarsi del pallone e mantenerne il possesso per 3 secondi, continua il gioco in conduzione palla, l'altro si ferma ed attende che qualcuno lo sfidi prendendo una posizione statica e allargando le gambe.
- Se la palla esce dal campo di gioco la sfida si interrompe, l'ultimo ad averla toccata si ferma all'interno del campo con le gambe divaricate, in attesa di una sfida.



### Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla è il mago che risveglia la statua (giocatore fermo con le gambe divaricate).

### Variante per i Piccoli Amici

- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento ai giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento del duello: la palla, calciata sotto le gambe del compagno, può uscire dal quadrato senza conseguenze.
- Per vincere il duello basta entrare in possesso della palla, senza tenerla per 3 secondi.

### Comportamenti privilegiati

- Cercare di frapporre velocemente il proprio corpo tra l'avversario e la palla conquistandone rapidamente il possesso
- Dosare il passaggio sotto le gambe del compagno in modo tale che la palla non esca dal campo.
- Trovare le strategie adatte per mantenere il possesso del pallone in seguito alla conquista dello stesso (muoversi nello spazio libero; tenere la palla lontana dall'avversario e l'avversario lontano dalla palla).



### Presupposti rappresentati



1. Condurre seduta "fuori campo", gioco fluisce da solo
2. Attività già predisposte prima inizio seduta
3. Rinforzare giocatori in caso di necessità
4. Non c'è eliminazione ma cambio di ruolo
5. Gioco come maestro, permette trovare soluzioni
6. Individuare modalità per far risolvere situazioni disciplinari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Favorire gioco orientato al rischio
9. Equilibrare interventi tra tutti i giocatori
10. Inserire varianti

# DUELLO

## LE SFIDE

 15 minuti

 12x12 metri

 10 giocatori

### Descrizione

All'interno di un quadrato, di lato 12m, si posizionano 6 giocatori a cui viene data una palla a testa. Altri 4 giocatori si collocano all'esterno dello spazio delimitato.

### Regole

- I giocatori in possesso del pallone hanno il compito di sfidare uno dei giocatori posizionati all'esterno dello spazio di gioco. Ogni sfida inizia con il portatore di palla che chiama per nome (ad alta voce) uno dei compagni in attesa al di fuori del quadrato. Il giocatore chiamato ha 5" per conquistare palla all'avversario:
  - se ci riesce, si effettua un cambio di ruolo tra il giocatore che attendeva al di fuori del quadrato e quello in conduzione all'interno dello stesso;
  - se non ci riesce, i ruoli rimangono invariati ed il giocatore chiamato esce dal campo in attesa di essere coinvolto in una nuova sfida.
- Se durante il tempo definito per una sfida la palla esce dal campo di gioco, il confronto si interrompe ed il possesso del pallone viene affidato al giocatore che non l'ha toccato per ultimo.



### Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla è il re mentre il giocatore che viene chiamato è lo sfidante che cerca di rubargli la corona.

### Variante per i Piccoli Amici

- Prima dell'inizio dell'attività viene dedicato un momento per la conoscenza e la presentazione dei giocatori coinvolti nell'attività.
- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento di partenza ai giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento della sfida: la palla può quindi uscire dal quadrato di gioco senza conseguenze.
- Al giocatore sfidato basta toccare il pallone per vincere la sfida.

### Comportamenti privilegiati

- Dimostrare di sapersi orientare in campo chiamando il giocatore più lontano dal punto in cui si trova il giocatore che inizia la sfida.
- Il giocatore in possesso del pallone lo difende prendendo posizione tra avversario e palla, rendendo così più difficile la conquista della stessa da parte dello sfidante.
- Trovare le strategie adatte per mantenere il possesso del pallone in seguito alla conquista dello stesso (muoversi nello spazio libero; tenere la palla lontana dall'avversario e l'avversario lontano dalla palla).



### Presupposti rappresentati



1. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Gestire risultato in modo equilibrato
4. Usare spiegazioni brevi ed efficaci
5. Attività a confronto
6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Assegnare compiti motori per casa
8. Promuovere gioco che sviluppa responsabilità
9. Ambiente che permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

# DUELLO

## LA FUGA



15 minuti



18x25 metri



10 giocatori

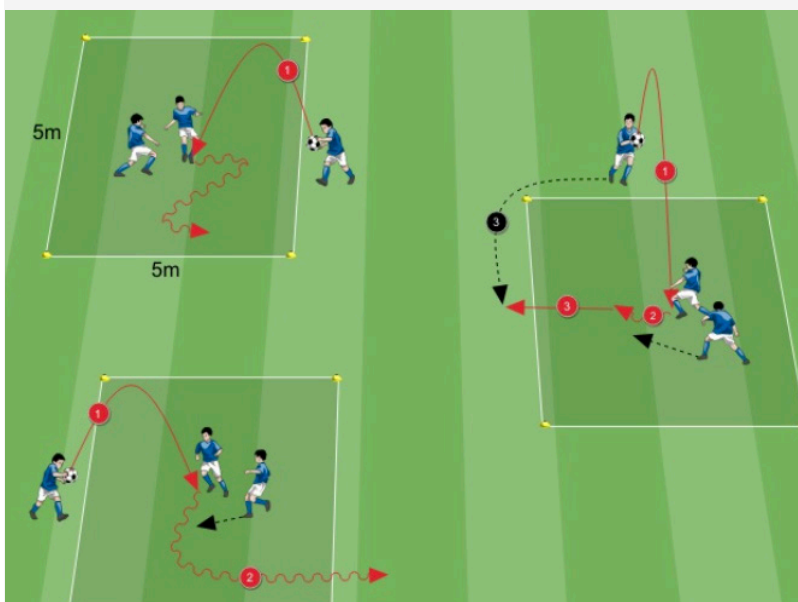
### Descrizione

Vengono definiti 3 quadrati di lato 5m, distanziati l'uno dall'altro di qualche metro. I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 da 3 giocatori, uno da 4. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Il gioco consiste in un duello tra 2 giocatori (3 nel caso del gruppo da 4) all'interno del quadrato. L'obiettivo del duello è quello di contendersi il pallone lanciato (o calciato) dal proprio compagno posizionato all'esterno dello spazio.

### Regole

- Il giocatore che riesce a controllare il pallone lanciato dal proprio compagno totalizza un punto ed ha alla possibilità di lanciare la palla nel turno di gioco successivo. I turni di gioco si succedono in modo continuativo, senza attendere l'avvio simultaneo da parte dell'allenatore. Affinché il pallone venga considerato conquistato deve essere: sotto il completo controllo di uno dei due giocatori; mantenuto all'interno dello spazio delimitato (se il pallone viene solo toccato dal ricevente ed esce dal quadrato, il controllo non si considera valido).
- In caso di fallo durante la contesa della palla, il giocatore che l'ha subito totalizza un punto e guadagna automaticamente la possibilità di calciare il pallone nel turno successivo.
- Se in seguito ad un tiro/lancio da parte del giocatore esterno, la palla non viene fermato in modo regolare dalla coppia di giocatori che devono contendersela o questa non entra nel quadrato, il turno viene ripetuto mantenendo gli stessi ruoli.
- La palla va calciata attraverso una parabola aerea che può andare anche ben oltre l'altezza della testa dei giocatori.

**Varianti:** chi conquista la palla, per considerare vinto il duello deve controllarla e: uscire dal quadrato; trasmetterla al compagno che l'ha calciata (che può spostarsi a piacimento all'esterno del quadrato); uscire dalla parte opposta rispetto al lato dal quale è entrato il pallone.



### Possibile ambientazione

Il quadrato rappresenta la prigione all'interno della quale si trovano i carcerati, questi hanno il compito di contendersi la palla (chiave) lanciata dal compagno all'esterno del quadrato di gioco (il complice che li aiuta ad evadere).

### Variante per i Piccoli Amici

- Non ci sono i 3 spazi distinti all'interno dei quali svolgere il duello ma il gioco si esegue in un unico campo (18x25m) dove i partecipanti sono liberi di controllare la palla calciata (oppure lanciata con la mani, a seconda del livello dei bambini coinvolti nell'attività) dal compagno cercando di evitare l'intervento dell'avversario.

## Comportamenti privilegiati

- Valutare la traiettoria del pallone e conquistarsi lo spazio in cui la palla cade a terra avvantaggiandosi così sull'avversario.
- Dominare il pallone accogliendolo con il minor numero possibile di tocchi e senza perderne il possesso.
- Essere in grado di orientarsi immediatamente dopo aver effettuato il controllo della palla per: portarla fuori dal quadrato; trasmetterla al compagno; uscire dal lato opposto rispetto a quello da cui è entrato il pallone.



### Presupposti rappresentati



1. Programmare le attività in base alle caratteristiche dei giocatori
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
4. Ridurre tempi morti
5. Prediligere attività a confronto
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Incentivare esperienze motorie extra calcistiche
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche



# DUELLO

## I BOMBER



15 minuti



18x14 metri



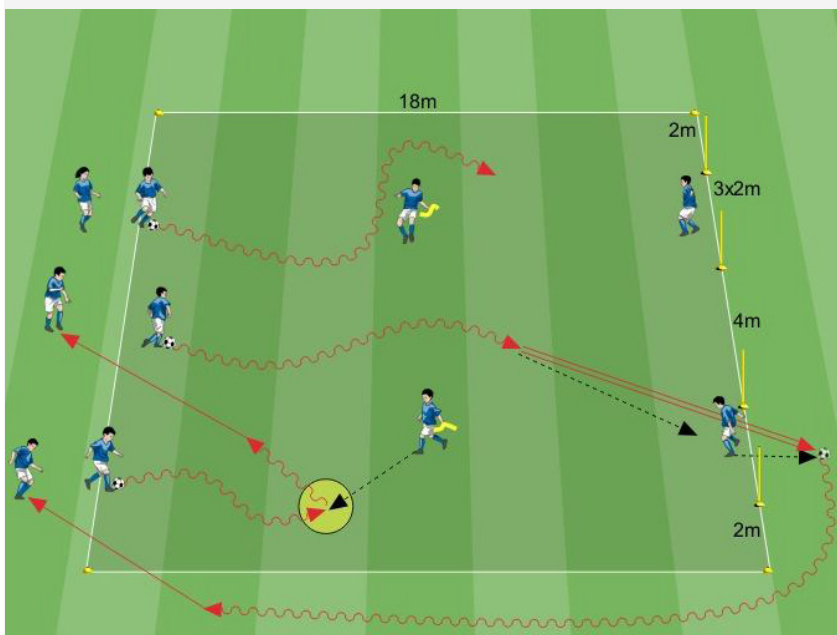
10 giocatori

### Descrizione

Si gioca in un campo rettangolare (18x14m). Su uno dei lati lunghi del campo vengono definite due porte (3x2m) ognuna delle quali difesa da un portiere. Due giocatori (con una casacca in mano ciascuno) si posizionano all'interno del campo. Gli altri sei giocatori (tre dei quali in possesso di una palla), si collocano oltre il lato opposto alle porte. Si svolgono delle azioni di tiro in porta con contrasto da parte dei difensori e dei portieri.

### Regole

- I giocatori in possesso di palla si dirigono verso le due porte dando inizio ad un'azione con l'obiettivo di realizzare un gol.
- A seconda del modo in cui termina l'azione si effettuano delle rotazioni nei ruoli di gioco:
  - in caso di gol, l'attaccante va in porta ed il portiere recupera la palla trasmettendola ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno;
  - in caso di tiro, l'attaccante recupera la palla calciata e la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno;
  - in caso di riconquista da parte del difensore, questo prende palla e la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno.
- Il gioco si svolge con tre soli palloni ma è possibile inserirne un quarto per aumentare la densità di esperienze tecniche concesse ai giocatori.



### Possibile ambientazione

Gli attaccanti sono i "bomber" a cui si propone di interpretare un attaccante attuale o del passato.

### Variante per i Piccoli Amici

- Tutti i sei bambini oltre il lato lungo del campo hanno un pallone e possono intraprendere l'azione di tiro (anche contemporaneamente). Per riprendere una nuova azione di tiro in porta è necessario entrare in campo attraverso una porta definita sul lato corto opposto a quello sul quale vengono collocati i portieri.

### Comportamenti privilegiati

- Ricercare lo spazio libero da difensori per andare ad effettuare il tiro senza opposizione.
- Attendere il proprio turno di gioco in modo attivo muovendosi nello spazio e dando una soluzione al difensore che conquista palla.
- Ricercare con continuità la riconquista della palla degli attaccanti andando a prendergliela lontano dalla porta.



### Presupposti rappresentati



1. Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Evitare punizioni attraverso attività fisiche
8. Evitare alibi
9. Premiare l'impegno profuso da un giocatore
10. Programmare attività secondo complessità progressiva

# COLLABORAZIONE

## LA GABBIA DEI LEONI



15 minuti



12x12 metri



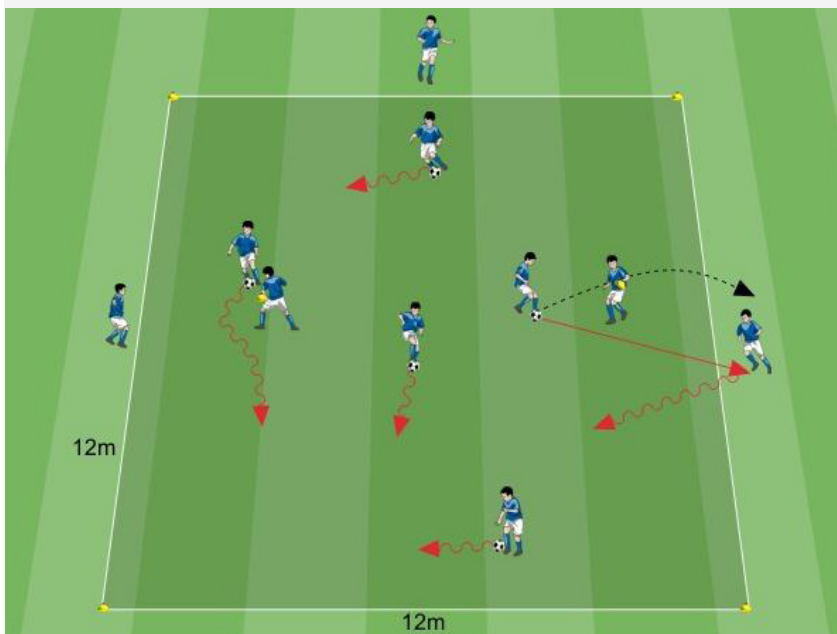
10 giocatori

### Descrizione

7 giocatori si posizionano all'interno del quadrato, 5 di questi hanno una palla, agli altri viene data una casacca da tenere in mano. I 3 giocatori rimanenti si sistemano all'esterno del quadrato.

### Regole

- Chi ha la casacca in mano ha il compito di rubare il pallone ai giocatori in conduzione, se ci riesce, si effettua un cambio di ruolo (e conseguente scambio di casacca)
- Se un giocatore con palla lo desidera o ritiene opportuno, può trasmettere il pallone ad uno dei compagni posizionati all'esterno del campo andando ad invertire le posizioni e i ruoli di gioco (chi ha trasmesso palla, esce dal campo, chi l'ha ricevuta, deve entrare nel quadrato)



### Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla (la bistecca) è il ranger, chi ha la casacca è il leone, chi aspetta fuori è l'aiutante del ranger. Il leone vuole cercare di prendere la merenda del ranger.

### Variante per i Piccoli Amici

- Prima di iniziare l'attività, i giocatori hanno un minuto di tempo per prendere confidenza con gli spazi di gioco.
- Il gioco comincia con un solo giocatore con la casacca in mano.
- Chi ha la casacca in mano, per rubare il pallone al compagno basta che glielo tocchi, senza entrarne in possesso.

### Comportamenti privilegiati

- Capire quando si è una sotto pressione tale da rendere necessario il coinvolgimento di un compagno all'esterno del campo attraverso la trasmissione del pallone (effettuata quando il compagno è pronto a riceverla e non distratto o impegnato in un'altra situazione).
- Difendere il pallone dall'intervento dell'avversario (frapponendosi tra questo e la palla e tenendo il pallone lontano dall'avversario) in attesa di una soluzione di gioco data dal compagno esterno.
- Rimanere sempre attivi anche all'esterno del campo spostandosi, se necessario, da un lato all'altro del quadrato.



### Presupposti rappresentati



1. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Favorire comprensione degli spazi di gioco
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette elevato tempo di impegno motorio
5. Gioco come maestro per trovare soluzioni efficaci
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Stimolare conoscenza dello sport
8. Insegnare ad assumersi le proprie responsabilità
9. Ambiente permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

# COLLABORAZIONE

## I POSTINI

 15 minuti

 22x18 metri

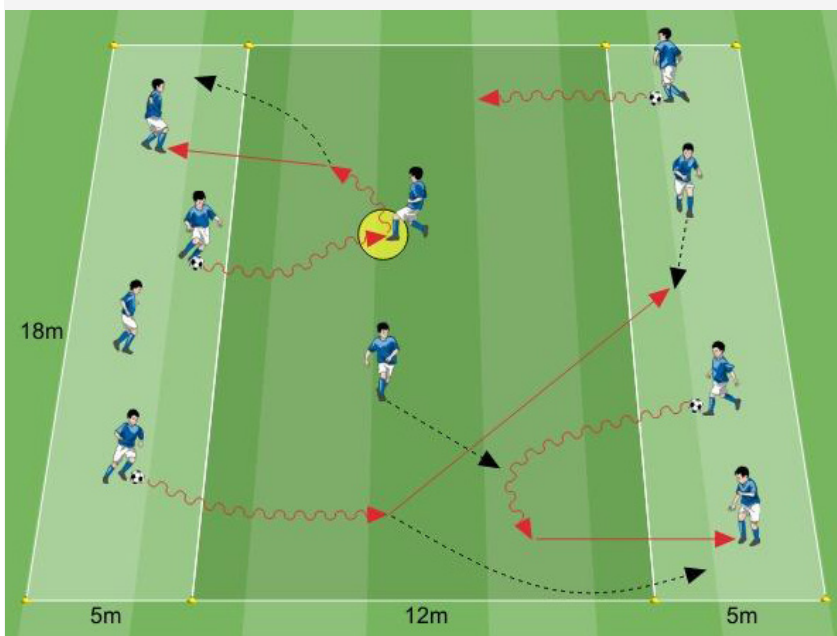
 10 giocatori

### Descrizione

Lo spazio di gioco è diviso in 3 settori: uno spazio centrale e 2 zone di meta rettangolari. In ogni zona di meta si posizionano 2 giocatori con palla e 2 senza. Nella spazio centrale si collocano 2 giocatori senza pallone che tengono una casacca in mano.

### Regole

- I 2 giocatori con palla all'interno di ogni zona di meta hanno il compito di entrare nello spazio di gioco centrale ed effettuare una trasmissione ad uno dei due giocatori in attesa all'interno della zona di meta opposta. In seguito al passaggio, il giocatore che l'ha eseguito va a posizionarsi all'interno dello spazio in cui si trovava il compagno che ha ricevuto palla. I due giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare palla ai compagni che entrano in conduzione all'interno dello spazio centrale. Se uno di questi due giocatori con casacca riesce a rubare un pallone, si effettua uno scambio immediato di ruolo (la casacca può essere lasciata a terra e deve essere raccolta dal giocatore a cui è stata rubata la palla).
- Una volta che il giocatore in possesso di palla entra all'interno dello spazio centrale può, qualora lo ritenga opportuno, trasmettere il pallone anche ad uno dei compagni senza palla all'interno del rettangolo dal quale è partito. Anche in questo caso, in seguito al passaggio, il giocatore che ha effettuato la trasmissione prende il posto di quello che l'ha ricevuta. Questa situazione di gioco è auspicabile quando il possessore di palla, entrato nello spazio centrale, trova l'opposizione da parte di uno o di entrambi i giocatori con casacca.



### Possibile ambientazione

Il giocatori con palla sono i postini che devono consegnare dei pacchi importanti (i palloni), in campo ci sono però degli ostacoli (gli avversari con palla), che rischiano di far perdere loro il carico.

### Variante per i Piccoli Amici

- Inizialmente non è prevista l'opposizione da parte di nessun avversario, il gioco consiste quindi in un'esperienza tecnica di passaggio, da effettuare una volta che si è entrati in conduzione palla all'interno dello spazio centrale.
- In seguito alla comprensione delle dinamiche di gioco e degli spazi, viene inserito un solo opponente nel settore centrale.

### Comportamenti privilegiati

- Chi aspetta all'interno del rettangolo si muove nello spazio fornendo soluzioni di gioco al compagno in possesso di palla.
- Chi conduce palla ricerca una direzione di conduzione della stessa che sia rivolta verso lo spazio libero da avversari.
- Cercare soluzioni di trasmissione che non siano solo in avanti ma anche indietro, interpretando così lo spazio in tutte le sue direzioni.



### Presupposti rappresentati



1. Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo
4. Evitare eliminazione dei giocatori
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Condividere semplici regole di comportamento
7. Evitare punizioni attraverso attività fisiche
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

# COLLABORAZIONE

## LA CACCIA



15 minuti



14x18 metri



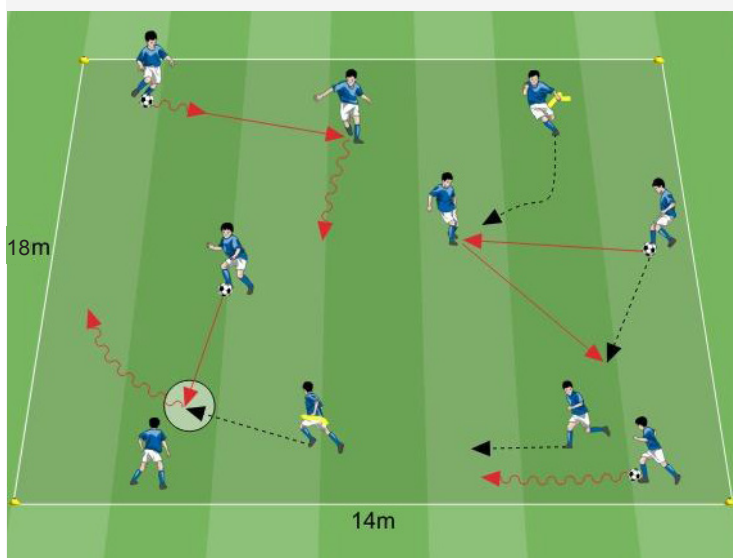
10 giocatori

### Descrizione

All'interno dello spazio di gioco definito si collocano 4 coppie di giocatori (un pallone per coppia) oltre ad altri due giocatori con una casacca in mano. Si svolge un'attività in cui le coppie di giocatori cercano di mantenere il possesso della palla evitando l'intervento degli avversari.

### Regole

- Ogni coppia cerca di mantenere il possesso del proprio pallone evitando l'intervento da parte dei giocatori con la casacca in mano, se questi ultimi riescono a conquistare un pallone lasciano la casacca a terra ed effettuano un cambio di ruolo con l'ultimo giocatore che ha perso il possesso della palla.
- Dopo aver effettuato il cambio di ruolo, il giocatore che ha perso palla raccoglie la casacca e cerca la conquista del pallone di un'altra coppia.
- Se nel tentativo di eludere l'intervento dell'avversario ad una coppia esce il pallone dal campo, l'ultimo giocatore che l'ha toccato effettua un cambio di ruolo con il compagno con la casacca più vicino a lui (questa regola può essere inserita in un secondo momento, dopo aver effettuato alcuni turni di gioco).
- Si raccomanda di variare la modalità di riconquista della palla che determina il cambio di ruolo semplificandolo o rendendolo più complesso a seconda delle necessità, in particolare la palla:
  - va solo toccata;
  - deve essere calciata fuori dal campo;
  - deve esserne mantenuto il possesso per un determinato numero di secondi evitando la riconquista da parte della coppia a cui la si è rubata;
  - deve essere calciata in una delle porte delimitate ai lati del campo evitando la riconquista della coppia a cui la si è rubata.



### Possibile ambientazione

I giocatori con la casacca sono i "cacciatori" che vanno a caccia delle loro "prede".

### Varianti per i Piccoli Amici

- Nel tentativo di scappare non viene preso in considerazione uno spazio di gioco predeterminato.
- La riconquista della palla può avvenire anche con le mani.

### Comportamenti privilegiati

- Allontanarsi dai cacciatori ricercando lo spazio libero all'interno del campo.
- Trasmettere il pallone al compagno quando necessario (quando c'è la pressione da parte di un avversario).
- Cercare di recuperare il pallone agli avversari con atteggiamento continuo e deciso.



### Presupposti rappresentati



1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
2. Gestire gli imprevisti con efficacia
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Organizzare squadre in modo efficace
5. Usare concetto di "gioco come maestro"
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Far scoprire potenzialità del proprio corpo
8. Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
9. Evitare paragoni tra compagni
10. Programmare attività secondo complessità progressiva



# COLLABORAZIONE

## I GUARDIANI DEL TESORO



15 minuti



15x15 metri



10 giocatori

### Descrizione

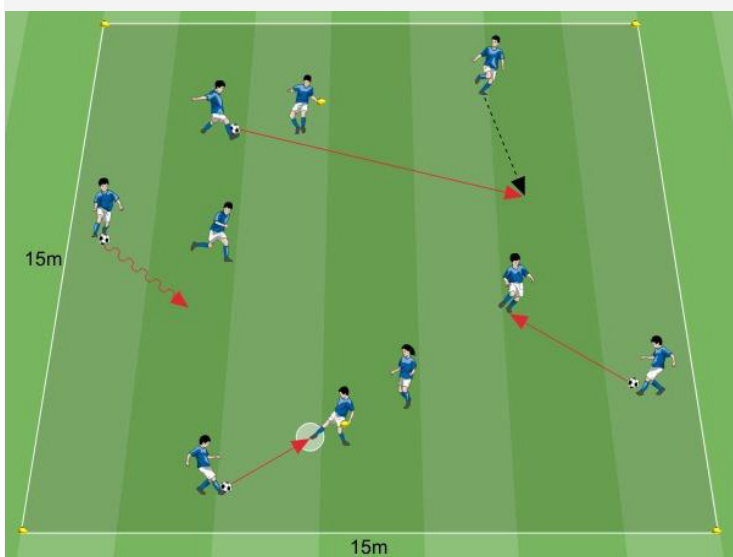
All'interno di un quadrato (lato 15m) si dispongono 4 coppie, un pallone per coppia. All'interno dello stesso spazio di gioco sono presenti 2 giocatori che tengono una casacca in mano.

### Regole

- Ogni giocatore con la casacca in mano deve cercare di conquistare il pallone ad una delle 4 coppie all'interno del quadrato, se ci riesce, inverte il proprio ruolo con quello del giocatore che ha perso il possesso dello stesso (prendendo inoltre in mano la casacca lasciata dal compagno). Per cambiare il ruolo di gioco è necessario che la palla non venga solo toccata dal giocatore con la casacca ma conquistata. Il pallone può essere conquistato solo all'interno del quadrato e non all'esterno dello stesso.
- Il giocatore che ha perso palla non può cercare di riconquistarla alla coppia di cui faceva precedentemente parte ma ha l'obbligo, prima di provare a riconquistarla a quella coppia, di effettuare almeno un tentativo di riconquista con un altro gruppo.

### Variante:

- Se durante la pressione di un avversario la palla esce dal quadrato e, prima di uscire è stata toccata da uno dei due giocatori della coppia che ne ricercava il possesso, chi l'ha persa inverte il proprio ruolo di gioco con il compagno che ha cercato di conquistare palla, prendendo la sua casacca in mano e cercando di rubare il pallone di un'altra coppia.



### Possibile ambientazione

I giocatori con la palla sono i guardiani del "tesoro" (pallone) mentre i giocatori con la casacca sono i pirati che devono cercare di conquistarlo.

### Varianti per i Piccoli Amici

- È previsto un solo giocatore che deve cercare di conquistare palla (sono quindi previste 3 coppie ed un gruppo da 3 giocatori), il gioco prende quindi una connotazione maggiormente orientata alla trasmissione del pallone al proprio compagno piuttosto che alla ricerca di strategie per difenderla dall'avversario.
- La conquista della palla del giocatore con casacca può avvenire con modalità semplificate a discrezione del tecnico che segue l'attività.

### Comportamenti privilegiati

- Mantenere il possesso del pallone quando non c'è l'avversario e trasmetterlo al compagno quando sotto pressione.
- La coppia orienta il possesso della palla verso una posizione di campo in cui non ci sono avversari.
- Ricercare una posizione utile in cui si può ricevere la trasmissione del compagno senza che la palla possa essere intercettata da un avversario.



### Presupposti rappresentati



1. Adattare regole su risposte giocatori
2. Attività già predisposte prima inizio seduta
3. Rinforzare giocatori in caso di necessità
4. Non c'è eliminazione ma cambio di ruolo
5. Prediligere trasmissione di principi
6. Dare strumenti per risolvere incomprensioni
7. Parlare di eventi sportivi e giocatori
8. Evitare alibi
9. Premiare l'impegno profuso nel gioco
10. Inserire varianti

# COLLABORAZIONE

## GLI ESPLORATORI



15 minuti



12x20 metri



10 giocatori

### Descrizione

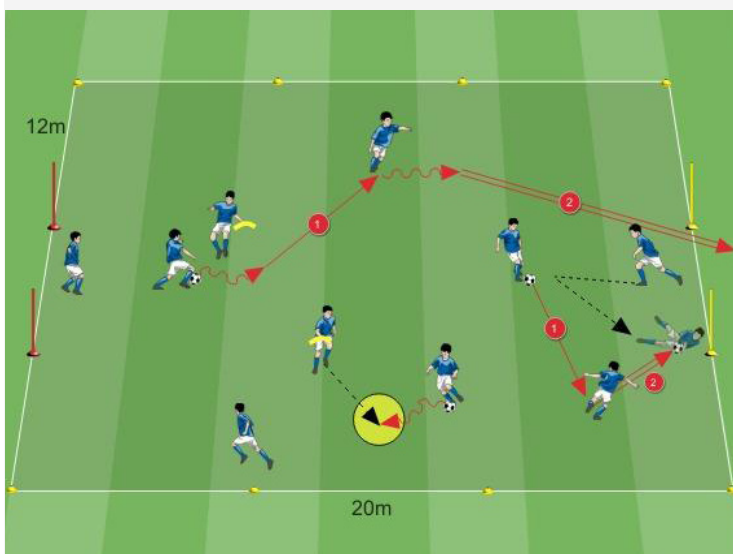
All'interno del campo di gioco definito si collocano 3 coppie di giocatori (un pallone per coppia). Due giocatori ricoprono il ruolo di portieri e si posizionano a difesa delle due porte collocate sui lati corti del rettangolo di gioco (le porte vengono delimitate con paletti/coni di colore diverso in modo tale da identificarle chiaramente). Due giocatori, senza palla, iniziano l'attività all'interno dello spazio tenendo in mano una casacca.

### Regole

- Le 3 coppie di giocatori con palla all'interno del campo hanno il compito di realizzare delle azioni da gol. La porta da attaccare deve essere alternata ad ogni tentativo. Dopo ogni azione d'attacco (conclusa con una rete o anche solo con un tiro), le coppie devono cambiare fronte di gioco.
- I giocatori con la casacca hanno il compito cercare la conquista della palla appartenente ai componenti delle 3 coppie, se riescono ad entrare in possesso del pallone di un avversario, si scambiano con quest'ultimo i ruoli di gioco.
- I portieri hanno il compito di impedire il gol alle coppie di giocatori all'interno del campo, se questi riescono a bloccare la palla, la trasmettono nuovamente ad un componente della coppia che ha effettuato l'azione di tiro permettendogli così di andare alla ricerca della finalizzazione verso la porta opposta.
- Il gol viene considerato valido anche a porta sguarnita con il portiere impegnato a difendere l'azione effettuata da un'altra coppia.
- Le coppie totalizzano un punto per ogni gol realizzato.
- I portieri vengono cambiati ogni 3 minuti di gioco.

### Variante:

- I portieri giocano assieme ai giocatori con la casacca, una volta conquistata palla, cercano di trasmettergliela permettendo così il cambio del ruolo di gioco tra il difendente che ha ricevuto il pallone e l'attaccante che l'ha toccato per ultimo (in questa azione di trasmissione palla, il passaggio del portiere può essere intercettato dagli attaccanti evitando così l'inversione dei ruoli di gioco).



### Possibile ambientazione

Le 3 coppie di giocatori rappresentano gli esploratori che devono scoprire gli spazi più sicuri per non farsi rubare il tesoro (la palla) e cercare di portarlo al sicuro (facendo gol nelle porte). All'interno del campo ci sono dei pericoli rappresentati dai 2 giocatori con casacca e dai 2 portieri.

### Variante per i Piccoli Amici

- All'interno del campo giocano 4 coppie (una palla per coppia), non sono previsti avversari con la casacca in mano. Le coppie devono cercare di realizzare un gol ai 2 portieri in modo alternato, prima in una porta e poi nell'altra.

## Comportamenti privilegiati

- Trasmettere palla al proprio compagno quando si riceve pressione da parte dell'avversario.
- Riprendere subito un'azione di gioco una volta terminata quella precedente, orientandosi in modo utile per evitare l'intervento degli avversari e riducendo i tempi di finalizzazione verso la porta opposta.
- Manifestare un atteggiamento attivo anche quando non si è in possesso diretto della palla: muovendosi nello spazio e richiamando l'attenzione del proprio compagno con il pallone; ricercando continuamente la conquista del pallone quando si ricopre il ruolo del difendente.



## Presupposti rappresentati



- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Gestire gli imprevisti con efficacia
- Utilizzare un tono assertivo ed educato
- Organizzare squadre in modo efficace
- Usare concetto di "gioco come maestro"
- Favorire la comunicazione tra pari
- Far scoprire potenzialità del proprio corpo
- Ricerca un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Evitare paragoni tra compagni
- Programmare attività secondo complessità progressiva

# SCOPRIRE IL MOVIMENTO

## IL GUADO



15 minuti



15x15 metri



10 giocatori

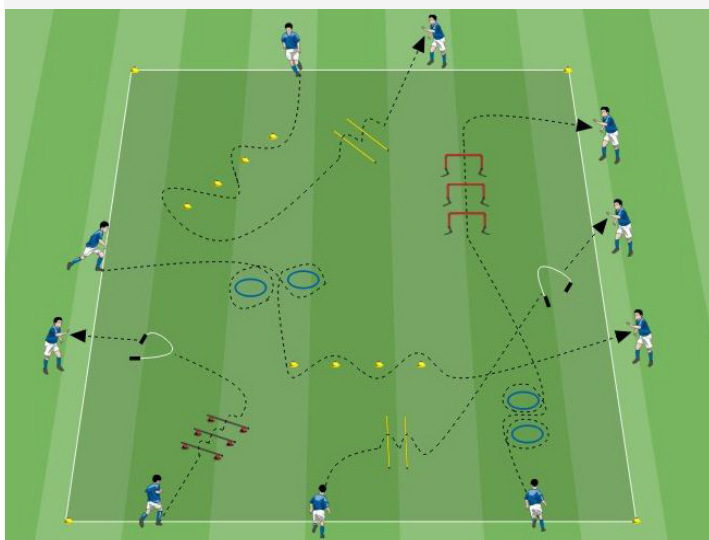
### Descrizione

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: coni, cerchi, ostacoli tipo over, corde per salto, delimitatori, scalette, paletti.

### Regole

Il gioco si svolge in 3 momenti distinti:

- Libera sperimentazione: i 10 giocatori si muovono all'interno del campo interagendo liberamente (usando quindi la propria fantasia) con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: saltare la corda, valicare gli over, eseguire dei balzi all'interno dei cerchi, strisciare sotto agli ostacoli. Durata prevista, 5 minuti circa.
- Forma organizzata: i 10 bambini si posizionano inizialmente all'esterno del campo, 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.). Durata prevista, 5 minuti circa.
- Sfida: i giocatori vengono divisi in 2 squadre e si posizionano all'esterno del campo di gioco. Al segnale di partenza il primo dei giocatori di ogni squadra entra in campo, interagisce (con le modalità indicate dal tecnico) con due sole stazioni ed esce dal terreno di gioco andando a cercare un compagno, dopo averlo toccato, questo entra in campo e svolge a sua volta l'attività prevista. Vince la squadra che per prima riesce a far concludere il percorso a tutti e 5 i suoi giocatori. Durata prevista, 5 minuti circa.



### 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.

### Variante per i Piccoli Amici

- Nella forma organizzata i giocatori svogliono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo e i 5 che attendono il loro turno lo fanno anche all'interno del campo.
- Nella sfida si gioca con squadre composte da coppie.

### Comportamenti privilegiati

- Manifestare fantasia esecutiva nell'interazione con le varie stazioni di gioco, inventare nuovi modi di relazionarsi con i vari ostacoli predisposti in campo.
- Svolgere con continuità le varie azioni previste senza cali di intensità nello svolgimento dell'attività
- Riuscire ad abbinare in modo fluido le varie gestualità motorie dimostrando efficacia esecutiva.



### Presupposti rappresentati



1. Momento libera sperimentazione
2. Spazi di gioco "modulari"
3. Gestire valore della competizione
4. Spiegazioni brevi ed efficaci
5. Da esercizio a gioco
6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Proporre attività da provare a casa
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

# SCOPRIRE IL MOVIMENTO

## IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO



15 minuti



22x15 metri



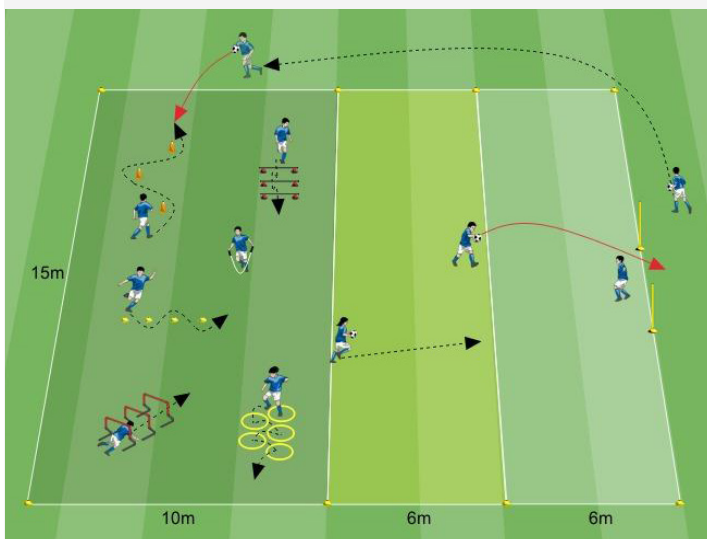
10 giocatori

### Descrizione

I giocatori si dispongono all'interno di un rettangolo dove sono posizionate alcune stazioni in cui è previsto lo svolgimento di azioni motorie: skip; slalom; salti con la corda; salti alternati; strisciare sotto gli ostacoli ecc. A 12 metri da questo spazio è delimitata una porta difesa da un portiere. A metà tra la porta e lo spazio delimitato viene definita una "linea di tiro". 6 giocatori iniziano l'attività all'interno del rettangolo scegliendo autonomamente in quali stazioni interagire. 3 giocatori partono con il pallone in mano. 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 con la corda; salti alternati; strisciare sotto gli 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 realizzare una rete attraverso un lancio effettuato con le mani. Se, chi effettua il lancio, riesce a realizzare un gol, prende il posto del portiere, in caso contrario riprende il pallone lanciato e va a consegnarlo ad uno dei compagni impegnati nelle azioni motorie entrando poi nel rettangolo delimitato per svolgere le attività 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 con la palla in mano 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.



### Possibile ambientazione

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

### Variante per i Piccoli Amici

- Non è previsto alcun limite di lancio della palla per realizzare il gol.
- I giocatori vanno aiutati nella scelta del compagno a cui passare il pallone dopo il rientro dalla zona di lancio.

### Comportamenti privilegiati

- Manifestare impegno e continuità nell'esecuzione delle attività motorie previste all'interno del rettangolo.
- Sperimentare nuove modalità di interazione con le stazioni previste variando: arto utilizzato per affrontare gli ostacoli; velocità esecutiva; schema motorio di base impiegato; ecc.
- Lanciare la palla con forza, indirizzandola verso la porta con l'intenzione di ricercare la realizzazione del gol in un punto preciso.



### Presupposti rappresentati



1. "Uscire" dalla conduzione dell'allenamento
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Relazionarsi con atleti in modo propositivo
4. Ridurre tempi morti
5. Inserita presa di decisione
6. Regole inserite in modo progressivo
7. Far scoprire potenzialità proprio corpo
8. Dare feedback su parametri esecutivi
9. Equilibrare interventi tra tutti i giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi



# SCOPRIRE IL MOVIMENTO

## IL CIRCO



15 minuti



20x20 metri



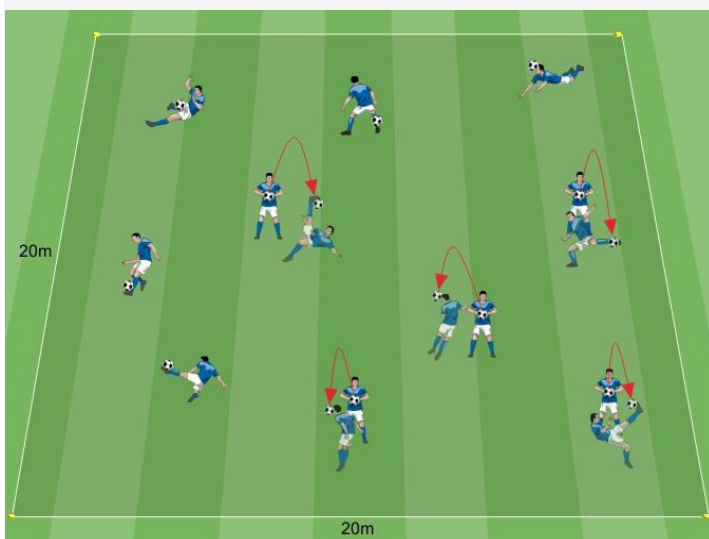
10 giocatori

### 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.

### 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.



### Possibile ambientazione

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

### Variante per i 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; ecc.

### Comportamenti privilegiati

- Valutare correttamente le traiettorie aeree riuscendo a colpire la palla con la parte del corpo desiderata.
- Dimostrare creatività esecutiva variando superfici e modalità di contatto con il pallone.
- Provare con entusiasmo nuove soluzioni acrobatiche anche se queste non riescono immediatamente.



### Presupposti rappresentati



1. Adattare le proposte alle risposte dei giocatori
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Individuare l'adeguato livello di complessità per ogni giocatore
5. Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
6. Inserire le regole delle attività in modo progressivo
7. Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
8. Prediligere feedback su parametri esecutivi
9. Prevedere attività con più livelli di difficoltà
10. Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi e motori

# SCOPRIRE IL MOVIMENTO

## IL CARBONE E I REGALI



15 minuti



14x10 metri



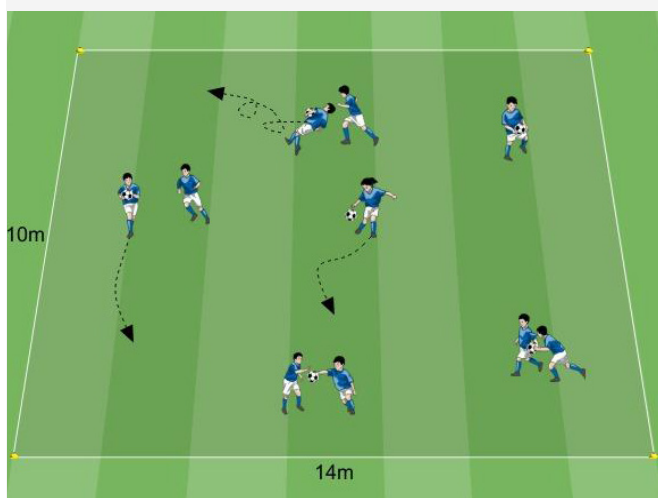
10 giocatori

### Descrizione

10 giocatori si posizionano all'interno del rettangolo di gioco, alcuni di essi sono in possesso di un pallone, tenuto in mano, altri non ce l'hanno. Si svolgono due tipi di attività che prevedono fughe ed inseguimenti realizzati in modo alternato.

### Regole

- **Fughe:** i 4 giocatori che tengono il pallone in mano devono inseguire e toccare gli altri 6 compagni attraverso modalità diverse:
  - lancio della palla, libero;
  - tocco del corpo dell'avversario tenendo la palla in mano;
  - tocco delle gambe dell'avversario tenendo la palla in mano;
  - tocco del corpo dell'avversario tenendo la palla in mano, da effettuare attraverso un tuffo;
  - tocco dell'avversario attraverso un lancio effettuato da terra;
- Dopo il tocco del giocatore da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato a terra e i ruoli di gioco si invertono.
- **Inseguimenti:** 6 giocatori tengono il pallone in mano ed hanno il compito di scappare evitando di farselo toccare dagli altri 4 compagni, le modalità di fuga con il pallone variano secondo le seguenti indicazioni:
  - chi scappa, porta la palla come vuole;
  - chi scappa con la palla lo fa facendola rimbalzare a terra;
  - chi scappa lo fa tenendo la palla con una sola mano;
  - chi scappa con la palla in mano, quando inseguito, si rotola a terra liberandosi così dell'avversario che deve cambiare soggetto da inseguire;
  - chi scappa può nascondersi con una posizione di equilibrio nella quale non può essere toccato;
  - dopo il tocco della palla da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato cadere a terra ed i ruoli di gioco si invertono.
- La scelta delle tipologie di inseguimento e fuga dipendono dalle qualità e dall'età dei giocatori, sono presentate con una complessità progressiva ma devono essere necessariamente proposte nella sequenza definita.



### Possibile ambientazione

Nelle situazioni di fuga il pallone rappresenta il "carbone": nessun giocatore lo vuole e si cerca di passare agli avversari. Nelle situazioni ad inseguimento il pallone rappresenta i "regali": tutti i giocatori li vogliono e cercano di conquistarli.

### Variante per i Piccoli Amici

- Scegliere le soluzioni di fuga o inseguimento più semplici tra quelle presentate nella lista delle regole.

### Comportamenti privilegiati

- Orientarsi nello spazio riconoscendo le zone dove c'è maggiore densità di avversari.
- Accelerare in uno spazio breve.
- Cambiare direzione di corsa con efficacia: rapidamente; improvvisamente; eludendo l'intervento dell'avversario.



### Presupposti rappresentati



1. Adattare le proposte alle risposte dei giocatori
2. Gestire le pause rendendole snelle
3. Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
4. Evitare eliminazione dei giocatori
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Condividere semplici regole di comportamento
7. Far scoprire potenzialità del proprio corpo
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

# CALCIO DI STRADA

## TUTTI CONTRO TUTTI



15 minuti



25x20 metri



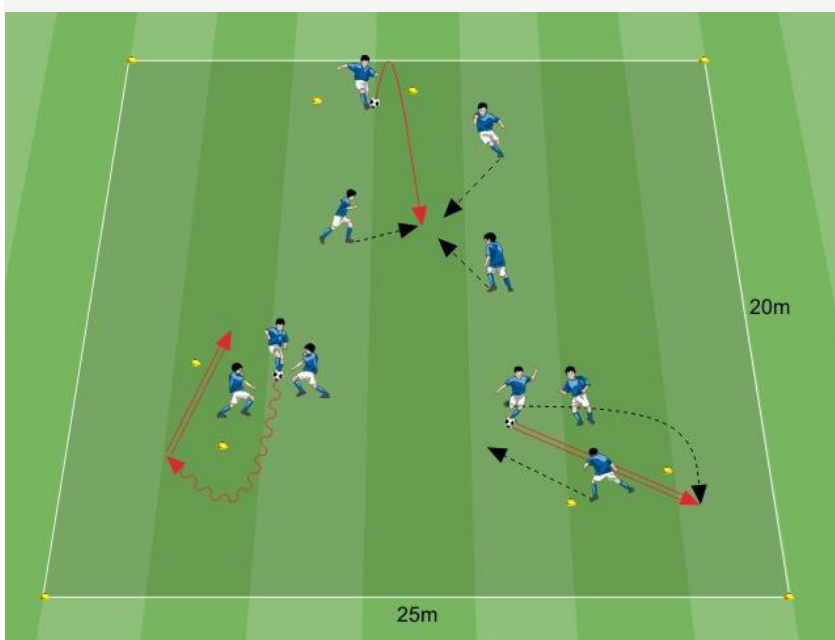
10 giocatori

### Descrizione

I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 composti da 3 giocatori; 1 composto da 4 giocatori. Ad ogni gruppo vengono dati 2 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente una porta (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito.

### Regole

- Il gioco consiste in un "tutti contro tutti" tra i componenti di ognuno dei 3 gruppi (ogni gruppo svolge l'attività per conto proprio). I giocatori di movimento devono cercare di fare gol al portiere evitando l'intervento dei propri avversari. Ogni azione di gioco parte dal portiere attraverso un lancio casuale all'interno del campo delimitato. Chi realizza una rete, totalizza un punto un va in porta, dando il via ad una nuova azione di gioco. Il gol si considera valido da entrambi i lati della porta, non c'è fronte o retro.
- Quando la palla esce dal campo (il settore di gioco dedicato a questa stazione), questa viene data al portiere che ha il compito di lanciarla nuovamente in gioco.



### Possibile ambientazione

“Al compleanno di Luca siamo in 7, a casa sua c'è un giardino, abbiamo 4 zaini con cui delimitare le porte”. “Siamo a ricreazione, in 3, nel giardino della scuola, abbiamo un pallone di spugna e due sacche per le scarpe che usiamo per andare in palestra”.

### Variante per i Piccoli Amici

- Porte e gruppi di gioco vengono definiti dall'allenatore e non lasciati all'auto-organizzazione. Le porte hanno dimensioni di almeno 2m e i gruppi sono di livello omogeneo.
- Gruppi di gioco con un massimo di 3 componenti, se costretti a fare con 4, usare 2 portieri e porte di 3 metri.

### Comportamenti privilegiati

- Manifestare iniziativa cercando di sviluppare con coraggio un'azione personale finalizzata alla ricerca del gol.
- Giocare con continuità cercando di andare a contendersi il possesso della palla anche lontano dalla porta.
- Impegnarsi anche nella fase difensiva della situazione di gioco ricercando la conquista della palla ed il contrasto all'avversario che ne è in possesso.



### Presupposti rappresentati



- Favorire l'iniziativa personale
- Suddividere l'attività per gruppi
- Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
- Ridurre al minimo i tempi morti
- Sfida e confronto individuale
- Promuovere l'autoarbitraggio
- Sensibilizzare alla pratica extra calcio
- Orientare feedback su parametri esecutivi
- Evitare paragoni tra compagni
- Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa

# CALCIO DI STRADA

## 1 CONTRO 1 NEL TRAFFICO



15 minuti



18x25 metri



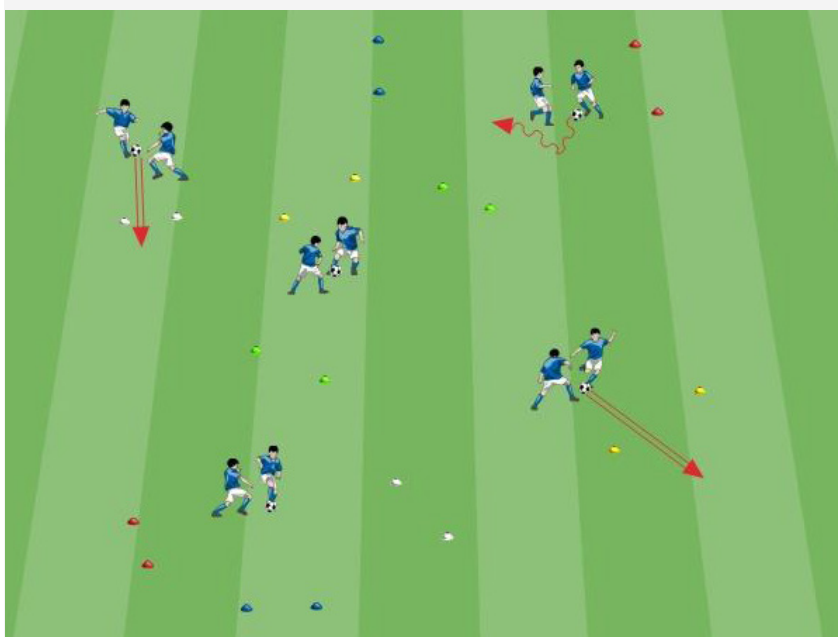
10 giocatori

### Descrizione

I giocatori si dividono a coppie. Ad ogni coppia vengono dati 4 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente due porte (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito.

### Regole

- I 10 bambini coinvolti nell'attività svolgono 5 partite 1vs1 che si giocano in contemporanea all'interno dello stesso spazio di gioco.
- Il primo dei giocatori che realizza 5 gol determina la fine del turno di gioco.
- Dopo ogni turno di gioco vengono cambiate le squadre, le nuove coppie si posizionano le porte e si dà inizio ad una nuova partita (questo alternarsi di gare prosegue per tutti e 15 i minuti previsti dalla stazione).



### Possibile ambientazione

“Siamo a scuola, nel momento della ricreazione, in 2, abbiamo delle bottigliette vuote ed una palla di spugna”; “Siamo in piazza, in 4, abbiamo 2 palloni, prendiamo 4 giubbotti e delimitiamo le porte”.

### Variante per i Piccoli Amici

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti per i Piccoli Amici. Si raccomanda ai tecnici di aiutare i giocatori ad individuare le corrette modalità di interazione nello sviluppo autonomo dell'1vs1.

## Comportamenti privilegiati

- Relazionarsi con il compagno in modo propositivo decidendo: spazi di gioco; grandezza delle porte; modalità di ripresa del gioco dopo il gol; corretta applicazione dell'auto arbitraggio.
- Giocare entrambe le fasi di gioco con lo stesso entusiasmo ricercando la finalizzazione con soluzioni creative e la riconquista della palla con vigore e continuità.
- Ricercare la realizzazione rapida dei 5 gol necessari per vincere il turno di gioco.



### Presupposti rappresentati



1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti
2. Utilizzare spazi di gioco modulari
3. Ambiente contestualizzato
4. Complessità adeguata all'età
5. “Gioco come maestro” per trovare soluzioni efficaci
6. Condividere regole di comportamento
7. Insegnare ad organizzare attività sportive
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Individualizzare le indicazioni
10. Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa



# CALCIO DI STRADA

## SFIDE A COPPIE



15 minuti



12x20 metri



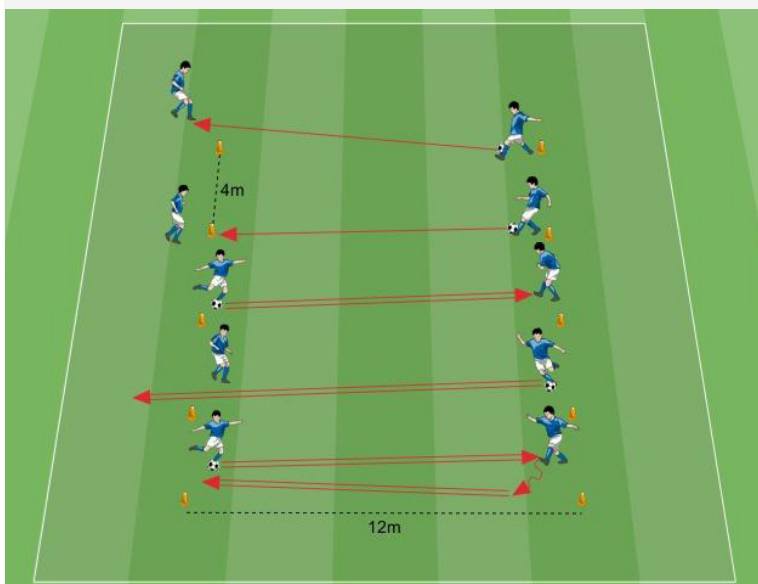
10 giocatori

### Descrizione

L'attività è suddivisa in 2 diverse sfide tecniche di tiro tra coppie di giocatori: "Abbattiamo il castello"; "I Bomber". Le attività si svolgono una di seguito all'altra ed hanno una durata di 7 minuti ciascuna. Entrambe le proposte utilizzano la stessa preparazione del materiale (nella figura sono riportate entrambe). L'utilizzo degli spazi risulta differente nelle 2 proposte presentate ed segue le indicazioni fornite nella spiegazione. Ogni coppia ha un pallone. Il campo prevede 2 righe di 6 coni (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 BOMBER:** 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 la 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.
- Le porte sono adiacenti (il palo di una corrisponde con quello della porta vicina). Dopo alcuni minuti si cambiano le coppie di giocatori.



### Possibili ambientazioni

- In entrambe le situazioni i giocatori si trovano di pomeriggio, in due, nel giardino di casa di uno di questi ed hanno a disposizione un pallone e 4 bottiglie di plastica (utilizzate per definire i bersagli nella prima proposta ed i pali della porta nella seconda).

### Variante per i 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.

## Comportamenti privilegiati

- La palla, in entrambe le proposte, viene calciata con forza e non spinta.
- Il giocatore in attesa del tiro dell'avversario è sempre attivo e si dimostra pronto a giocare anche senza palla: controllando il tiro sbagliato (nel primo gioco) oppure parando la conclusione (nella seconda proposta).
- Nel tiro i giocatori riescono a mantenere la palla ad un'altezza opportuna: radente nel primo gioco; sotto la testa dell'avversario nel secondo.



### Presupposti rappresentati



1. Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
2. Utilizzare spazi modulari
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

# CALCIO DI STRADA

## I TUNNEL



15 minuti



18x12 metri



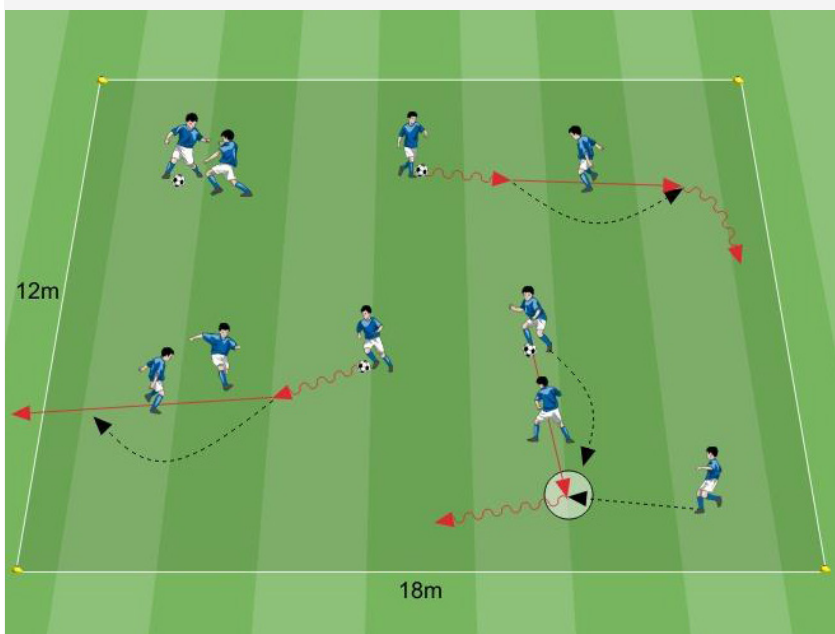
10 giocatori

### Descrizione

10 giocatori si muovono all'interno dello spazio di gioco definito, 6 di questi hanno un pallone mentre 3 hanno il compito di cercare di conquistarlo. Si svolge un'attività di confronto in situazione in cui i giocatori con palla devono cercare di fare tunnel a quelli che non ce l'hanno.

### Regole

- I giocatori con il pallone cercano di effettuare un tunnel ai danni dei propri compagni senza palla. Chi non ha il pallone deve cercare la riconquista dello stesso. Ogni tunnel vale un punto a favore di chi ha la palla. Il tunnel si considera valido quando, dopo aver fatto passare il pallone sotto alle gambe dell'avversario, questo viene ripreso senza essere conquistato da un altro giocatore ed evitando che esca dal rettangolo di gioco.
- Regole da inserire in seguito all'avvio del gioco:
  - se, nel tentativo di fare tunnel agli avversari, la palla esce dal campo di gioco, il giocatore che ne era in possesso la dà ad uno dei propri compagni che ne è sprovvisto, cambiando così ruolo;
  - vince il turno il giocatore che arriva per primo ed un determinato numero di tunnel (ad esempio, 3).



### Possibile ambientazione

“Siamo al campo, abbiamo tanti palloni e vogliamo eleggere il re dei tunnel”.

### Variante per i Piccoli Amici

- I giocatori senza palla possono mettersi fermi con le gambe larghe, chi ha la palla gliela fa passare sotto le gambe ed in quel momento parte un duello alla riconquista della palla, chi la tocca per primo dopo il passaggio sotto le gambe, prosegue il gioco con la palla, l'altro aspetta un compagno con le gambe aperte.

## Comportamenti privilegiati

- Cercare il momento giusto per provare a mettere la palla tra gli appoggi dell'avversario in pressione.
- Affrontare l'avversario alla riconquista del pallone accorciando il passo in prossimità dell'avversario.
- In seguito al tunnel andare all'immediata ricerca della palla, sia per il giocatore che l'ha subito che per quello che l'ha effettuato.



### Presupposti rappresentati



1. Favorire giocate significative
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio
5. Prediligere attività a confronto
6. Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari
7. Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Proporre seduta destrutturata

# PARTITA CFT PER L'ATTIVITÀ DI BASE

## PARTITA CFT



15 minuti



18x25 metri



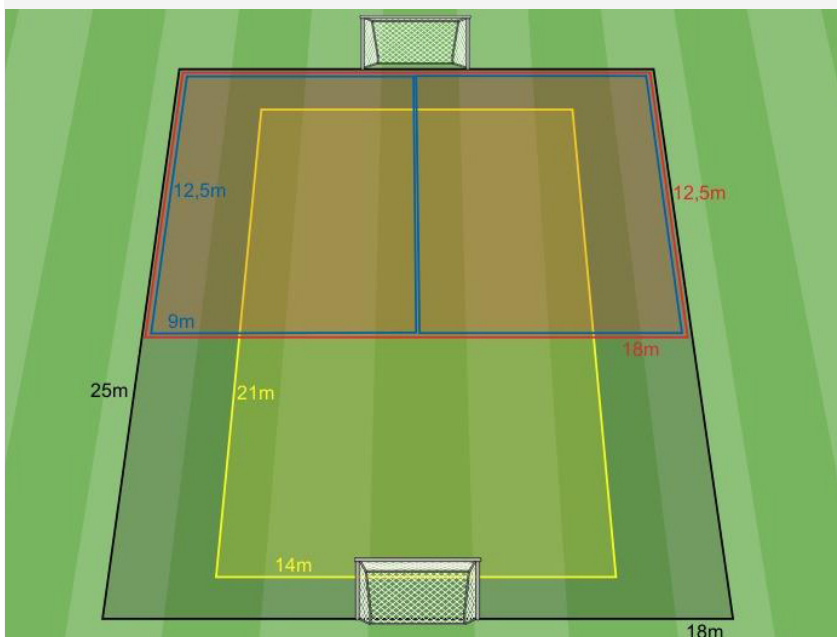
10 giocatori

### Descrizione

A seconda del numero e dell'età dei giocatori a disposizione lo stesso spazio di gioco viene utilizzato per giocare una o più partite (attraverso le modalità raffigurate nell'immagine).

### Regole

- Gli spazi di gioco sono stati realizzati con un sistema "modulare". La sistemazione presentata permettere agli allenatori di poter cambiare la modalità di gioco attraverso lo spostamento di pochissimo materiale. A seconda dell'età dei giocatori, del loro numero e delle scelte degli allenatori, nello stesso spazio di gioco si possono svolgere rispettivamente: 4 partite 2 contro 2; 2 partite 2 contro 2 ed una 3 contro 3; 2 partite 3 contro 3; una partita 4 contro 4, una partita 5 contro 5.



### Spazio di gioco: variabili

- 2vs2: 4 campi da 9x12,5m
- 3vs3: 2 campi da 12,5x18 m
- 4vs4: 1 campo da 14x21m
- 5vs5: 1 campo da 18x25 m

### Comportamenti privilegiati

- Manifestare iniziativa personale nei duelli sia in fase offensiva che difensiva; cercare, con determinazione, di non farsi superare
- Iniziare a relazionarsi, tecnicamente e verbalmente con il compagno.
- Dimostrare capacità di realizzare gesti motori efficaci e fluidi; accelerare e frenare in spazi e tempi ristretti; abbinare rapidamente azioni motorie.
- Dimostrare di saper dominare il pallone utilizzando diverse gestualità tecniche e superfici del corpo; abbinare un'idea all'esecuzione.
- Conoscere le regole del gioco ed applicarle in autonomia applicando l'autoarbitraggio.



### Presupposti rappresentati



- Fornire indicazioni in seguito all'azione
- Gestire efficacemente imprevisti
- Evidenziare comportamenti positivi
- Favorire elevata densità esperienze
- Prediligere acquisizione principi di gioco
- Avviare alla pratica dell'autoarbitraggio
- Stimolare conoscenza del calcio
- Sperimentare esperienze in diverse zone di campo
- Individualizzare l'intervento didattico
- Sviluppare sedute di allenamento destrutturate

# GIOCHI DI TECNICA

## LO ZOO



15 minuti



15x15 metri



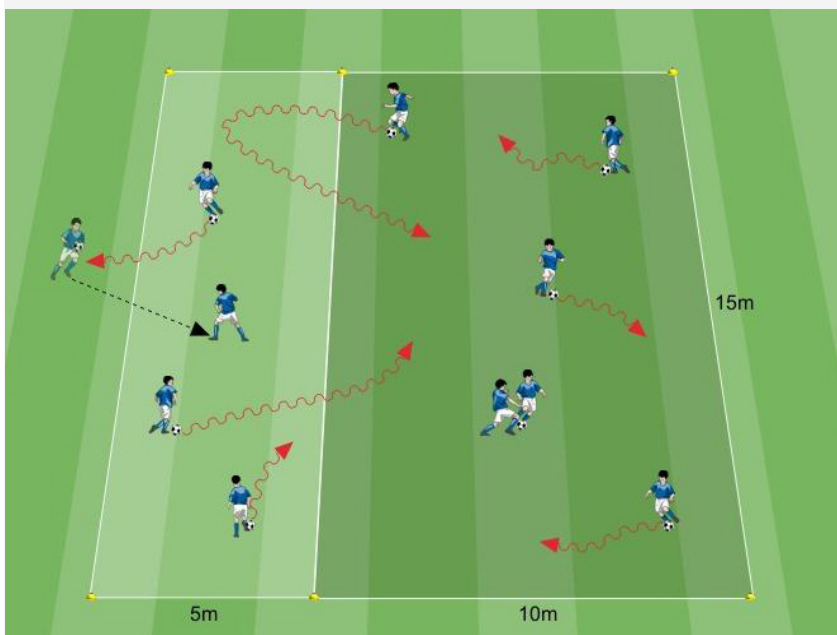
10 giocatori

### Descrizione

8 giocatori conducono un pallone all'interno dello spazio di gioco. Il campo è suddiviso in due settori all'interno di ognuno dei quali si trova un giocatore senza palla.

### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno di tutto il campo. I giocatori senza palla, rimanendo all'interno del loro settore, devono cercare di rubarla ai propri compagni, se ci riescono effettuano un cambio di ruolo.
- Se un giocatore in conduzione palla esce dal campo di gioco deve prendere il pallone in mano e andare a consegnarlo al giocatore che presidia il settore da cui è uscito effettuando così un cambio di ruolo.



### Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla è il visitatore dello zoo, chi si trova all'interno degli spazi è uno degli animali in gabbia che vuole scappare toccando un visitatore. La tipologia di animali in gabbia può cambiare ad ogni turno: leone ed elefante, giraffa e gorilla ecc.

### Variante per i Piccoli Amici

- Il gioco si svolge all'interno di un unico settore.
- Un solo giocatore cerca di rubare la palla ai compagni.
- Il cambio di ruolo avviene toccando il compagno e non entrando in possesso della sua palla.

### Comportamenti privilegiati

- Guardare continuamente dove si trovano i giocatori che devono rubare il pallone e cercare di condurre palla lontano dagli stessi.
- Essere in grado di variare la velocità di conduzione del pallone mantenendo lo stesso sempre a propria disposizione.
- Cambiare direzione di conduzione palla con rapidità ed in uno spazio ridotto.



### Presupposti rappresentati



1. Adattare regole su risposte giocatori
2. Campo già organizzato
3. Ambiente contestualizzato
4. Complessità adeguata all'età
5. Inserita strategia di gioco
6. Regole inserite in modo progressivo
7. Stimolare conoscenza sport
8. Dare feedback su parametri esecutivi
9. Premiare l'impegno profuso
10. Parametri esecutivi sono variabili



# GIOCHI DI TECNICA

## GLI AUTOSCONTRI



15 minuti



18x18 metri



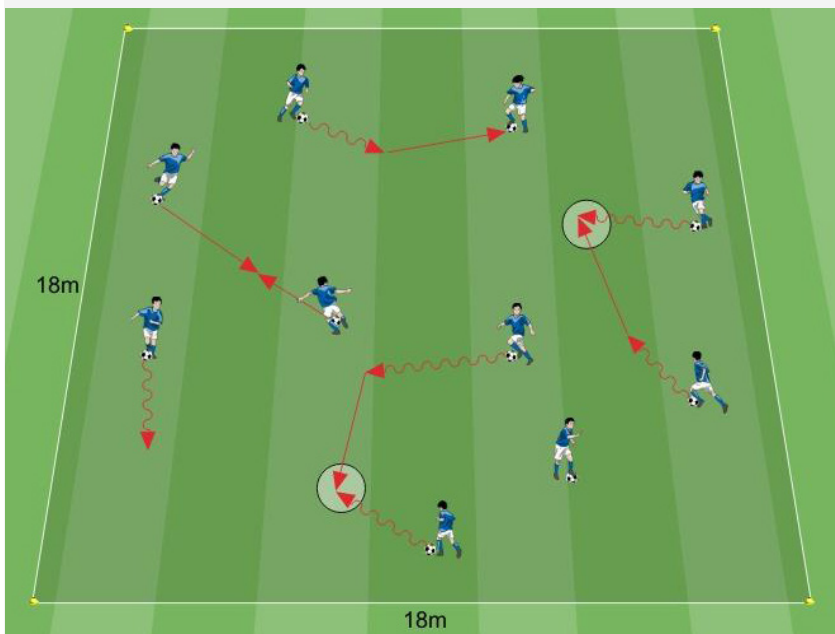
10 giocatori

### Descrizione

10 giocatori conducono palla all'interno di uno spazio delimitato con l'obiettivo di colpire il pallone degli avversari ed evitare di farsi prendere il proprio.

### Regole

- Il gioco consiste in un tiro a bersaglio in cui si realizza un punto se si riesce a colpire il pallone di un altro giocatore.
- I punti sono validi solo all'interno del quadrato di gioco (ogni pallone colpito al di fuori dello stesso non dà alcun punto). Nel caso in cui due palloni calciati da due giocatori distinti si colpiscono tra di loro, il punto non viene considerato valido.
- Vince il turno di gioco il giocatore che riesce ad arrivare per primo a 10 punti. Vengono realizzati diversi turni di gioco in cui si cambia il numero di punti necessario per vincere ed in cui vengono inserite delle varianti all'attività proposta inizialmente.
- **Varianti:**
  - se il pallone viene tenuto fermo sotto ad un piede non si può essere colpiti da un avversario;
  - per non essere colpiti, il pallone deve essere tenuto sotto al piede meno abile (prima di inserire questa variante vengono dati ai giocatori alcuni secondi per sperimentare liberamente alcune gestualità tecniche con l'obiettivo di determinare quale arto risulti meno abile dell'altro).



### Possibile ambientazione

Lo spazio di gioco rappresenta la giostra degli autoscontri ed il pallone è l'autoscontro attraverso il quale i giocatori devono cercare di colpirsi per realizzare un punto.

### Variante per i Piccoli Amici

- Un solo giocatore deve cercare di colpire i palloni dei compagni, tutti gli altri scappano in conduzione palla cercando di non farsela prendere. Se necessario, al fine di rendere il gioco più intenso, aumentare il numero dei giocatori che hanno il compito di colpire il pallone dei compagni.

### Comportamenti privilegiati

- Ricercare gli spazi liberi in conduzione palla allontanandosi dal traffico, in questo modo il giocatore diminuisce il rischio di essere preso e aumenta la possibilità di valutare quale pallone convenga provare a colpire.
- Differenziare la conduzione del pallone a seconda delle situazioni di gioco, cambiare direzione di guida e spostare rapidamente la palla qualora un avversario cerchi di colpirla.
- Calciare la palla riuscendo ad imprimerle la forza necessaria per colpire palloni vicini e lontani in modo efficace.



### Presupposti rappresentati



1. Fornire indicazioni in seguito all'azione
2. Utilizzare spazi di gioco modulari
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette elevato tempo di impegno motorio
5. Da esercizio a gioco
6. Favorire comunicazione tra pari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Promuovere gioco che sviluppa responsabilità
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Variare i parametri esecutivi

# GIOCHI DI TECNICA

## IL RE DEI PORTIERI



15 minuti



20X16 metri



10 giocatori

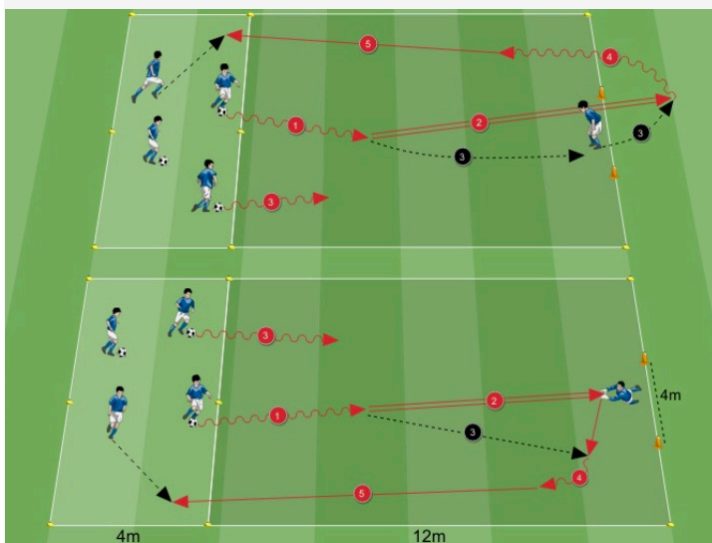
### Descrizione

4 giocatori si posizionano 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 due 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.

### 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 a contrastare l'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.



### 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".

### Varianti per i Piccoli Amici

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

### Comportamenti privilegiati

- Calciare in porta nella direzione dove c'è più spazio libero e non addosso al portiere.
- Recuperare velocemente palla in seguito ad un errore di tiro o all'uscita dalla porta per trasmetterla al compagno in attesa.
- Il portiere affronta con coraggio l'avversario uscendo dalla linea di porta e togliendo spazio di gioco all'attaccante.



### Presupposti rappresentati



1. Trovare soluzioni per "uscire" da aspetti organizzativi dell'allenamento
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Gestire il risultato in modo equilibrato
4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
10. Proporre seduta destrutturata

# GIOCHI DI TECNICA

## I TRENI



15 minuti



14x10 metri



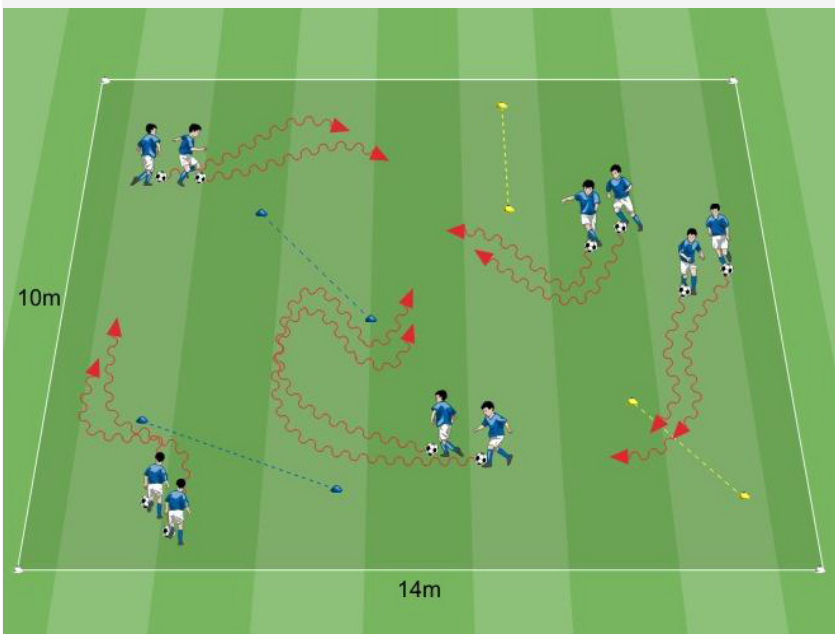
10 giocatori

### Descrizione

All'interno dello spazio di gioco (un rettangolo 10x14m) si collocano cinque coppie di giocatori. Ogni giocatore è in possesso di un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è imitare la direzione e la velocità di conduzione palla del proprio compagno.

### Regole

- I giocatori si mettono uno dietro all'altro ed iniziano una conduzione di palla all'interno del campo, il secondo giocatore deve inseguire il primo mantenendosi ad una distanza breve (massimo un paio di metri) nonostante i cambi di direzione, senso e velocità del compagno che guida la coppia. Il mantenimento della distanza è un obiettivo che hanno entrambi i giocatori così come risulta importante ribadire l'indicazione di evitare incroci o scontri con altre coppie.
- Ogni minuto di gioco cambiare la posizione delle coppie di giocatori: il primo diventa secondo e viceversa.
- Una volta che l'attività è stata assimilata si possono inserire in campo delle porte di colore diverso indicando di volta in volta all'interno delle quali è possibile entrare per effettuare una sosta (ad ogni stop all'interno delle porte si cambia il giocatore che conduce la coppia) e in quali invece risulta vietato l'ingresso. All'interno del campo di gioco possono essere inseriti anche degli ostacoli dando indicazione di interagire a piacimento con essi (esempi: valicare un ostacolo facendoci passare sopra la palla; effettuare il giro di un cono; saltare dentro ad un cerchio; ecc.).



### Possibile ambientazione

La coppia di giocatori rappresenta un treno, chi guida la coppia è la locomotiva mentre il secondo è il vagone. Lo spazio di gioco è la ferrovia mentre le porte delimitate all'interno del campo rappresentano le stazioni "aperte" o "chiuse" a seconda delle indicazioni dell'allenatore. Inoltre, gli ostacoli in campo rappresentano l'effetto di un temporale che ha fatto cadere "alberi", "pietre" o altri oggetti sulla ferrovia.

### Varianti per i Piccoli Amici

- Se necessario, la dinamica del gioco può inizialmente essere fatta capire tenendo il pallone in mano.
- Le porte vanno solo riconosciute e non evitate; gli eventuali ostacoli vanno solo evitati.

### Comportamenti privilegiati

- Differenziare la conduzione di palla seguendo il compagno alla distanza indicata nonostante i cambi di velocità, senso e direzione che vengono effettuati dallo stesso.
- Riconoscere gli spazi delimitati dalle porte fermandosi all'interno di quelle in cui è concesso ed evitando quelle proibite.
- Rallentare la conduzione palla qualora il compagno sia in ritardo o si sia perso all'interno del campo.



### Presupposti rappresentati



1. Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
4. Individuare l'adeguato livello di complessità per ogni giocatore
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Inserire le regole delle attività in modo progressivo
7. Assegnare compiti motori per casa
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Equilibrare interventi tra giocatori più o meno dotati
10. Utilizzare materiali di forma, tipologia, colore diversi

# ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

## GLI EQUILIBRISTI



15 minuti



indefinito



10 giocatori

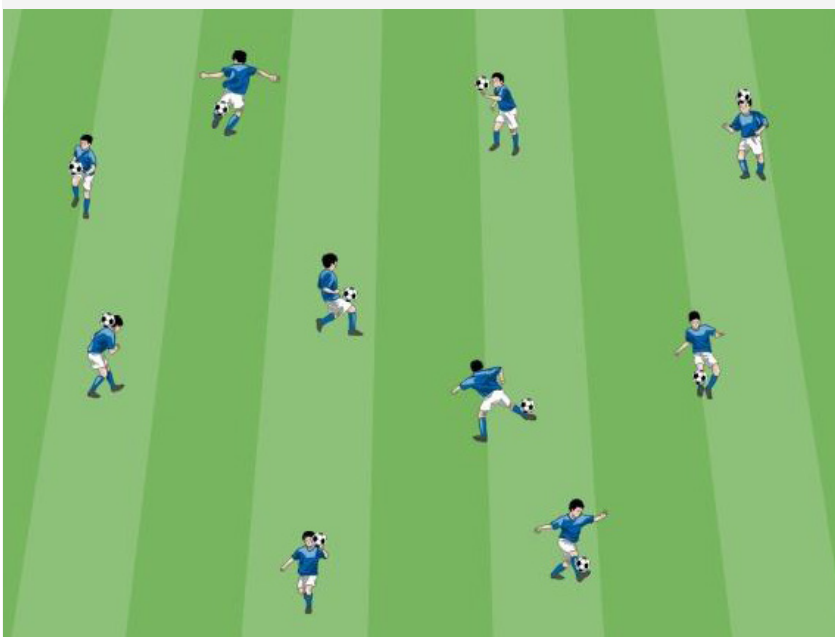
### Descrizione

I giocatori hanno un pallone a testa. Non è previsto un campo di gioco predefinito.

### Regole

Lo scopo del gioco è sperimentare posizioni per mantenere in equilibrio la palla utilizzando tutte le parti del proprio corpo. Le attività possono essere proposte dall'allenatore oppure anche dai giocatori. Alcuni esempi di "equilibrismi":

- palla tra naso e fronte, sguardo all'insù;
- palla sul dorso del piede, equilibrio monopodalico oppure anche seduto a terra, piedi sollevati dal terreno;
- palla sulla coscia, ginocchio flesso, equilibrio monopodalico;
- palla tra coscia e polpaccio, equilibrio monopodalico;
- palla sulla nuca, da fermi oppure in movimento;
- palla sulla pancia, supino, appoggio a terra sono con mani e piedi.



### Possibile ambientazione

I giocatori sono degli equilibristi appartenenti ad un circo molto famoso e si devono esercitare per un importantissimo spettacolo in cui dovranno stupire la folla attraverso la loro abilità e creatività.

### Comportamenti privilegiati

- Ideare nuove proposte manifestando creatività, conoscenza del proprio corpo e delle sue potenzialità.
- Manifestare entusiasmo nella realizzazione di una posizione.
- Provare più volte la realizzazione di una posizione anche se non riesce al primo tentativo.



# ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

## GLI INVENTORI



15 minuti



indefinito



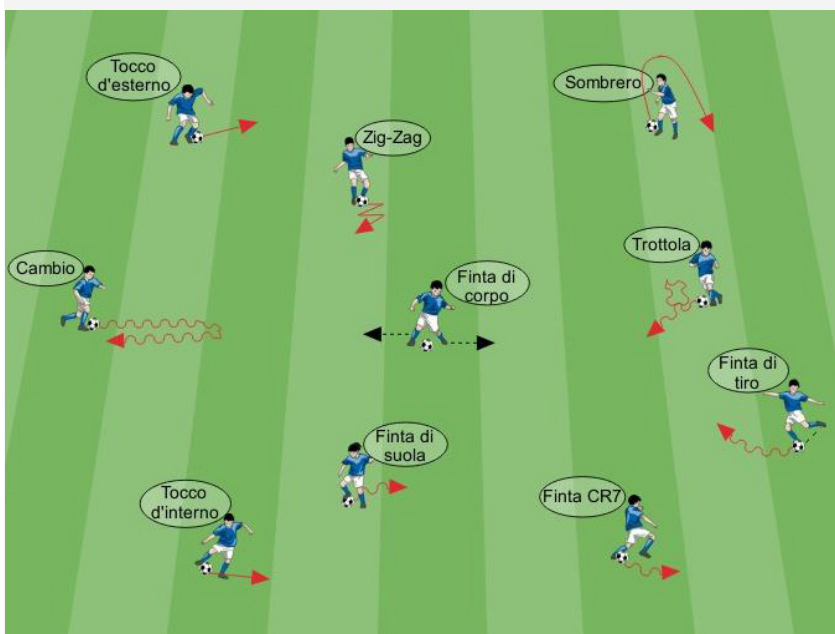
10 giocatori

### Descrizione

I giocatori hanno un pallone a testa. Non è previsto uno spazio di gioco predefinito.

### Regole

- I giocatori hanno il compito di condurre il pallone e sperimentare liberamente delle finte, proponendone di già conosciute o immaginandone di nuove.
- Il gioco è un'attività individuale che ogni bambino svolge per conto proprio. L'allenatore sprona i giocatori ad inventare un nome da abbinare ad ogni finta proposta. I bambini tenderanno a richiamare continuamente l'attenzione del tecnico nei confronti delle loro proposte, l'allenatore inviterà i giocatori ad allenarsi con costanza sulle finte provandole fino a quando lui non sarà in grado di riconoscerle autonomamente, in quel caso il tecnico si avvicinerà al giocatore chiedendo il nome della finta inventata.
- Alcuni esempi di finte che possono essere realizzate:
  - tocco del pallone abbinando rapidamente interno ed esterno dello stesso piede;
  - tocco del pallone abbinando rapidamente esterno ed interno dello stesso piede;
  - finta di tiro e cambio di direzione;
  - doppio passo;
  - "veronica" (giro di 360° con piede perno sulla palla).



### Possibile ambientazione

I giocatori si trovano in un "laboratorio" dove la fantasia si mescola al movimento ed alla tecnica per creare nuove possibilità di superare l'avversario.

### Comportamenti privilegiati

- Sperimentare con costanza una finta, ripetendola molte volte nel tentativo di renderla riconoscibile.
- Manifestare creatività riuscendo ad immaginare gestualità motorie fantasiose ed innovative.
- Dominare il proprio corpo sia in condizioni di disequilibrio che nella sperimentazione di movimenti nuovi e sconosciuti.

# ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

## SALTO DELLA CORDA



15 minuti



indefinito



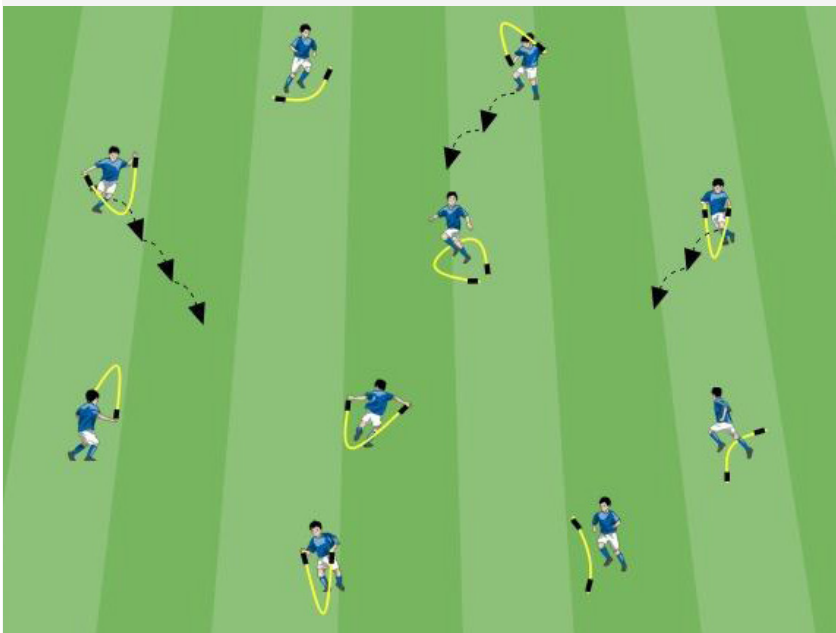
10 giocatori

### Descrizione

I giocatori hanno una corda a testa (è possibile svolgere l'attività prevista anche con una corda ogni due giocatori). Non è previsto uno spazio di gioco predefinito. L'attività consiste nel saltare la corda sperimentando diverse soluzioni. Caratteristiche della corda da utilizzare nell'attività: lunghezza 1,5 m circa; può anche essere un attrezzo di recupero.

### Regole

- Alcuni esempi di salti che possono essere provati (riportati in una scala di complessità progressiva, da quelli che solitamente risultano più semplici, ai più complessi):
  - con la corda a terra, salto avanti ed indietro a piedi pari;
  - libero (a discrezione di ogni giocatore);
  - in avanzamento;
  - a piedi pari sul posto;
  - su di un piede sul posto;
  - alternando piede destro e sinistro ad ogni salto;
  - all'indietro;
  - ad occhi chiusi.
- Alcune indicazioni pratiche da fornire ai giocatori per eseguire più facilmente il salto della corda sono:
  - individuare l'altezza corretta della presa: la corda, nella posizione di partenza (braccia distese lungo i fianchi) deve toccare terra;
  - saltare quando la corda passa davanti agli occhi e non quando è ancora dietro alla schiena;
  - tenere, durante il salto, le gambe distese evitando di fletterle in modo evidente;
  - saltare il minimo necessario per far passare la corda sotto i piedi;
  - effettuare lo stacco attraverso l'utilizzo degli avampiedi;
  - mantenere i gomiti in prossimità del busto evitando di allargare le braccia;
  - nella posizione di partenza, la presa della corda va effettuata con i pollici rivolti verso terra, la corda va fatta scorrere sui palmi e non arrotolata attorno alle mani.



### Possibile ambientazione

I giocatori si trovano all'interno di una "palestra" in cui gli atleti devono prepararsi ad una gara di salto con la corda.

### Comportamenti privilegiati

- Abbinare in modo efficace il movimento degli arti superiori ed inferiori.
- Manifestare impegno ed entusiasmo nonostante l'aumento della complessità delle proposte da affrontare.
- Essere in grado di applicare i suggerimenti forniti dall'allenatore modificando rapidamente lo schema del movimento.

# ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

## IL FLIPPER



15 minuti



15x15 metri



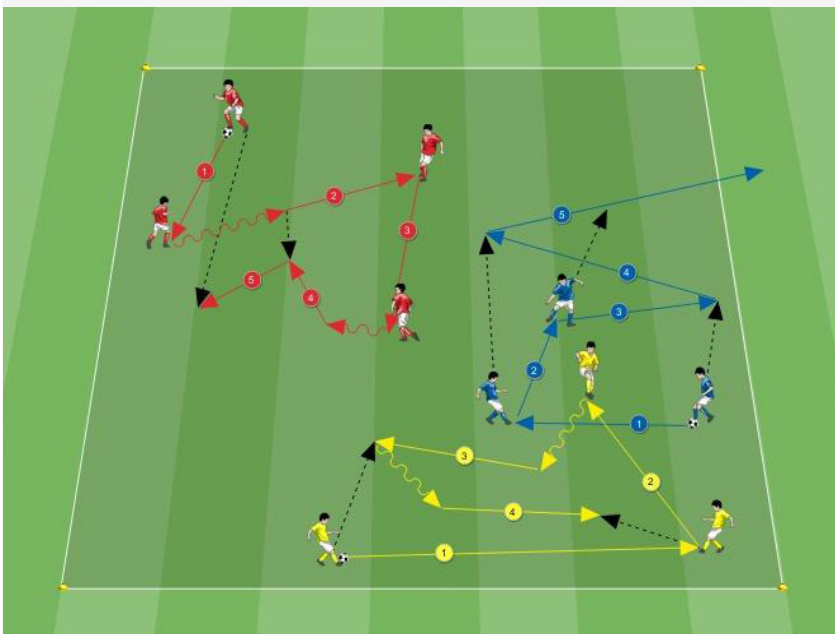
10 giocatori

### Descrizione

I giocatori vengono divisi in 3 squadre (2 da 3 componenti, una da 4). Ogni squadra ha un pallone.

### Regole

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



### Possibile ambientazione

I giocatori di ogni squadra 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.

### Variante per i Piccoli Amici

- Il gioco viene svolto solo in termini di esperienza, senza confronto, cercando di mantenere il pallone in movimento.
- Valutare se c'è la necessità di svolgere l'attività a coppie non a terne.

### Comportamenti privilegiati

- Mantenere la palla in movimento con il primo controllo.
- Controllare e condurre il pallone con l'intenzione di trasmetterlo ad un compagno in seguito ad un'idea di gioco (evitando quindi di calciarlo in modo casuale).
- Rimanere sempre attivo anche quando non in possesso della palla, cercando di dare delle soluzioni di gioco ai compagni.

# ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

## LA MERENDA DEL DRAGO



15 minuti



variabile



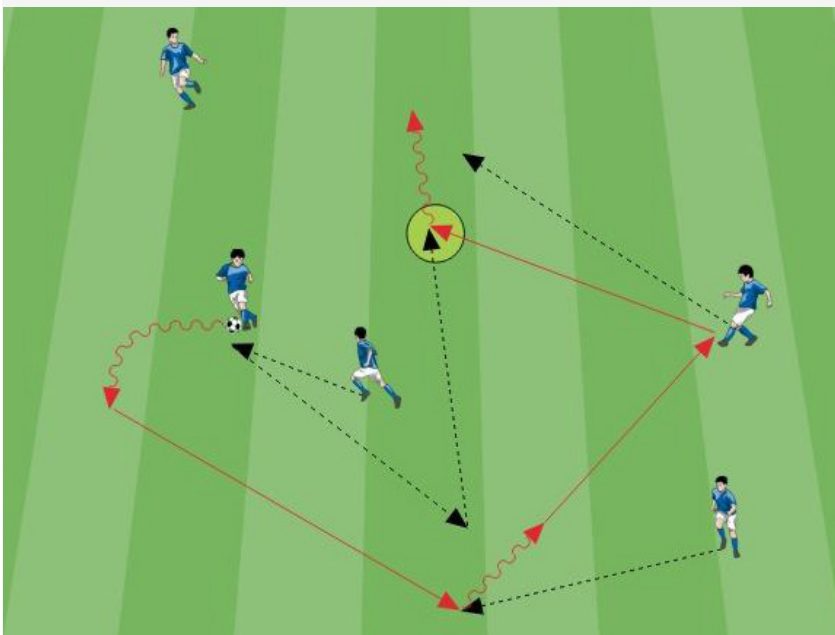
10 giocatori

### Descrizione

I giocatori vengono divisi in 2 gruppi da 5 componenti ciascuno. Ogni gruppo ha un pallone.

### Regole

- Il gioco consiste in un 4 contro 1 in cui i giocatori in superiorità numerica hanno il compito di non farsi prendere la palla da un compagno che invece ha l'obiettivo di entrarne in possesso. Se il giocatore in inferiorità numerica riesce a conquistare il pallone si effettua un cambio di ruolo tra lo stesso ed il giocatore che l'ha toccato per ultimo.



### Possibile ambientazione

I giocatori che devono mantenere il possesso della palla sono i folletti mentre chi deve conquistarla è il drago, a cui è stata rubata la merenda (il pallone).

### Variante per i Piccoli Amici

- Il gioco viene svolto con le mani, attraverso le quali i giocatori tengono e passano la palla, il cambio di ruolo avviene attraverso il tocco del pallone, non serve quindi che questo venga conquistato o intercettato.
- Valutare, a seconda dell'interpretazione data dai giocatori e dal loro livello, se risulta necessario cambiare le modalità di riconquista della palla (se è quindi sufficiente il tocco della stessa oppure semplificare ulteriormente l'attività rendendo possibile toccare anche il giocatore che ne entra in possesso).

### Comportamenti privilegiati

- Muoversi nello spazio libero per cercare una linea di passaggio in cui la palla non possa essere intercettata dall'avversario.
- Orientarsi nello spazio utilizzandolo in tutte le direzioni, non solo davanti alla palla o al suo portatore ma anche dietro allo stesso o di fianco.
- Trasmettere la palla al giocatore che è pronto a riceverla, stabilendo, se necessario, anche un contatto verbale con lo stesso.



# ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

## LA CRISTALLERIA



15 minuti



variabile



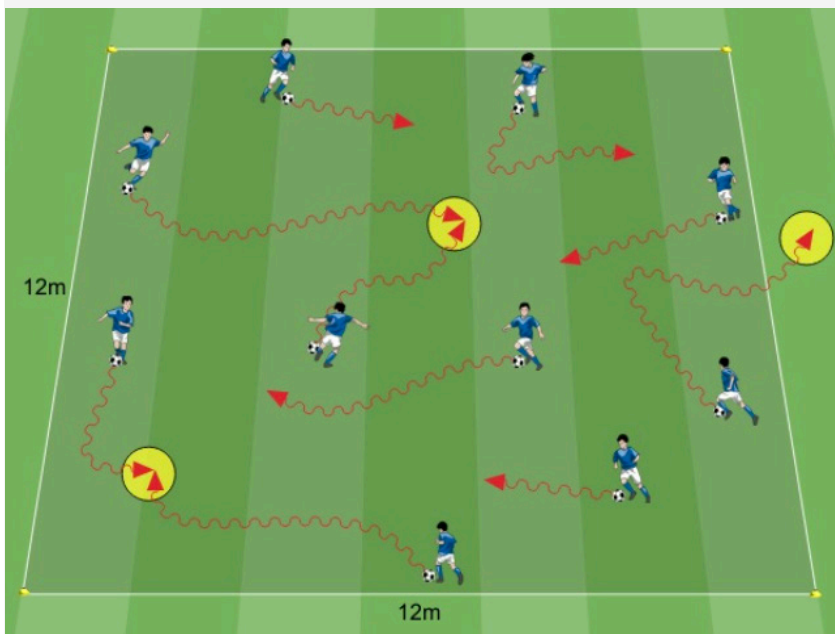
10 giocatori

### Descrizione

Ogni giocatore ha un pallone e lo conduce all'interno dello spazio di gioco definito.

### Regole

- I giocatori hanno il compito di mantenere il loro pallone sempre in movimento ed all'interno del campo delimitato evitando di toccare gli altri compagni o la loro palla.
- I giocatori contano individualmente (a voce alta) il record di secondi in cui riescono a rimanere con il pallone in movimento; evitare il contatto con i propri compagni e di restare all'interno del campo delimitato. Ad ogni contatto o uscita del pallone dallo spazio delimitato, i giocatori riprendono a contare il loro record partendo da zero.
- Gli spazi di gioco possono essere modificati a seconda delle caratteristiche tecniche dei giocatori coinvolti nell'attività ingrandendo o rimpicciolendo il campo per semplificare o complicare lo svolgimento dell'attività.



### Possibile ambientazione

I giocatori si trovano all'interno di una cristalleria dove gli altri giocatori ed i palloni rappresentano degli oggetti di cristallo a cui prestare molta attenzione. Il record di secondi rappresenta il livello di attenzione raggiunto da ogni giocatore. Ogni volta che si rompe un oggetto o si esce dalla cristalleria il record viene azzerato e si riparte da capo.

### Varianti per i Piccoli Amici

- Utilizzare spazi di gioco con superficie molto ampia.
- Inizialmente, per far capire le dinamiche di gioco, il pallone può anche essere tenuto in mano.

### Comportamenti privilegiati

- Mantenere il pallone a propria disposizione nella conduzione di palla in seguito ad ogni tocco della stessa.
- Prendere informazioni dal contesto di gioco guardando la posizione dei propri compagni durante la conduzione del pallone e ricercando lo spazio libero
- Essere in grado di cambiare rapidamente senso o direzione della conduzione di palla al fine di evitare il contatto con i propri compagni.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA  
PULCINI

Ambito  
**FINALIZZAZIONE**

Contenitore  
**SITUAZIONI DI GIOCO**

Categoria  
**PULCINI U10/U11**

## ATTACCHI A SCELTA

  
15 minuti

  
30x50 metri

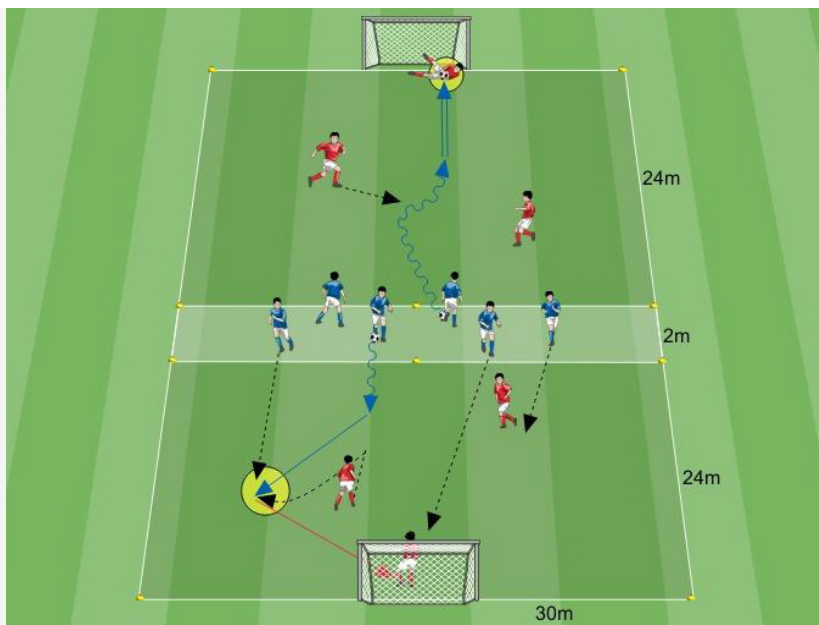
  
12 giocatori

### Descrizione

Nel campo di gioco predisposto per una partita viene definito un corridoio centrale profondo 2m e largo quanto l'intero campo. 2 squadre da 6 giocatori ciascuna si sfidano in 2 situazioni distinte che vedono opporsi degli attaccanti a dei difendenti. I 6 attaccanti si dividono in 2 squadre, il numero di componenti di ogni squadra di attaccanti è a discrezione dei giocatori che attaccano la porta regolamentare. Ognuna delle 2 situazioni di gioco prevede l'utilizzo di un pallone.

### Regole

- La squadra che attacca deve cercare di fare gol nella porta regolamentare. La squadra che difende deve cercare di riconquistare palla e realizzare una meta nel corridoio centrale.
- Svolgimento dell'attività: Dopo 3 minuti di gioco si invertono i ruoli delle 2 squadre, quella che attaccava, va a difendere e viceversa.
- I punti totalizzati (le mete ed i gol realizzati) dalle squadre nelle 2 situazioni di gioco contemporanee vanno sommati tra di loro e aggiunti ai punti totalizzati in tutti i 4 turni di attività previsti.
- Nel corso dei 3 minuti indicati come durata di ogni turno di gioco, la squadra che attacca può decidere di modificare il numero di offensivi utilizzati nelle due situazioni proponendo così contesti in cui si gioca con le seguenti modalità: 1vs3; 2vs3; 3vs3; 4vs3; 5vs3. Non è possibile lasciare una situazione di gioco senza attaccanti: 0vs3.
- Il giocatore che ricopre il ruolo del portiere può essere sostituito in qualsiasi situazione in cui il gioco viene interrotto.
- Non sono previste rimesse laterali o calci d'angolo:
  - se la palla che esce dal campo è in possesso della squadra che attacca la porta regolamentare, la ripresa del gioco avviene dal corridoio centrale del campo;
  - se la palla che esce dal campo è in possesso della squadra che difende la porta regolamentare, la ripresa del gioco avviene attraverso una rimessa dal fondo del campo.



### Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in possesso di palla, in condizione di superiorità numerica, cercano di sfruttare l'ampiezza del campo.
- Gli attaccanti riconoscono le situazioni in cui risulta conveniente l'azione personale oppure si rende necessaria una collaborazione con il compagno.
- In fase di possesso palla per i difendenti, il portiere partecipa all'azione dando sostegno ai compagni e dimostrandosi parte attiva della situazione di gioco.

### Varianti

- Se per la squadra in attacco risulta mediamente troppo facile realizzare un gol, prima di poter andare alla conclusione, queste devono sempre mantenere il possesso della palla per un determinato numero di secondi (ad esempio 6).
- Se per la squadra in fase difensiva risulta troppo difficile andare a realizzare una meta, allargare di molto il corridoio centrale aumentando così le opportunità di ingresso nello stesso da parte dei difendenti.

### Adattamenti numerici

- Se presenti 18 giocatori la struttura dell'attività rimane la stessa ma si cambia il numero di partecipanti in ogni metà campo: la squadra a difesa delle porte viene divisa con 5 difendenti da una parte e 4 dall'altra, gli attaccanti, come previsto dalle regole del gioco, distribuirsi a piacimento sulle due situazioni.
- Se presenti 7 giocatori, 2 di questi difendono la porta mentre il terzo difende una linea oltre la quale gli attaccanti (i 4 giocatori dell'altra squadra) devono cercare di condurre palla.



**Ambito**  
**FINALIZZAZIONE**

**Contenitore**  
**SITUAZIONI DI GIOCO**

**Categoria**  
**PULCINI U10/U11**

## COSTRUZIONE AGEVOLATA

  
15 minuti

  
16x32 metri

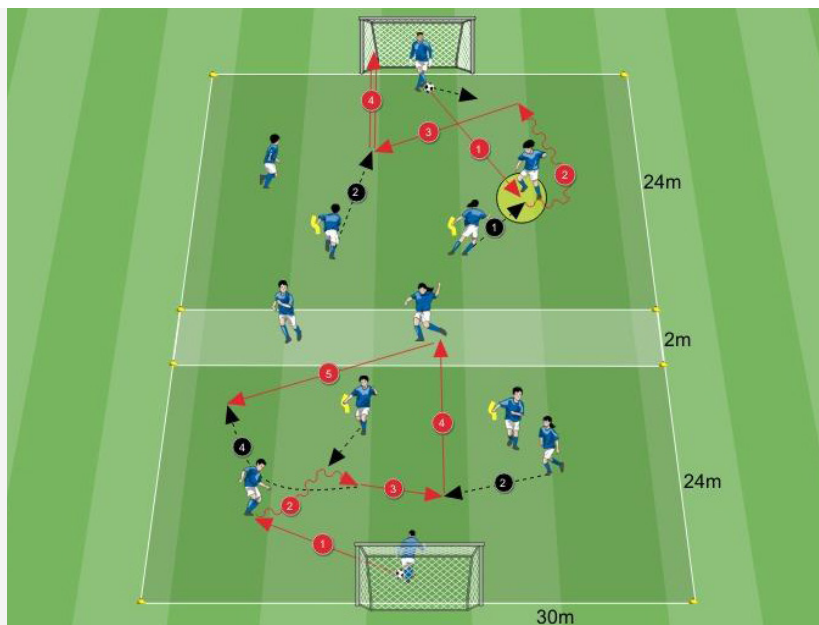
  
12 giocatori

### Descrizione

Il campo, predisposto per una partita, viene diviso in 3 spazi distinti: 2 settori (chiamati A e B) all'interno di ognuno dei quali si sviluppa una situazione di 3 contro 2 (a favore della squadra che difende la porta) ed una fascia centrale condivisa dove prendono inizialmente posizione 2 giocatori (giocatori ausilio). Nei settori A e B è posizionata una porta come da figura. All'interno di ogni settore è previsto l'utilizzo di una palla. I 2 giocatori in inferiorità numerica si distinguono dagli avversari tenendo una casacca in mano. Si svolge un'attività in situazione in cui l'obiettivo per le 2 squadre in superiorità numerica è quello di trasmettere palla ad uno dei due compagni posizionati nel rettangolo centrale.

### Regole

- Le 2 squadre in superiorità numerica hanno il compito di trasmettere il pallone ad uno dei due compagni posizionati nella fascia centrale (questi giocano con entrambe le squadre in superiorità numerica), se ci riescono, realizzano un punto. Quando il pallone arriva ad un giocatore nel settore centrale, il gioco continua senza interrompersi attraverso le seguenti possibilità:
  - se il giocatore all'interno dello spazio decide di entrare nel settore di gioco dal quale ha ricevuto palla, un suo compagno deve sostituirlo nel settore appena abbandonato;
  - se il giocatore all'interno dello spazio decide di restituire palla ad un compagno all'interno del settore di gioco dal quale ha ricevuto il passaggio, le posizioni rimangono invariate.
- I giocatori in inferiorità numerica hanno il compito di fare gol nella porta del settore all'interno del quale stanno giocando. Qualora una coppia dei giocatori in inferiorità numerica riesca a realizzare un gol, si effettua un cambio di ruolo con 2 dei 3 componenti della squadra in superiorità.
- I portieri si cambiano di ruolo con i propri compagni di squadra ogni qualvolta si riesce a far pervenire il pallone ad uno degli ausili nel settore centrale (senza interrompere il gioco).
- Se la palla esce dal campo viene rimessa in gioco regolarmente. L'unica palla inattiva che non si effettua è il calcio d'angolo, dopo 3 calci d'angolo non eseguiti si realizza un cambio di ruolo tra la coppia di giocatori in inferiorità numerica e 2 dei loro avversari.
- I giocatori ausilio possono giocare con entrambe le squadre, pertanto è possibile che durante alcuni momenti del gioco entrambi non siano disponibili per finalizzare la costruzione di un settore di gioco.



### Comportamenti privilegiati

- I giocatori ausilio scelgono da che parte giocare in funzione delle necessità manifestate dalle situazioni di gioco nelle quali sono coinvolti i propri compagni.
- I giocatori in superiorità numerica sfruttano l'ampiezza del campo per costringere gli attaccanti ad una scelta: marcare l'uomo o lo spazio aumentando inoltre le possibilità di un passaggio filtrante per i giocatori ausilio.
- I gli attaccanti coordinano la loro azione di attacco approfittando delle situazioni in cui, sul passaggio laterale, gli avversari si isolano andando a ridurre il numero delle soluzioni di gioco utili.

#### Varianti

- Cambiare il ruolo di uno dei due giocatori ausilio trasformandolo in difendente questo deve rimanere all'interno del settore centrale, andando a creare una condizione di 1 contro 1 e togliendo il vertice sicuro alla squadra in possesso.
- Una delle due situazioni si svolge in parità numerica (3 contro 3) togliendo un giocatore ausilio dalla fascia centrale del campo.

#### Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: settore A (più grande dell'altro), 4 contro 3; settore B, 3 contro 2; settore centrale 2 contro 1.
- In caso di 9 giocatori: settore A (più piccolo dell'altro), 2 contro 1 a favore della squadra in possesso; settore B, 3 contro 2; settore centrale, 1 solo giocatore che gioca con la squadra in possesso.

Ambito  
**FINALIZZAZIONE**

Contenitore  
**SITUAZIONI DI GIOCO**

Categoria  
**PULCINI U10/U11**

## AMICI/NEMICI

  
15 minuti

  
30x18 metri

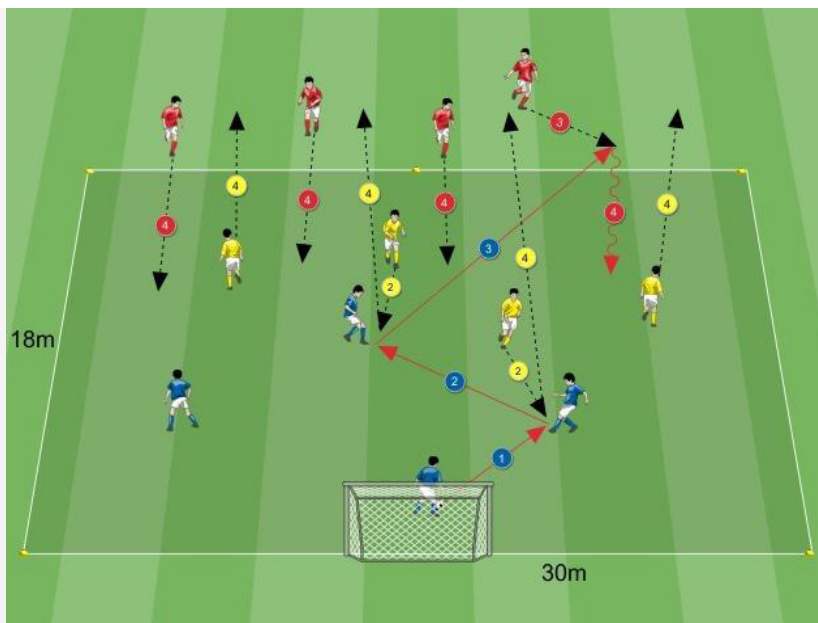
  
12 giocatori

### Descrizione

La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori ciascuna. Si gioca con un pallone. Si svolge una situazione di gioco che contrappone una squadra a difesa della porta ad una che ha l'obiettivo di fare gol. La terza squadra attende il proprio turno di gioco oltre una linea posizionata a 18m dalla porta.

### Regole

- La squadra che difende ha come obiettivo la riconquista della palla e l'immediato passaggio ad un giocatore della terza squadra: quella in attesa oltre la linea dei 18m. Un giocatore della squadra che difende la porta ricopre il ruolo di portiere.
- La squadra che attacca ha il compito di fare gol nella porta regolamentare.
- Se i difendenti riescono a trasmettere palla ad un giocatore della terza squadra, questa sostituisce il gruppo di attaccanti e ricerca a sua volta la realizzazione di un gol. Il cambio di ruolo tra le due squadre (quella in attacco e quella in attesa) avviene in modo istantaneo e senza interrompere il gioco: i giocatori della squadra che stava attaccando lasciano il campo più velocemente possibile andando oltre la linea dei 18m in attesa di ricevere un passaggio dai difendenti.
- Se gli attaccanti riescono a fare gol effettuano un immediato cambio di ruolo con la squadra dei difendenti (in questo caso la squadra in attesa oltre la linea rimane nel proprio ruolo).
- Cosa succede quando la palla esce dal campo di gioco delimitato:
  - oltre la linea di fondo-campo, la rimessa in gioco è sempre dei difendenti (non si effettuano calci d'angolo);
  - oltre le linee laterali, viene battuta dalla squadra che deve averne il possesso;
  - oltre la linea dei 18m, se la squadra in attesa non ne entra in possesso, si continua a giocare.
- Si conta il numero di difese consecutive realizzate da ogni gruppo.



### Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in attesa ricercano lo smarcamento con continuità anche se lontani dall'azione di gioco o durante il possesso degli attaccanti.
- In seguito al passaggio alla squadra in attesa, i difendenti affrontano i nuovi avversari con un atteggiamento propositivo togliendogli spazi di gioco.
- Dopo aver ricevuto palla, i giocatori della squadra in attesa organizzano rapidamente la fase offensiva dando soluzioni sopra la linea della palla ma anche sotto la stessa in caso risulti necessario un attacco manovrato.

### Varianti

- Il portiere non può trasmettere direttamente il pallone alla squadra in attesa;
- Un giocatore della squadra in attesa può entrare in campo e partecipare al gioco con il gruppo di attaccanti così al cambio di ruolo si trova già all'interno dello stesso.

### Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: si organizzano 3 squadre da 5 giocatori, le regole del gioco rimangono invariate
- In caso di 10 giocatori: si organizzano 3 squadre da 3 giocatori e si individua un portiere che rimane in porta anche dopo il gol ed il conseguente cambio di ruolo tra attaccanti e difendenti.

Ambito  
**FINALIZZAZIONE**

Contenitore  
**SITUAZIONI DI GIOCO**

Categoria  
**PULCINI U10/U11**

## ATTACCHI DOPPI

  
15 minuti

  
30x24 metri

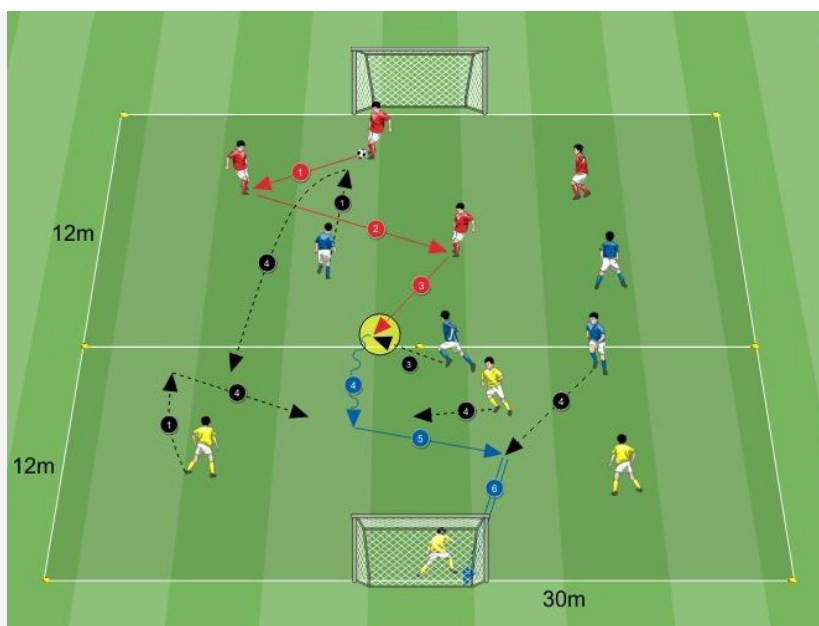
  
12 giocatori

### Descrizione

La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori ciascuna. Si gioca con un pallone all'interno di un campo delimitato per una partita e diviso in due metà da una linea. Si svolge una situazione di gioco nella quale 2 gruppi difendono una porta ciascuno dall'azione di una terza squadra che ha il compito di fare gol in una delle due porte a proprio piacimento.

### Regole

- Le squadre in difesa giocano assieme ed hanno l'obiettivo di trasmettersi il pallone da una parte all'altra del campo evitando l'intercetto e la successiva ricerca di finalizzazione da parte degli attaccanti. I giocatori a difesa delle due porte non possono uscire dalla loro metà campo mentre gli attaccanti sono liberi di muoversi dove preferiscono (il fronte di gioco può essere cambiato in ogni momento, anche durante lo svolgimento di un'azione d'attacco inizialmente rivolta verso l'altra porta). I difendenti individuano un portiere e 3 giocatori di movimento, il portiere può essere cambiato ogni volta che il gioco si interrompe in seguito all'uscita della palla dal campo.
- Ogni trasmissione riuscita da una metà campo all'altra porta un punto alle due squadre a difesa delle porte. Ogni gol realizzato dalla squadra in attacco vale 3 punti.
- Rimesse dal fondo, calci d'angolo e rimesse laterali vengono svolti nel rispetto del regolamento della partita per la categoria Pulcini.
- Si svolgono 3 turni da 4 minuti ciascuno. Al termine di ogni turno di gioco si effettua una rotazione dei ruoli tra difendenti ed attaccanti. I punti accumulati da ogni squadra si sommano ad ogni turno (sia quelli realizzati in fase difensiva che i gol segnati).



### Comportamenti privilegiati

- Cambiare fronte d'attacco quando si evidenziano le condizioni per avere maggiore spazio a disposizione nell'altra metà campo o gli avversari non sono posizionati in modo preventivo.
- Smarcarsi in ampiezza quando in possesso di palla nella fase difensiva così da costringere gli avversari ad una scelta ed aumentare le soluzioni di trasmissione al portatore di palla.
- Gli attaccanti dimostrano continuità di gioco ed atteggiamento propositivo nella ricerca della conquista del pallone in possesso dei difendenti.

### Varianti

- Il passaggio da una squadra di difendenti e l'altra è valido solo ad un numero definito di giocatori che difende l'altra porta (da 1, ad esempio il portiere, a 3).
- I difendenti, per fare un punto nel passaggio all'altra squadra, devono prima mantenere il possesso del pallone per un determinato numero di secondi.

### Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: si organizzano 3 squadre da 5 giocatori, le regole del gioco rimangono invariate, variano le dimensioni del campo.
- In caso di 8 giocatori: si organizzano 3 squadre, 2 composte da 3 giocatori ed una da 2. La squadra da 2 giocatori, quando in fase difensiva, si schiera a protezione di una porta più piccola (ad esempio, 2x1m).

**Ambito**  
**CONOSCENZA DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**SOSTEGNO**

**Categoria**  
**PULCINI U10/U11**

## PASSAGGIO UTILE CON GIOCO DI TECNICA

  
15 minuti

  
12x20 metri

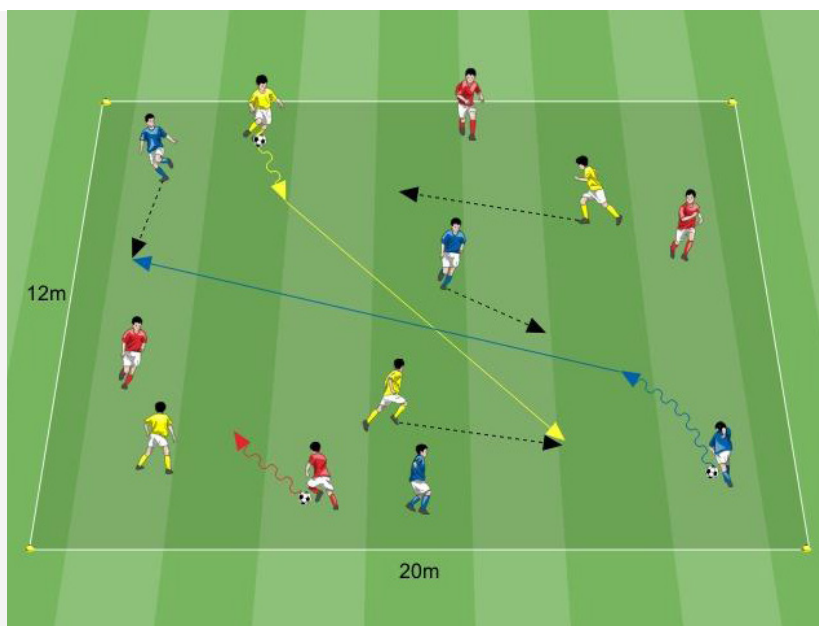
  
12 giocatori

### Descrizione

Si gioca all'interno di uno spazio rettangolare. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in 3 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività di trasmissione di palla tra i 3 componenti dello stesso gruppo, l'attività avviene attraverso delle regole codificate.

### Regole

- Il giocatore in possesso della palla non può trasmetterla al giocatore a lui più vicino. La palla può anche essere condotta permettendo così ai compagni di trovare le distanze utili ad effettuare la trasmissione del pallone.
- I gruppi si sfidano cercando di rimanere il più a lungo possibile senza commettere un errore di trasmissione.
- Dopo che i giocatori hanno compreso le dinamiche dell'attività, richiedere che la palla non possa essere restituita al giocatore da cui è appena stata ricevuta (attraverso questa regola si stimola una maggiore mobilità).



### Focus

Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di riconoscere la propria ed altrui posizione in campo valutando correttamente le distanze di gioco. L'obiettivo prevalente di questa attività di Sostegno è quello di far sperimentare ai giocatori l'importanza delle distanze di passaggio che troppo spesso, in questa categoria, risultano "schiate" non permettendo lo sviluppo del possesso di palla.

## Comportamenti privilegiati

- Riconoscere le distanze dai propri compagni identificando chi può ricevere la palla e chi si trova in una posizione in cui non gli può essere trasmessa.
- Prendere le distanze dal compagno allontanandosi dal portatore palla così da fornire una soluzione valida per il passaggio.
- Andare incontro al giocatore in possesso della palla permettendogli così di avere una soluzione di trasmissione su di un terzo proprio compagno più lontano.

### Varianti

- I 3 gruppi hanno un obiettivo spaziale da raggiungere: sviluppare un'azione per permettere ad un compagno di effettuare una conduzione di palla oltre ai lati corti del campo di gioco; l'azione si deve svolgere in modo alternato, prima oltre un lato corto del rettangolo e poi oltre a quello opposto.
- Il gruppo totalizza un punto ogni qualvolta un proprio giocatore riesce a superare un lato corto del rettangolo in conduzione di palla. In caso di errore nelle modalità di trasmissione il punteggio della squadra si azzerava ed il conteggio riparte da 0.

### Adattamenti numerici

- In caso di 17 giocatori, delimitare un altro campo di gioco così da permettere ai 4 gruppi (3 da 4 componenti ed uno da 5) di giocare 2 per ogni campo.
- In caso di 7 giocatori, dividere i partecipanti in 2 soli gruppi (uno da 3 componenti e l'altro da 4).



**Ambito**  
**DOMINIO DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**GIOCHI DI POSSESSO**

**Categoria**  
**PULCINI U10/U11**

## POSSESSO DOPPIO

  
15 minuti

  
22x14 metri

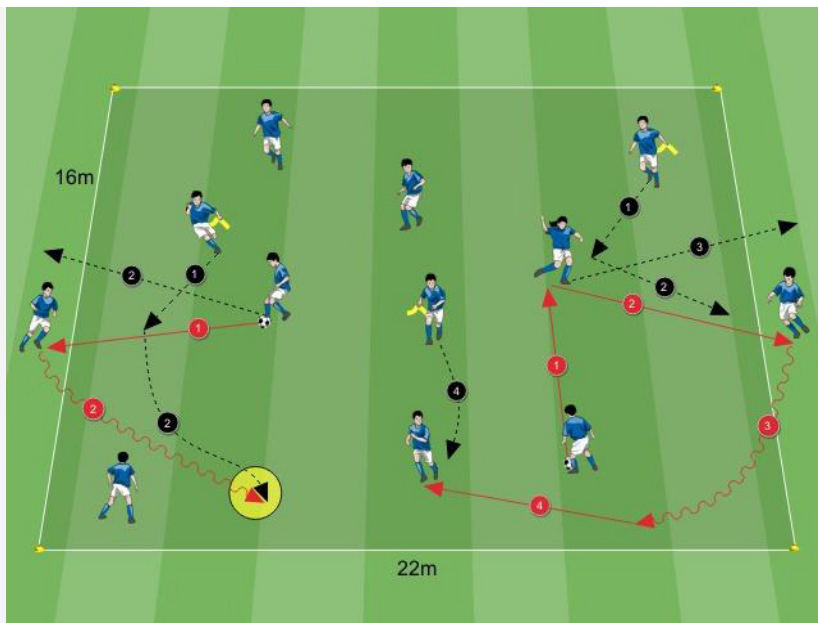
  
12 giocatori

### Descrizione

Si gioca prendendo come riferimento un campo di forma rettangolare. All'interno del rettangolo si collocano 3 giocatori (difendenti) con una casacca in mano ed altri 7 (attaccanti) senza, questi ultimi sono in possesso di 2 palloni. Al di fuori dei lati corti del rettangolo di gioco si posizionano 2 giocatori, uno per lato, senza palla. Si svolge un'attività di possesso in cui l'obiettivo dei giocatori con i 2 palloni è quello di farli pervenire, in modo alternato, ai 2 compagni collocati al di fuori dei lati corti del rettangolo.

### Regole

- Quando si effettua una trasmissione palla al compagno collocato all'esterno del rettangolo, quest'ultimo inverte il ruolo di gioco e la posizione con il giocatore che l'ha realizzata.
- I giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare il pallone agli attaccanti. Se un difendente riesce a riconquistare palla (entrandone in chiaro possesso, non solo attraverso un semplice tocco), quest'ultimo effettua un'inversione di ruolo con il giocatore a cui è stata rubata. In seguito alla conquista del pallone da parte di un difendente, quest'ultimo lascia cadere la propria casacca a terra, l'attaccante che l'ha persa deve raccoglierla sancendo così lo scambio dei ruoli (l'azione descritta avviene senza interrompere lo svolgimento dell'azione).
- Nel caso in cui si verifichi un errore di trasmissione ad uno dei due compagni all'esterno del rettangolo, chi ha sbagliato il passaggio inverte il proprio ruolo di gioco con quello del difendente più vicino a lui.
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra);
  - conduzione palla autonoma: senza l'obbligo di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla deve partire da terra).
- Se l'attaccante fa uscire la palla in rimessa laterale, quest'ultimo inverte il proprio ruolo di gioco con il difendente a lui più vicino (in questo caso la rimessa laterale verrà effettuata da uno qualsiasi degli altri attaccanti).
- Le misure del campo potrebbero richiedere un adattamento in funzione dell'età, della struttura fisica e del numero di giocatori coinvolti nell'attività proposta.



### Comportamenti privilegiati

- Chi è in possesso della palla la trasmette ai giocatori esterni al rettangolo solo quando questi dimostrano di essere pronti per riceverla.
- I difendenti ricercano con continuità la riconquista del pallone organizzando inoltre la pressione sul portatore palla attraverso l'aiuto dei propri compagni.
- Gli attaccanti manifestano continuità di gioco mettendosi a disposizione di entrambi i compagni in possesso di palla, alternando senza pause la situazione di gioco seguita.

### Varianti

- Se, per la squadra in possesso di palla, il gioco risulta troppo complesso, il numero dei difendenti può essere diminuito (portandoli a 2), oppure questi possono essere vincolati nel movimento all'interno dello spazio di gioco identificando 2 metà campo (realizzate dividendo il rettangolo nella sua lunghezza).
- Se, per la squadra in possesso di palla, il gioco risulta troppo semplice, il numero dei difendenti può essere aumentato, così come può parimenti essere diminuito il numero degli attaccanti trasformandoli in ulteriori riferimenti (sponde) oltre i lati corti del rettangolo.

### Adattamenti numerici

- In caso di 16 giocatori, inserire un terzo pallone per il possesso, mantenere 3 difensori e collocare 2 giocatori in qualità di sponda all'esterno del campo.
- In caso di 9 giocatori, ridurre a 2 il numero dei difensori mantenendo invariato il numero dei giocatori esterni al campo e dei palloni utilizzati per il possesso.

**Ambito**  
**DOMINIO DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**GIOCHI DI POSSESSO**

**Categoria**  
**PULCINI U10/U11**

## ENTRO ED ESCO

  
15 minuti

  
16x16 metri

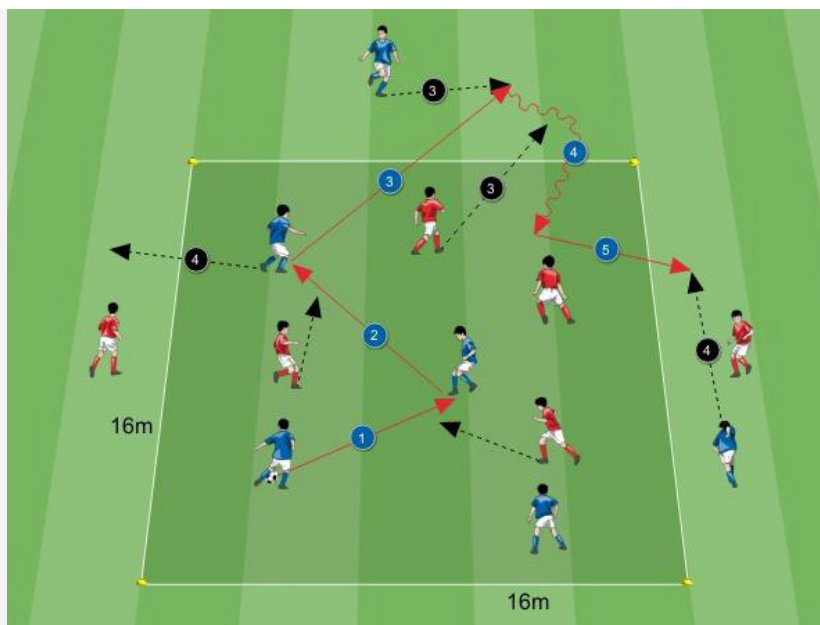
  
12 giocatori

### Descrizione

2 squadre da 6 giocatori ciascuna si sfidano in un'attività di possesso palla. Lo spazio di gioco è composto da un quadrato all'interno del quale cominciano l'attività 4 giocatori per ogni squadra, gli altri 4 partecipanti all'attività, 2 per squadra (giocatori ausilio), si collocano a loro piacimento all'esterno dello spazio definito.

### Regole

- La squadra in possesso di palla ha l'obiettivo di mantenerne la disponibilità il più a lungo possibile utilizzando anche l'ausilio dei 2 compagni posizionati all'esterno dello spazio delimitato.
- I giocatori all'esterno del quadrato possono entrare all'interno dello stesso in ogni momento del gioco solo se vengono immediatamente sostituiti da un compagno (che può uscire da un lato qualsiasi del campo).
- I 2 giocatori per ogni squadra collocati all'esterno del quadrato non possono ostacolarsi tra di loro. I giocatori ausilio possono muoversi liberamente al di fuori dello spazio di gioco principale.
- Quando la palla viene trasmessa ad un compagno all'esterno del quadrato, questo può ricevere la pressione da parte di un solo avversario a cui è concesso di uscire dal quadrato alla ricerca della palla.
- Quando la palla esce dal quadrato senza essere presa da uno dei giocatori all'esterno dello stesso, il gioco di possesso riprende attraverso una rapida rimessa in gioco. La ripresa del gioco avviene attraverso una modalità a piacere (rimessa con le mani, passaggio con i piedi, conduzione di palla) e può essere effettuata da un punto qualsiasi dello spazio di gioco.
- Modalità di acquisizione dei punti:
  - viene assegnato un punto ogni qualvolta la squadra in possesso del pallone raggiungere un determinato numero di secondi di possesso della stessa senza che gli avversari siano riusciti ad impossessarsene (indicativamente, un punto ogni 10 secondi).



### Comportamenti privilegiati

- I giocatori ausilio all'esterno del quadrato si spostano immaginando lo svolgimento dell'azione e dando così maggiori soluzioni di gioco ai compagni in possesso di palla.
- Chi si trova in fase di non possesso palla riconosce il momento in cui conviene andare ad effettuare la pressione al di fuori del quadrato di gioco (ad esempio: primo controllo errato da parte del giocatore ausilio; nessun appoggio utile da parte dei suoi compagni).
- Il giocatore ausilio chiama l'uscita ad un compagno lontano dall'azione entrando così in campo a supporto del portatore di palla.

### Varianti

- I giocatori all'esterno del campo non possono essere coinvolti nell'azione due volte consecutivamente sullo stesso lato (dopo aver partecipato all'azione devono quindi spostarsi prima di poter giocare nuovamente).
- I giocatori ausilio sono attivi e possono contrastare i propri avversari al di fuori del quadrato.

### Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori, le 2 squadre si dividono in una da 8 e l'altra da 7 componenti, si gioca 5 contro 5 all'interno del campo mentre le sponde sono 3 per una squadra e 2 per l'altra.
- In caso di 9 giocatori, le 2 squadre si dividono in una da 5 e l'altra da 4, si gioca 3 contro 3 all'interno del campo mentre per una squadra ci sono 2 sponde e per l'altra, solo una.
- In entrambi i casi gli spazi vengono adattati al numero di giocatori coinvolti.

**Ambito**  
**DOMINIO DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**GIOCHI DI POSSESSO**

**Categoria**  
**PULCINI U10/U11**

## MANTENERE LE RIMESSE



15 minuti



14x25 metri



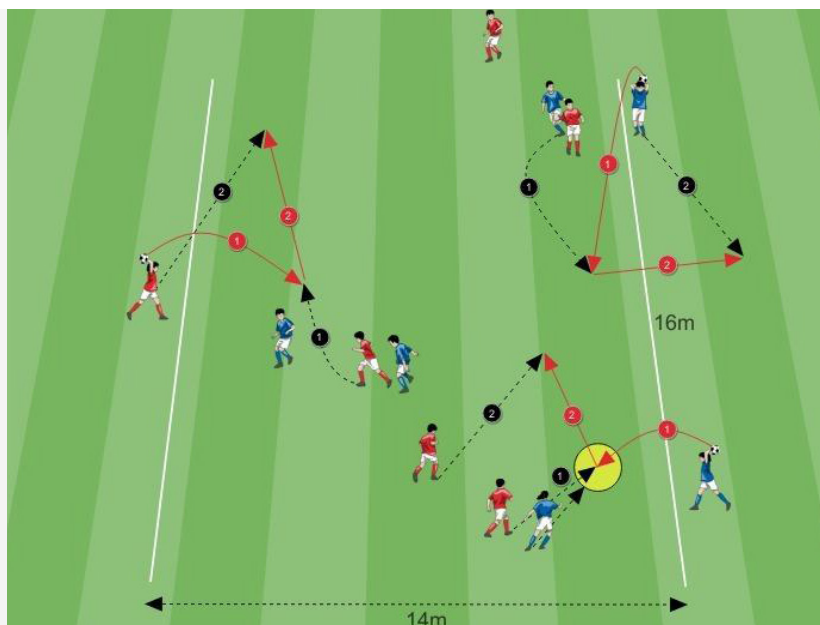
12 giocatori

### Descrizione

La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori ciascuno. Lo spazio di gioco è composto da due linee, lunghe 20m e distanti 14m l'una dall'altra. Si svolgono 3 situazioni distinte di possesso della palla che avviene in seguito all'immissione in gioco della stessa attraverso una rimessa laterale.

### Regole

- Ognuno dei 3 gruppi svolge l'attività prevista in modo autonomo rispetto agli altri 2. I 4 giocatori di ogni gruppo vengono a loro volta divisi in 2 squadre che si affrontano cercando di mantenere il possesso della palla in seguito alla battuta di una rimessa laterale. Il punto si considera valido se la coppia di giocatori riesce a mantenere il possesso del pallone per un determinato numero di secondi senza che gli avversari riescano a conquistarla.
- La squadra che raggiunge il proprio obiettivo, conquistare il possesso della palla in seguito alla sua rimessa in gioco, guadagna la possibilità di effettuare la rimessa laterale successiva.
- La coppia che per prima raggiunge un determinato numero di punti (ad esempio 5) fa terminare il turno di gioco. Un nuovo turno di attività comincia in seguito al cambio delle coppie.
- Le 2 linee di delimitatori servono come riferimenti spaziali per effettuare le battute delle rimesse laterali e definiscono il limite laterale del campo oltre le quali la palla non si considera in gioco. Il campo per effettuare il possesso del pallone non ha un limite sull'ampiezza opposta alla linea di battuta (si considera valido anche oltre l'altra linea rispetto a quella di battuta) così come non ha un limite in termini di profondità (considerando il pallone in gioco anche "sopra" e "sotto" la linea di battuta. Il gioco si sviluppa con spazi indefiniti su 3 direzioni. Se la palla, una volta immessa in gioco, esce dalla linea sulla quale è stata immessa in gioco, si considera fuori dal campo facendo terminare l'azione senza assegnare un punto a nessuna delle due squadre.
- I 4 gruppi, giocando contemporaneamente nello stesso spazio di gioco, potrebbero ostacolarsi nello svolgimento delle azioni, tale situazione è prevista dalle dinamiche dell'attività e non comporta interruzioni o penalità.



### Comportamenti privilegiati

- Chi effettua la rimessa laterale individua la direzione o lo spazio nel quale risulta efficace lanciare la palla: addosso se non è coperto; nello spazio lasciato libero dagli avversari se entrambi lo marcano.
- Lanciare la palla sul secondo o sul terzo movimento del compagno così da rendere imprevedibile l'inizio dell'azione.
- Effettuare la rimessa e mettersi immediatamente a disposizione del compagno che riceve la palla cercando la zona luce.



#### Varianti

- Aumentare il numero di secondi di possesso della palla necessari per totalizzare un punto (ad esempio 6/8).
- La squadra che effettua la rimessa laterale ha l'obiettivo di conquistare uno spazio di gioco (ad esempio oltre il lato corto definito dall'unione delle due linee del campo).



#### Adattamenti numerici

- In caso di 14 giocatori, cambiare le numeriche dei gruppi: due da 4 ed uno da 6 (con 2 squadre di 3 giocatori).
- In caso di 9 giocatori, costituire solo 2 gruppi, uno da 4 e l'altro da 5 facendo in modo che un battitore giochi sempre con la squadra in possesso della palla.

Ambito  
**DOMINIO DEL GIOCO**

Contenitore  
**GIOCHI DI POSSESSO**

Categoria  
**PULCINI U10/U11**

## TUTTI CONTRO TUTTI

  
15 minuti

  
15x25 metri

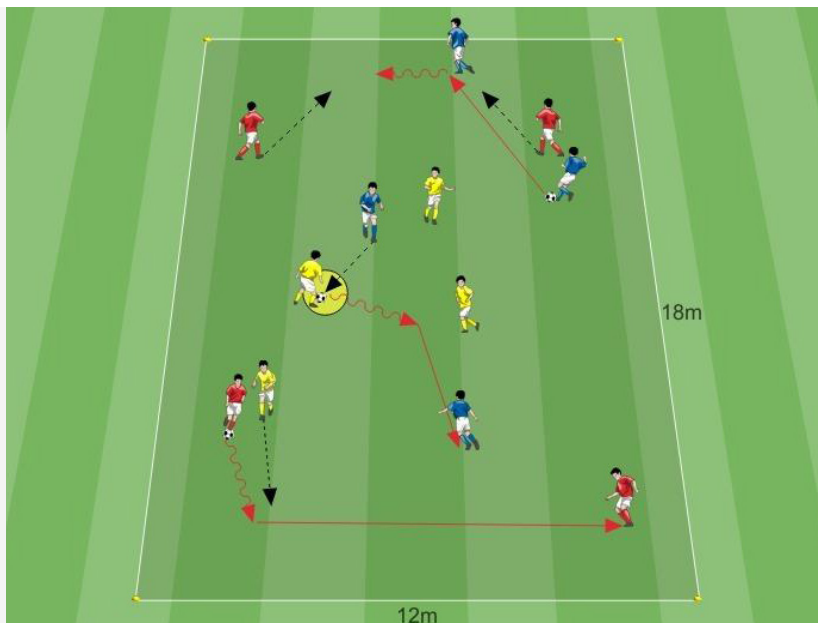
  
12 giocatori

### Descrizione

All'interno del rettangolo di gioco predefinito si sfidano 3 gruppi da 4 giocatori ciascuno in un'attività che prevede la ricerca del possesso di 3 palloni.

### Regole

- L'attività comincia con il possesso di un pallone per ogni squadra. L'obiettivo per ognuno dei 3 gruppi coinvolti è quello di mantenere la disponibilità della propria palla e cercare la riconquista delle altre 2 in gioco.
- Quando la palla esce dal campo viene rimessa in gioco:
  - dalla squadra che ne aveva il possesso prima, se l'ultimo tocco è stato di uno dei giocatori che ne stavano provando la riconquista;
  - da parte della squadra che stava esercitando la pressione più vicina alla palla, se l'ultimo tocco è stato di un componente della squadra in possesso del pallone.
- La tipologia di rimessa in gioco avviene (dal punto nella quale è uscita) attraverso modalità libere (a scelta da parte dei giocatori), alcuni esempi:
  - rimessa laterale;
  - conduzione di palla;
  - passaggio effettuato con i piedi.
- La durata dei turni di gioco viene decisa dall'allenatore, indicativamente possono durare da 1 a 2 minuti ciascuno. Al termine di ogni turno si considera vincitore il gruppo in possesso del maggior numero di palloni. Ne caso in cui si riscontri una condizione di parità tra i gruppi tutti totalizzano un punto.



### Comportamenti privilegiati

- Dare soluzioni di trasmissione al compagno in possesso di palla in zona luce lontano dalla possibile pressione da parte degli avversari.
- Orientare il possesso della palla verso zone del campo dove c'è meno densità di avversari.
- Passare rapidamente e senza pause da situazioni di pressione e riconquista della palla a smarcamenti per il mantenimento del possesso del pallone.

### Varianti

- Si utilizza anche un quarto pallone, inserito casualmente in campo dall'allenatore una volta che il gioco è iniziato.
- Limitare il numero di giocatori che possono andare alla ricerca della conquista di un pallone (ad esempio 2).

### Adattamenti numerici

- In caso di numero di partecipanti divisibile per 4, si mantiene un pallone per squadra aumentando o diminuendo il numero di squadre.
- In caso di numero di partecipanti non divisibile per 4, i giocatori alle quaterne partecipano in qualità di "ausilio" solo alla fase di possesso.



Ambito  
MOTORIOContenitore  
ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTOCategoria  
PULCINI U10/U11

## PALLA CONTESA

15 minuti

15x15 metri

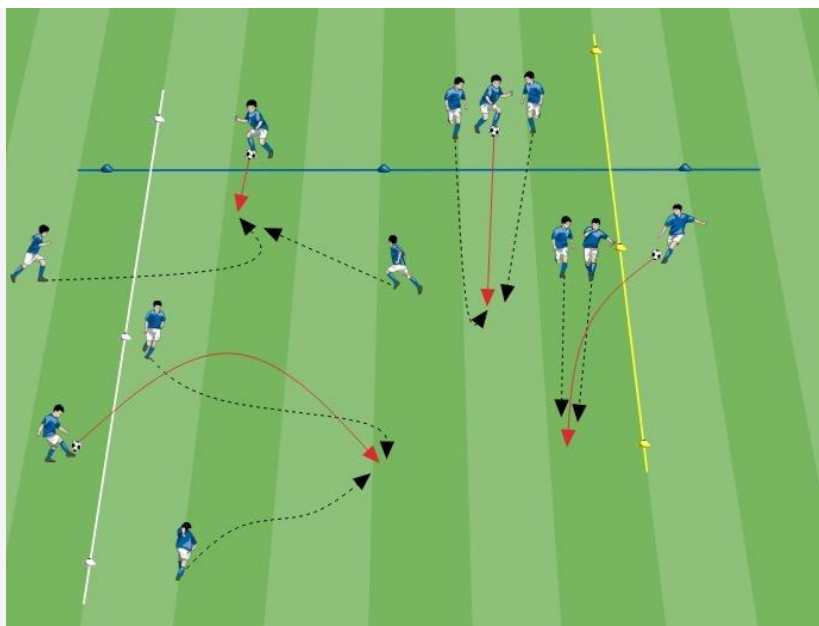
12 giocatori

## Descrizione

Sul campo di gioco vengono definite alcune linee che si intersecano tra di loro a distanze variabili (vedi esempio nel disegno). L'attività coinvolge 12 giocatori divisi in 4 gruppi da 3 partecipanti ciascuno. Ogni gruppo utilizza un pallone. Si svolge un'attività di confronto tra i due giocatori senza palla di ogni gruppo con l'obiettivo di guadagnare lo spazio sulla stessa nel momento in cui viene immessa in campo dal compagno.

## Regole

- A turno, uno dei 3 giocatori lancia la palla in modo casuale all'interno del campo di gioco, gli altri 2 componenti della terna hanno il compito di contenderse-la proteggendo lo spazio davanti alla stessa oppure anche entrandone in possesso (a seconda delle varianti proposte dall'allenatore).
- Per raggiungere gli obiettivi previsti, i 2 giocatori devono utilizzare modalità diverse di interazione con palla ed avversario:
  - La palla non può essere toccata.
  - Il pallone può essere toccato solo con i piedi.
  - Il duello avviene nel rispetto di tutte le regole previste nel gioco del calcio.
  - La palla può essere toccata con ogni parte del corpo tranne che attraverso gli arti superiori ed inferiori.
  - Lo spazio davanti alla palla va guadagnato evitando il contatto con l'avversario.
  - Viene concessa la possibilità di trattenuta tra giocatori (tuttavia, non sono concesse eventuali scorrettezze che possono nuocere alla salute dei giocatori: prese sopra il livello della vita, colpi o calci).
- Dopo ogni tentativo, il giocatore che vince la sfida totalizza un punto e decide se continuare a svolgere un nuovo duello oppure concedersi un turno di pausa immettendo la palla in gioco a favore dei propri compagni nel duello successivo.
- L'attività prevede una variazione degli spazi di gioco in funzione delle linee (di colore diverso) definite a terra:
  - Vengono variati i limiti del campo di gioco, ad esempio: solo linea bianca; linea bianca e blu; solo linea blu; ecc. In questo modo i giocatori coinvolti nel duello sono costretti ad adattare i propri comportamenti in funzione degli spazi definiti, se la palla esce dal campo, questa si considera fuori dal gioco e viene cominciata una nuova azione.
  - Si può decidere di giocare anche senza limiti agli spazi di gioco.
- La proposta prevede che i due giocatori coinvolti nel duello comincino l'azione da posizioni diverse: di fianco al compagno che effettua il lancio della palla; distanziati ad una decina di metri l'uno dall'altro; attaccati; a terra; girati di schiena rispetto al compagno che lancia la palla; altre soluzioni a discrezione dell'allenatore.
- Quando la palla esce dal terreno di gioco senza che nessuno dei due giocatori sia riuscito ad entrarne in possesso, il duello viene ripetuto.



## Comportamenti privilegiati

- Anticipare l'avversario nella corsa alla conquista dello spazio sulla palla evitando di farsi superare o sbilanciare nella corsa.
- Risultare efficace nella protezione del pallone abbassando il proprio baricentro e mantenendo l'avversario lontano dalla palla.
- Adattarsi rapidamente alle diverse varianti proposte trovando le soluzioni per risultare efficace nell'utilizzo delle diverse parti del corpo indicate dall'allenatore.

 Varianti

- Il duello dura un determinato numero di secondi.
- Il giocatore che riconquista la palla ha il compito di trasmetterla al compagno che l'ha immessa in gioco andando così a condizionare ed orientare i comportamenti di conquista e difesa dello spazio sulla palla.

 Adattamenti numerici

- In caso di numeri inferiori o superiori a 12 ma divisibili per 3, viene aumentato o diminuito il numero delle terne mantenendo invariata la struttura dell'attività.
- Se dopo aver diviso i presenti in terne, rimane fuori una coppia di giocatori, questa immette il pallone attraverso un auto-lancio da parte di uno dei due partecipanti.



Ambito  
**MOTORIO**Contenitore  
**ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO**Categoria  
**PULCINI U10/U11****CORSE ORIENTATE**

15 minuti



12x12 metri



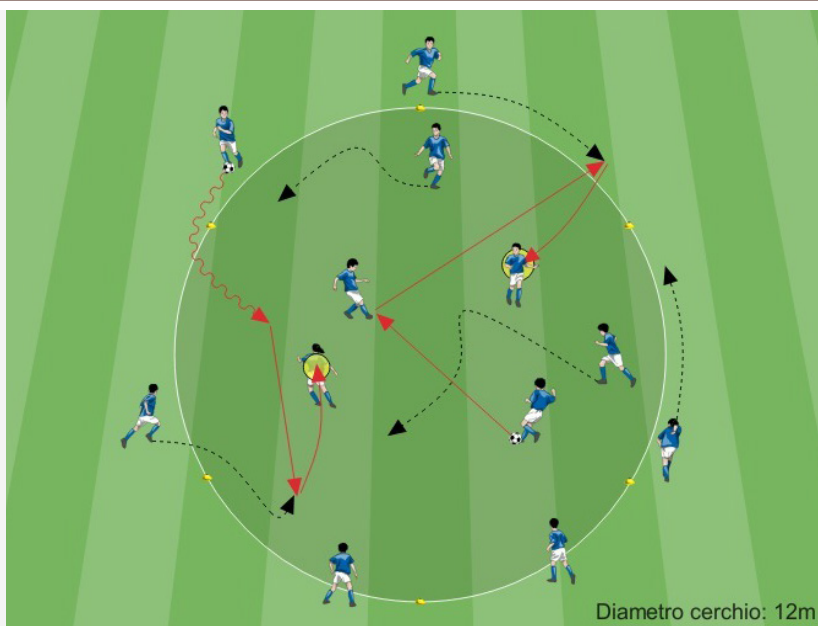
12 giocatori

**Descrizione**

Si gioca all'interno di un campo a delimitato a forma di cerchio. L'attività coinvolge 12 giocatori divisi in 2 squadre: una, in superiorità numerica ed in possesso di due palloni, è composta da 8 giocatori che possono muoversi a loro piacimento all'interno ed all'esterno del campo delimitato; l'altra, in inferiorità numerica, è composta da 4 giocatori che possono muoversi solo all'interno dello spazio di gioco definito. Entrambi i palloni possono essere utilizzati con tutte le parti del corpo tranne che attraverso gli arti superiori. Si svolge un gioco nel quale la squadra in superiorità numerica ha il compito di colpire alla schiena i componenti della squadra avversaria.

**Regole**

- I giocatori in superiorità numerica collaborano al fine di colpire alla schiena i componenti della squadra avversaria.
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica hanno il compito di muoversi per tutta la durata dell'attività orientando la propria corsa senza mai perdere di vista i palloni in possesso degli avversari.
- Particolare attenzione va posta agli appoggi dei piedi ed alle tipologie di corsa utilizzate nei cambi di senso e direzione svolti dai giocatori della squadra in inferiorità numerica.
- Nello specifico, alcuni aspetti da osservare sono:
  - I giocatori in superiorità numerica possono entrare ed uscire dal campo in qualsiasi momento del gioco così come possono condurre la palla qualora ne entrino in possesso. Il cambio dei ruoli di gioco avviene ogni 5 minuti permettendo così a tutti i partecipanti di sperimentare le modalità di corsa necessarie per non farsi colpire alla schiena.
  - In caso di necessità, le dinamiche del gioco possono essere comprese attraverso una fase iniziale nella quale il pallone viene utilizzato con le mani.

**Comportamenti privilegiati**

- Indietreggiando, si esegue una corsa incrociata avanti mantenendo lo sguardo nella direzione opposta rispetto a quella di spostamento (il contatto visivo del giocatore rimane sul pallone anche nei cambi di senso).
- Lo spostamento laterale non si realizza attraverso dei saltelli ma avviene con una corsa orientata.
- La distanza degli appoggi dei piedi nella corsa deve essere adeguata così da permettere rapidi cambi di senso e direzione.

**Varianti**

- La squadra in superiorità numerica utilizza 3 palloni.
- La squadra in superiorità numerica può lanciare la palla anche con le mani.

**Adattamenti numerici**

- In caso di numeri inferiori a 12 partecipanti si cerca di mantenere il rapporto 3:1 tra i giocatori in fase di possesso e non possesso. Sotto agli 8 partecipanti si consiglia di giocare con un solo pallone.
- In caso di numeri superiori a 12 partecipanti si suggerisce di dividere l'attività in due stazioni mantenendo il rapporto di giocatori appena presentato.

Ambito  
**MOTORIO**Contenitore  
**ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO**Categoria  
**PULCINI U10/U11****FORME GEOMETRICHE**

15 minuti



20x40 metri



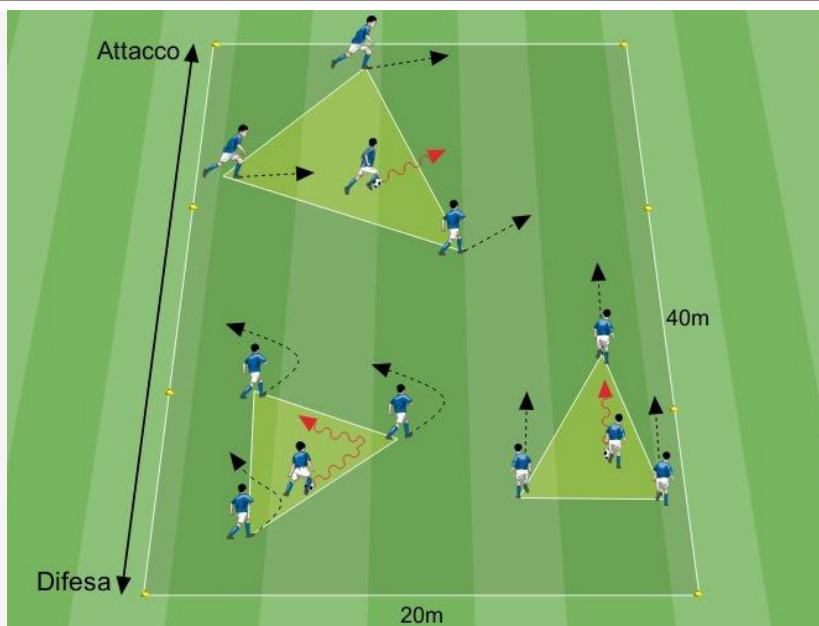
12 giocatori

**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.

**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 distanze.
- 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.

**Comportamenti privilegiati**

- Riconoscere la posizione del giocatore centrale e dei compagni riuscendo a mantenere la posizione e la distanza richieste dagli altri componenti del gruppo.
- Realizzare delle corse orientate che permettano appoggi efficaci in grado di rendere rapido il cambio di direzione/senso della corsa.
- Comunicare ai compagni soluzioni di corsa e posizionamento con l'intento di realizzare nel modo più efficace possibile l'attività prevista.

**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 (stretta, media, ampia) anche durante lo svolgimento dell'attività.

**Adattamenti numerici**

- Nel caso alla suddivisione in quaterne avanzino 3 giocatori, questi si muovono senza riferimento centrale ma seguendo la direzione data da un vertice.
- Le soluzioni presentate (a 3 e 4 giocatori per ogni gruppo) permettono di dividere ogni numero di partecipanti.

**Ambito  
MOTORIO**

**Contenitore  
ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO**

**Categoria  
PULCINI U10/U11**

## TRAIETTORIE AEREE



15 minuti



20x40 metri



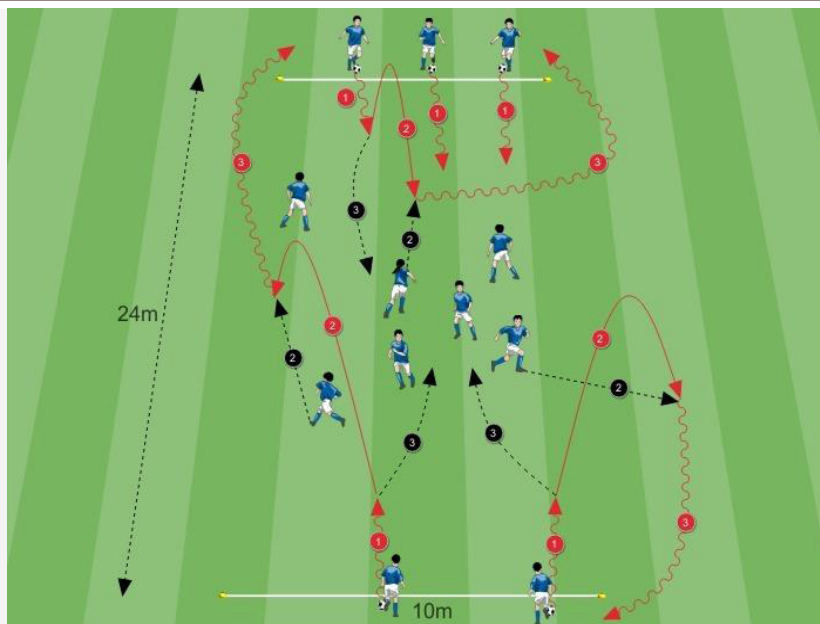
12 giocatori

### Descrizione

Si gioca all'interno di uno spazio di larghezza indefinita collocato tra due linee di 10m. 5 giocatori iniziano l'attività in possesso di un pallone all'esterno delle due linee. Gli altri 7 partecipanti si collocano nello spazio tra le 2 linee senza palla. Si svolge un'attività di lancio e ricezione della palla che avviene in modalità differenti e attraverso dei vincoli indicati dall'allenatore.

### Regole

- I giocatori in possesso della palla, superano la linea conducendola con i piedi, chiamano un compagno in attesa all'interno dello spazio di gioco ed effettuano un lancio della palla (con traiettoria a parabola). Il lancio del pallone avviene attraverso un calcio dello stesso dopo averlo preso in mano (compatibilmente con le azioni previste è preferibile che i giocatori effettuino un'azione tecnica con i piedi per alzare la palla e prenderla in mano).
- La traiettoria del pallone va identificata con 5 termini che identificano la direzione di lancio rispetto al ricevente e alla direzione del campo di gioco:
  - corta;
  - lunga;
  - laterale esterna;
  - laterale interna;
  - addosso.
- L'allenatore invita i giocatori a calciare la palla cercando di darle una traiettoria corrispondente ad una delle 5 appena presentate, non in modo casuale ma ricercandolo (pur senza dichiararlo ad alta voce).
- La modalità di interazione per effettuare il controllo della palla varia:
  - vietato l'utilizzo degli arti inferiori;
  - obbligatorio l'utilizzo degli arti inferiori;
  - dopo il secondo rimbalzo;
  - se possibile, non deve toccare terra;
  - entro alcuni secondi dal lancio (ad esempio 3);
  - con tutte le parti del corpo ma partendo da terra (la posizione di partenza deve obbligatoriamente essere da terra: seduto, disteso supino, disteso prono);
  - utilizzando esclusivamente le mani;
  - il primo controllo deve avvenire obbligatoriamente con una parte del corpo predefinita (petto, testa, piede, coscia, ecc.).
- In seguito al lancio ed al controllo di palla, i ruoli dei due giocatori si invertono: chi ha effettuato il lancio entra all'interno del campo; chi ha effettuato il controllo di palla la conduce (avendo cura di non disturbare l'azione tecnica dei compagni) all'esterno della linea più vicina al punto in cui ha controllato la palla e prosegue l'attività prevista entrando in campo come previsto ed andando a chiamare uno dei compagni pronti ad effettuare il controllo di palla.



## Comportamenti privilegiati

- Adattarsi rapidamente alle traiettorie della palla raggiungendo in modo rapido e preciso il punto di caduta della stessa.
- Mantenere un'elevata capacità di valutazione delle traiettorie nonostante cambino le modalità di interazione con il pallone.
- Dimostrare l'applicazione di abitudini efficaci quali la posizione di attesa attiva della palla e il mantenimento dello sguardo sulla stessa durante l'eventuale spostamento.



### Varianti

- Le varianti previste sono già state inserite all'interno delle Regole di gioco.



### Adattamenti numerici

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 20 con le stesse modalità esecutive presentate (mantenendo il numero dei palloni di poco inferiore alla metà dei giocatori coinvolti nella proposta).

**Ambito**  
**CONOSCENZA DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**SOSTEGNO**

**Categoria**  
**PULCINI U10/U11**

**PASSAGGIO UTILE CON SITUAZIONI DI GIOCO**

  
15 minuti

  
12x20 metri

  
12 giocatori

**Descrizione**

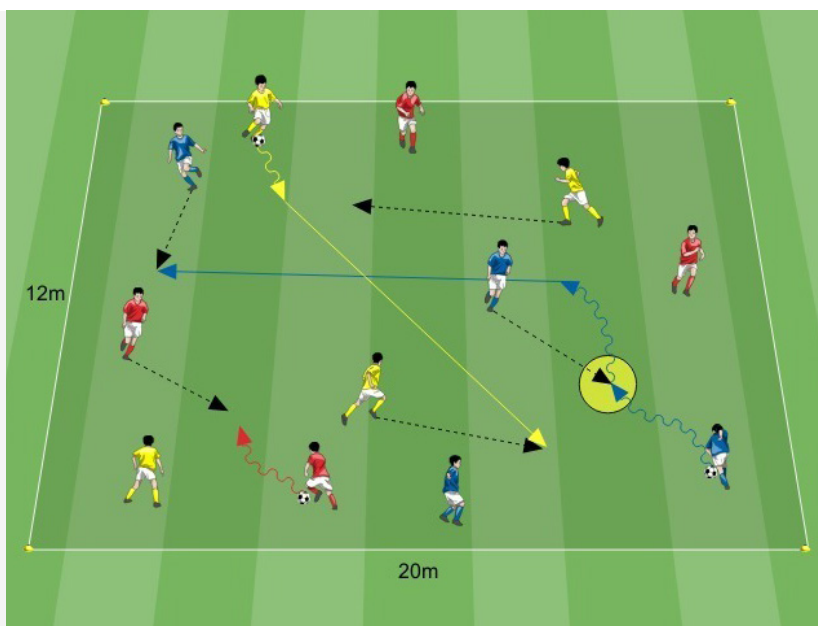
Si gioca all'interno di uno spazio rettangolare. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in 3 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività di possesso palla 3 contro 1 tra i giocatori di ogni gruppo.

**Regole**

- Il giocatore in possesso della palla non può trasmetterla al giocatore a lui più vicino. In caso di errore, chi sbaglia il passaggio inverte il proprio ruolo con il compagno in inferiorità. L'inversione di ruolo avviene anche in caso di intercetto del pallone durante il possesso oppure nel caso in cui la palla esca dal campo di gioco.
- I tre gruppi giocano all'interno dello stesso spazio creando interferenza tra di loro.

**Focus**

- Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di riconoscere la propria ed altrui posizione in campo valutando correttamente le distanze di gioco. L'obiettivo prevalente di questa attività di Sostegno è quello di far sperimentare ai giocatori l'importanza delle distanze di passaggio che troppo spesso, in questa categoria, risultano "schiate" non permettendo lo sviluppo del possesso di palla.



**Comportamenti privilegiati**

- Riconoscere le distanze dai propri compagni identificando chi può ricevere la palla e chi si trova in una posizione in cui non gli può essere trasmessa.
- Prendere le distanze dal compagno allontanandosi dal portatore palla così da fornire una soluzione valida per il passaggio.
- Andare incontro al giocatore in possesso della palla permettendogli così di avere una soluzione di trasmissione su di un terzo proprio compagno più lontano.

 **Varianti**

- I 3 gruppi hanno un obiettivo spaziale da raggiungere: sviluppare un'azione per permettere ad un compagno di effettuare una conduzione di palla oltre ai lati corti del campo di gioco; l'azione si deve svolgere in modo alternato, prima oltre un lato corto del rettangolo e poi oltre a quello opposto.
- Il gruppo totalizza un punto ogni qualvolta un proprio giocatore riesce a superare un lato corto del rettangolo in conduzione di palla. In caso di errore nelle modalità di trasmissione il punteggio della squadra si azzerava ed il conteggio riparte da 0.

 **Adattamenti numerici**

- In caso di 17 giocatori, delimitare un altro campo di gioco così da permettere ai 4 gruppi (3 da 4 componenti ed uno da 5) di giocare 2 per ogni campo.
- In caso di 7 giocatori, dividere i partecipanti in 2 soli gruppi (uno da 3 componenti e l'altro da 4).

<b>Ambito</b> <b>CONOSCENZA DEL GIOCO</b>	<b>Contenitore</b> <b>SOSTEGNO</b>	<b>Categoria</b> <b>PULCINI U10/U11</b>
--	---------------------------------------	--

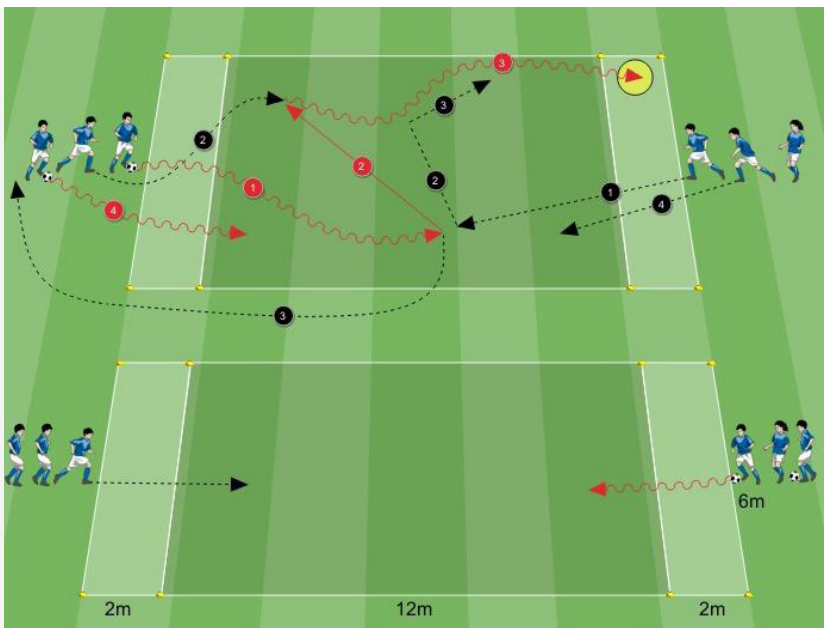
<b>SOSTEGNO O ATTACCO?</b>	 15 minuti	 18x16 metri	 12 giocatori
----------------------------	--	--	---

**Descrizione**

L'attività si svolge su 2 stazioni di gioco uguali costituite da un rettangolo centrale e 2 zone di meta. Ogni stazione viene utilizzata da 6 giocatori. 3 giocatori si posizionano in fila oltre un lato corto del campo (il primo di essi è in possesso di una palla), i 3 avversari si collocano sul lato opposto (anche loro sono in fila). L'attività consiste in una situazione di 1 contro 1 con l'obiettivo di portare la palla all'interno della meta difesa dagli avversari.

**Regole**

- Il giocatore in possesso della palla (l' "attaccante") parte in conduzione all'interno dello spazio di gioco con l'obiettivo di entrare nell'area di meta avversaria. Il giocatore con palla può essere affrontato da un solo avversario alla volta (il "difendente", giocatore che parte oltre il lato opposto del campo di gioco) decidendo di provare a superarlo in conduzione per andare a realizzare una meta oppure effettuare un passaggio al proprio compagno di squadra che attende in fila.
- L'azione di gioco termina quando:
  - viene realizzata una meta, il gioco riprende immediatamente con un'azione da fondocampo iniziata dal compagno di squadra del giocatore che ha realizzato il punto;
  - la palla esce dal campo, il gioco riprende con un'azione da fondocampo iniziata dalla squadra che avrebbe dovuto effettuare la ripresa del gioco;
  - un fallo, il gioco riprende con un'azione intrapresa dal primo compagno della fila del giocatore che ha subito l'infrazione.
- In ognuno dei 3 casi presentati, l'azione di gioco successiva coinvolge altri 2 giocatori rispetto a coloro i quali hanno appena concluso la giocata.
- L'azione di gioco prosegue quando:
  - l'attaccante, pressato da parte dell'avversario, difende palla, si gira e decide di effettuare un retro-passaggio al compagno che lo seguiva nella fila, quest'ultimo riceve il pallone andando ad affrontare lo stesso difendente del proprio compagno;
  - il difensore riconquista palla, in questo caso l'attaccante esce dal campo (vedere le varianti suggerite) ed il giocatore che l'ha presa deve cercare di realizzare una meta portando la palla all'interno della zona avversaria (ed affrontando il primo della fila avversaria che nel frattempo è entrato in campo).
- Il giocatore a sostegno dell'attaccante può entrare in campo per predisporre ad un eventuale passaggio di scarico da parte di un suo compagno.



**Focus**

Particolare attenzione viene posta alla capacità dell'attaccante di valutare le condizioni in cui conviene cercare di sfidare l'avversario in 1 contro 1 oppure scegliere di effettuare il passaggio di scarico. In particolare, l'attaccante: Arriva al duello in corsa oppure viene fermato? Ha più soluzioni rimanendo nella zona centrale oppure chiudendosi lateralmente? Come si avvicina il suo avversario quando lo affronta, temporeggia o arriva veloce senza frenare permettendogli l'azione di superamento?

**Comportamenti privilegiati**

- Il difendente riesce a togliere spazio di gioco all'attaccante aggredendo il portatore di palla in avanti e non aspettandolo in prossimità della propria zona di meta.
- L'attaccante mantiene sempre la palla in movimento durante l'azione di attacco aumentando così le probabilità di disorientare e superare il difendente.
- Il compagno a sostegno dell'attaccante si colloca in un punto nello spazio utile a ricevere l'eventuale passaggio di scarico: ad una distanza che permette sia un'agevole controllo del pallone che la gestione efficace della pressione da parte dell'avversario.

 **Varianti**

- Una volta comprese le dinamiche di gioco l'attaccante che decide di effettuare il passaggio di scarico ha il compito di uscire dal campo attraverso uno scatto entrando all'interno di una porticina in un determinato numero di secondi (se non ci riesce si assegna un punto alla squadra avversaria).
- Inserire un tempo limite per lo svolgimento dell'azione, ad esempio 6/8 secondi.

 **Adattamenti numerici**

- In caso di 17 giocatori, mantenere le 2 stazioni con gli stessi spazi di gioco individuando 3 squadre da 4 componenti ed una da 5.
- In caso di 8 giocatori svolgere una sola stazione con 4 giocatori coinvolti per ogni fila.



**Ambito**  
**CONOSCENZA DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**SOSTEGNO**

**Categoria**  
**PULCINI U10/U11**

## MARCATURA INDIVIDUALE

  
15 minuti

  
10x20 metri

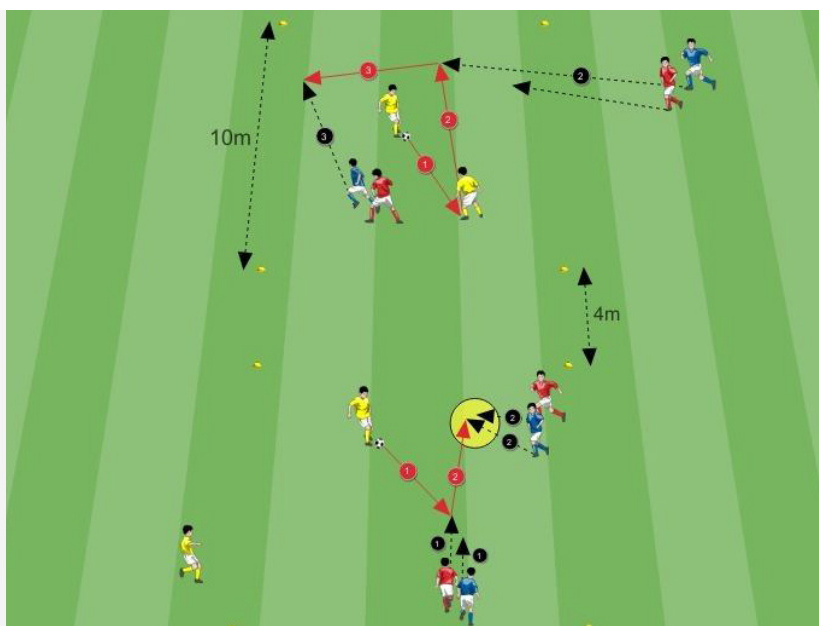
  
12 giocatori

### Descrizione

L'attività si svolge su 2 stazioni di gioco uguali costituite da 4 delimitatori ciascuna e posizionate a definire 2 spazi di gioco autonomi. Ogni stazione viene utilizzata da 6 giocatori divisi in 3 coppie che vestono casacche di colore diverso. L'attività consiste in un possesso palla 4 contro 2, dove 2 giocatori della squadra in possesso sono marcati a uomo mentre gli altri 2 sono liberi da pressione.

### Regole

- La marcatura individuale prevede che i 2 giocatori ausilio non possano essere contrastati quando si trovano in possesso di palla e che questa possa essere intercettata solo in caso di trasmissione.
- Si totalizza un punto quando 2 giocatori della stessa coppia riescono a trasmettersi la palla all'interno del quadrato delimitato.
- Nel caso in cui il pallone finisca troppo lontano dal quadrato di gioco l'allenatore può decidere di immettere in campo un altro pallone. Nel caso in cui i componenti della squadra siano sufficientemente autonomi si può fare in modo che sia la squadra in possesso di palla a decidere quando inserire un nuovo pallone prendendolo da uno spazio all'interno del quale vengono collocati dei palloni di scorta.
- Si svolgono più turni di gioco al termine di ognuno dei quali i ruoli delle 3 squadre vengono ruotati.



### Focus

Particolare attenzione viene posta sulla capacità dei difendenti di orientarsi in campo in funzione della posizione della palla, svolgimento dell'azione e soprattutto dell'avversario. Viene evidenziata la capacità di seguire due riferimenti precisi.

## Comportamenti privilegiati

- In fase di non possesso palla trovare la posizione più efficace per effettuare la marcatura del proprio diretto avversario (guardare la palla, vedere l'avversario, collocarsi in anticipo sul lato della palla).
- I giocatori ausilio forniscono soluzioni di gioco alternative a quelle del proprio compagno.
- Cercare di orientare il gioco all'interno del quadrato delimitato così da provare la realizzazione di un punto.

### Varianti

- Chiudere un lato del campo, definire un solo limite laterale oltre il quale il pallone non si considera più in gioco, se esce da questo lato, per riprendere il gioco va effettuata una rimessa laterale.
- All'interno del quadrato anche i giocatori ausilio possono subire la riconquista di palla da parte degli avversari in inferiorità numerica, in questa variante il punto si acquisisce attraverso il mantenimento del possesso di palla per un determinato numero di secondi all'interno del quadrato delimitato.

### Adattamenti numerici

- In caso di 14 giocatori, vengono mantenute le 2 stazioni di gioco, una da 6 partecipanti con le condizioni già presentate nelle regole del gioco, l'altra da 8 giocatori con 2 ausili e 3 in marcatura individuale.
- In caso di 9 giocatori si svolge una stazione unica con 3 squadre da 3 giocatori mantenendo le stesse dinamiche presentate nelle regole del gioco.

**Ambito**  
**CONOSCENZA DEL GIOCO**

**Contenitore**  
**SOSTEGNO**

**Categoria**  
**PULCINI U10/U11**

## PASSO FORTE

  
15 minuti

  
10x15 metri

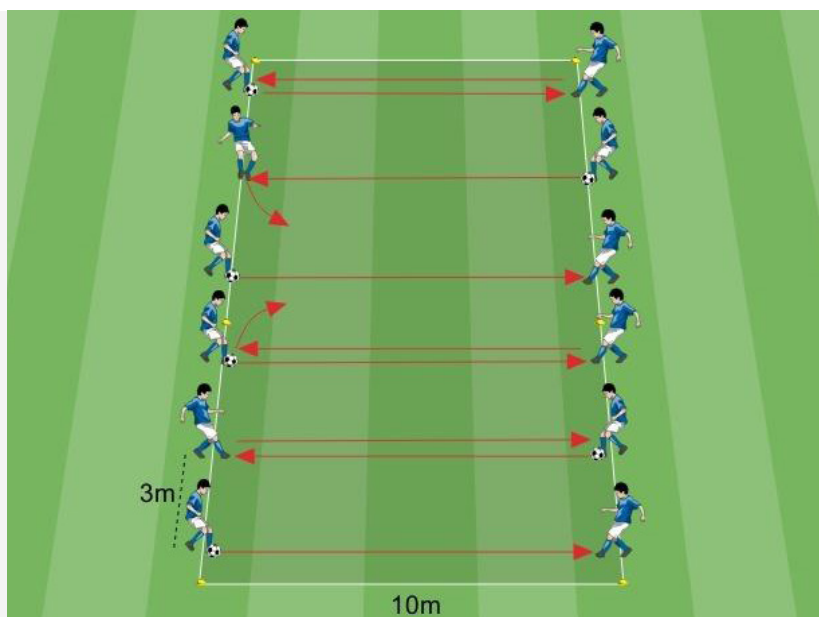
  
12 giocatori

### 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 3m 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 hanno vinto si spostano in una direzione, quelli che hanno perso, nell'altra così da creare delle nuove sfide ed andare ad equilibrare le sfide durante i vari turni di gioco.



### Focus

Particolare attenzione viene posta alla capacità dei giocatori di controllare il pallone con entrambi (manifestando una buona efficacia prestativa) i piedi ed acquisire degli atteggiamenti attivi in fase di attesa del pallone: postura del corpo; peso sugli avampiedi; sguardo rivolto alla palla.

## Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di calciare con forza utilizzando entrambi i piedi.
- Manifestare un atteggiamento attivo in fase di ricezione, alcuni comportamenti: peso sugli avampiedi; qualora necessario, essere in grado di svolgere rapidi movimenti incontro o laterali; sguardo continuamente rivolto alla palla.
- Riuscire a controllare con uguale efficacia i palloni calciati con forza così come quelli lenti utilizzando entrambi i piedi evitando di incrociare il controllo davanti al piede portante.

### 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.

### Adattamenti numerici

- In caso di numeri pari, superiori o inferiori a 12, struttura e regole del gioco rimangono invariate aumentando o diminuendo il numero delle coppie.
- In caso di numeri dispari, il gruppo da 3 giocatori svolge la stessa attività prevista nella versione a coppie posizionandosi a formare un triangolo.

Ambito  
GARAContenitore  
PARTITA PULCINICategoria  
PULCINI U10/U11

## PARTITA PULCINI



15 minuti



35x55 metri



14 giocatori

## Descrizione

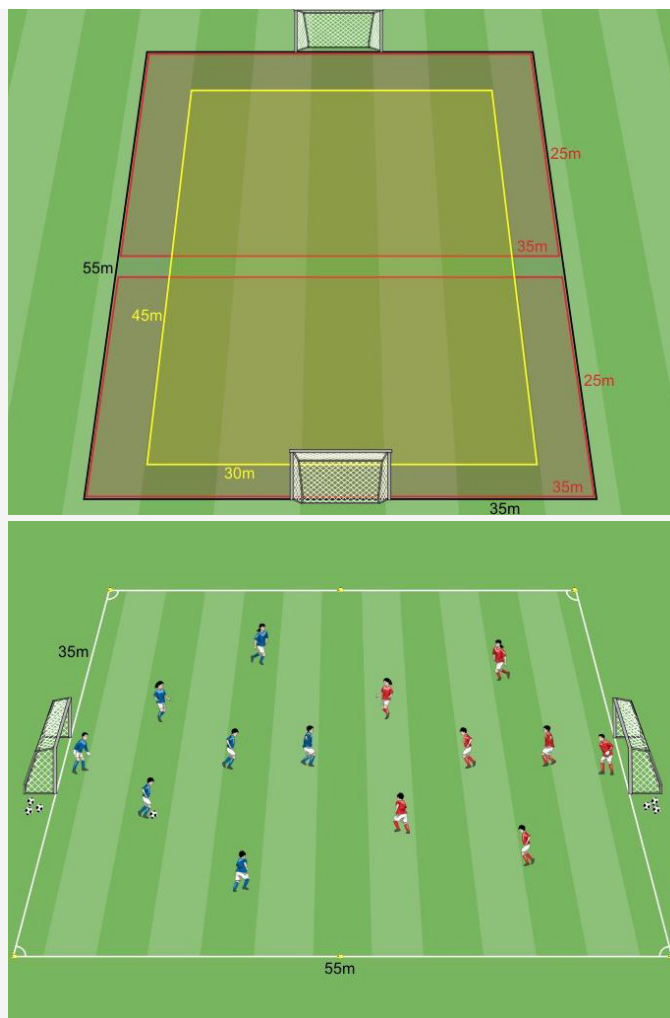
A seconda del numero e dell'età dei giocatori a disposizione lo stesso spazio di gioco viene utilizzato per giocare una o più partite (attraverso le modalità raffigurate nell'immagine).

Spazio di gioco: variabile a seconda del numero di giocatori a disposizione:

- 5 contro 5: 25x35;
- 6 contro 6: 30x45;
- 7 contro 7: 35x55.

## Regole

- Fare riferimento al Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso.
- Gli spazi di gioco sono stati realizzati con un sistema "modulare" (Presupposto N°2, Organizzazione dell'Allenamento). La distribuzione degli spazi, così come illustrata, permette agli allenatori di poter cambiare modalità di gioco attraverso lo spostamento di pochissimo materiale.
- A seconda dell'età dei giocatori, del loro numero e delle scelte degli allenatori, nello stesso spazio di gioco si possono svolgere rispettivamente:
  - 2 partite 5 contro 5;
  - 1 partita 6 contro 6.



## Comportamenti privilegiati

- **Area tecnica:** nel primo controllo la palla rimane a propria disposizione.
- **Area tattica:** riconoscere la "distanza utile" per il passaggio "da" e "per" il compagno (distanza che permette di non ricevere la pressione di un avversario oltre che di avere il tempo per il controllo del pallone).
- **Area motoria:** saper cadere e rialzarsi rapidamente.
- **Area relazionale:** manifestare un elevato entusiasmo nelle azioni effettuate in entrambi le fasi di gioco, sia in possesso che in non possesso.
- **L'atteggiamento dell'allenatore:** accogliere l'errore come parte del processo di apprendimento di ogni giocatore, correggendolo con le modalità opportune senza giustificarlo o demonizzarlo.
- **La gestione del risultato:** mantenere un giudizio equilibrato, evitare di esaltarsi per le vittorie e deprimersi per le sconfitte.
- **La comunicazione tra giocatori:** manifestare le proprie sensazioni ed emozioni senza la paura di essere giudicati, anche nei momenti pre/post gara e durante i time out.
- **L'influenza delle regole del gioco:** conoscere le modalità di gestione dell'auto-arbitraggio, con particolare riferimento alle modalità di chiamata dei falli: alzare la mano; interrompere il gioco; comunicare ad alta voce l'infrazione.
- **Il ruolo del portiere:** svolgere un ruolo di regia ricordando ai compagni alcune elementari situazioni di gioco: marcature, attenzione su palle inattive.
- **Le palle inattive:** ricercare movimenti di smarcamento nelle rimesse laterali a proprio favore dando soluzioni di gioco al compagno in battuta tenendo una distanza utile.

Ambito  
**TECNICO**Contenitore  
**TECNICA IN MOVIMENTO**Categoria  
**PULCINI U10/U11****TECNICA NEL TRAFFICO**

15 minuti

20x30 metri

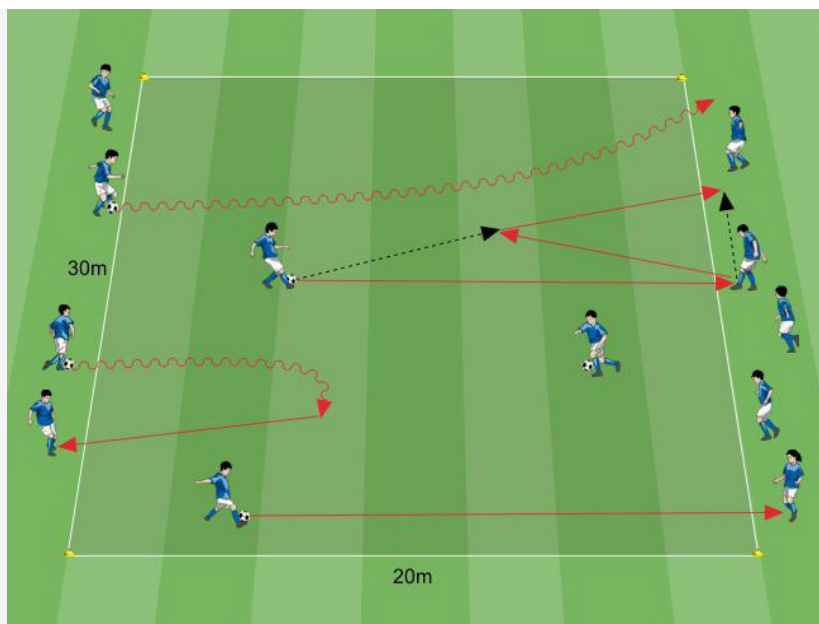
12 giocatori

**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.

**Regole**

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione, 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 fino ai piedi del compagno;
  - 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 alta;
  - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- La sequenza di azioni tecnica riportata non rappresenta una serie di proposte da svolgere una dopo l'altra ma esempi di azioni tecniche che possono essere scelte e realizzate a discrezione dei giocatori.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmettere 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.

**Comportamenti privilegiati**

- Variare le modalità di trasmissione e conduzione del pallone manifestando creatività esecutiva e capacità di dominare la palla attraverso molteplici modalità esecutive.
- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non ci si trova in possesso del pallone, dimostrando in diversi modi di voler ricevere il passaggio da parte del compagno: muovendosi nello spazio; chiamando la palla; rimanendo sempre pronti alla ricezione.
- Utilizzare entrambi gli arti inferiori per entrare in contatto con la palla (sia in fase di trasmissione che di primo controllo), mantenendo un'elevata efficacia prestativa.

**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.

**Adattamenti numerici**

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25 con le stesse modalità esecutive presentate (mantenendo il numero dei palloni di poco inferiore alla metà dei giocatori coinvolti nella proposta).



Ambito  
**TECNICO**Contenitore  
**TECNICA IN MOVIMENTO**Categoria  
**PULCINI U10/U11****CALCIO VICINO, CALCIO LONTANO**

  
15 minuti

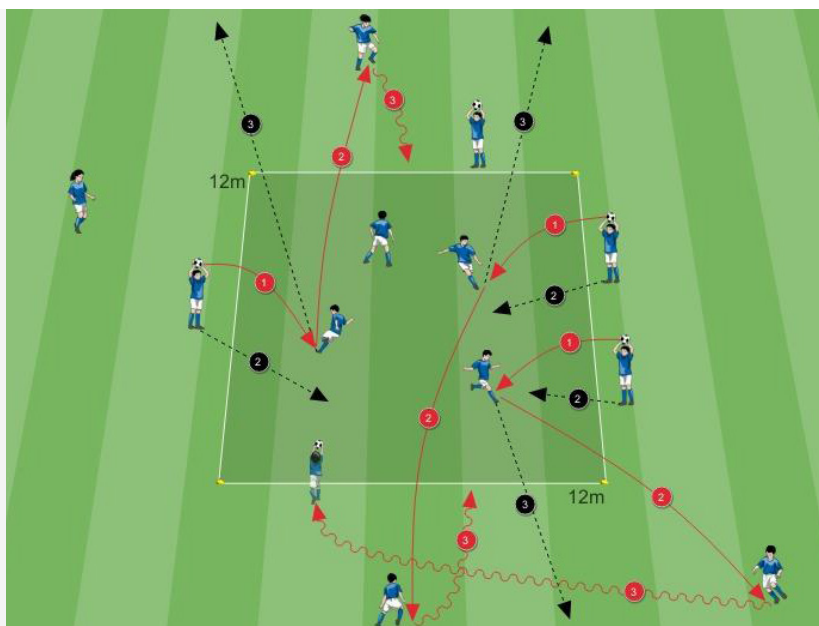

  
12x12 metri


  
12 giocatori
**Descrizione**

I giocatori si distribuiscono nello spazio di gioco come da indicazioni: 4, all'interno del quadrato delimitato (senza palla); 4, all'esterno del quadrato, in prossimità dei lati dello stesso (con palla in mano); 4, all'esterno del quadrato, distanti almeno 12m dallo spazio dove interagiscono tecnicamente i compagni (senza palla). Si svolge una combinazione di rimesse laterali, controlli di palla e passaggi lunghi tra i giocatori disposti in campo.

**Regole**

- I giocatori con la palla in mano effettuano una rimessa laterale verso i compagni all'interno del quadrato, questi ricevono palla e la trasmettono, calciandola con i piedi, a chi è posizionato lontano dallo stesso.
- In seguito all'azione tecnica descritta si effettua la seguente rotazione dei ruoli:
  - chi ha effettuato la rimessa laterale, entra nel quadrato;
  - chi ha effettuato il passaggio lungo, effettua una corsa orientata all'esterno del campo, andando a posizionarsi ad almeno una quindicina di metri dallo stesso;
  - chi riceve la palla lontano dal quadrato conduce la stessa per alcuni metri (fino ad arrivare ad una distanza utile per effettuare la rimessa laterale), la alza da terra utilizzando i piedi ed effettua la rimessa laterale andando così a riprendere la sequenza di gioco.
- La sequenza non si svolge tra terne predefinite ma coinvolge tutti e 12 i giocatori che prendono parte all'attività.
- Il passaggio lungo può essere effettuato ad uno qualsiasi dei giocatori collocati all'esterno del campo, non per forza al compagno collocato nella direzione in cui è rivolto chi riceve la palla da rimessa laterale.

**Comportamenti privilegiati**

- Effettuare un lancio con traiettoria tesa in cui la palla vola senza rimbalzare o rotolare, ridurre inoltre il tempo di gioco tra controllo e calcio del pallone.
- Adattare rapidamente la propria posizione e postura corporea per controllare con efficacia il pallone calciato dal compagno collocato all'interno del quadrato.
- Riconoscere gli spazi di gioco andando a collocarsi in una posizione distante dal quadrato delimitato spostandosi inoltre attraverso una corsa orientata con le modalità corrette.


**Varianti**

- Una volta comprese le dinamiche dell'attività, inserire la possibilità di effettuare 2 passaggi rasoterra tra il giocatore che ha battuto la rimessa laterale e quello che l'ha ricevuta prima che quest'ultimo realizzi il lancio per il compagno collocato all'esterno del campo e vada così a concludere la combinazione prevista.
- Nel caso in cui i giocatori evitassero l'utilizzo dell'arto non dominante nel passaggio lungo, inserire e togliere l'obbligo di impiego dello stesso per alcuni minuti durante lo svolgimento dell'attività.


**Adattamenti numerici**

- In caso di 16 giocatori, questi si distribuiscono inizialmente con la seguente disposizione: 5 dentro il quadrato; 5 fuori dal quadrato con palla in mano; 6 lontano dal quadrato.
- In caso di 7 giocatori disponibili la dinamica è sempre la stessa ma la disposizione iniziale segue questa disposizione: 2 dentro al quadrato; 3 fuori dal quadrato con palla in mano; 3 lontano dal quadrato.



Ambito  
**TECNICO**Contenitore  
**TECNICA IN MOVIMENTO**Categoria  
**PULCINI U10/U11****TECNICA RANDOM A SCELTA**

  
15 minuti

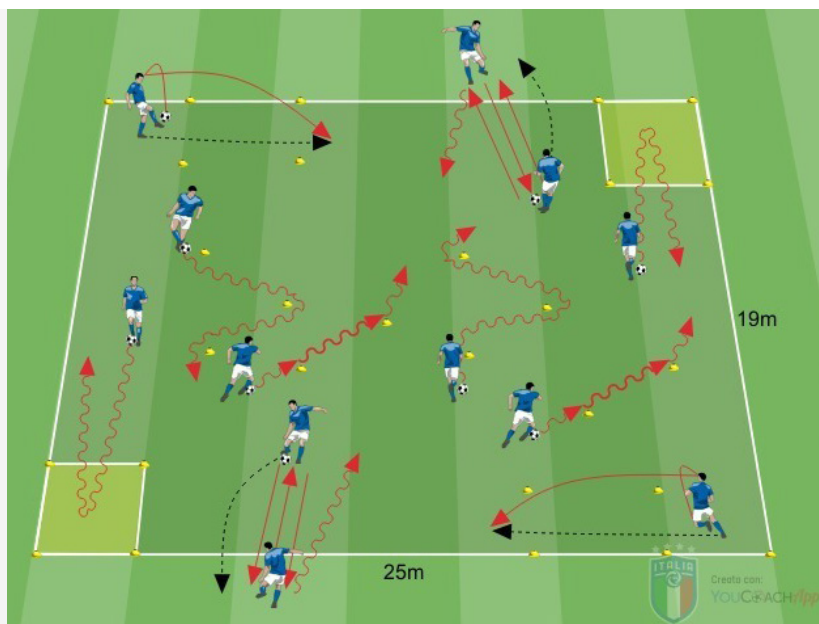

  
15x20 metri


  
12 giocatori
**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.

**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:
  - nel quadrato (di lato lato 50cm), si entra in conduzione di palla e si effettua un cambio di senso;
  - 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;
  - all'interno dei delimitatori collocati in modo alternato (la distanza tra i 3 delimitatori è di circa 1m): si effettua uno slalom;
  - 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 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.

**Comportamenti privilegiati**

- Svolgere un'elevata densità di contatti con la palla manifestando continuità realizzativa e dominio dell'attrezzo in ogni modalità di utilizzo.
- La palla rimane a disposizione del giocatore che si sta esercitando in ogni gestualità tecnica sperimentata: in seguito al controllo con traiettoria aerea; nel cambio di velocità della conduzione; utilizzando l'arto meno abile nel palleggio; ecc.
- Nei cambi di senso e direzione la palla non si allontana mai dalla disponibilità del giocatore.


**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.


**Adattamenti numerici**

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25 con le stesse modalità esecutive presentate nelle regole.

Ambito  
**TECNICO**Contenitore  
**TECNICA IN MOVIMENTO**Categoria  
**PULCINI U10/U11****COMPITI ALTERNATI**

  
15 minuti

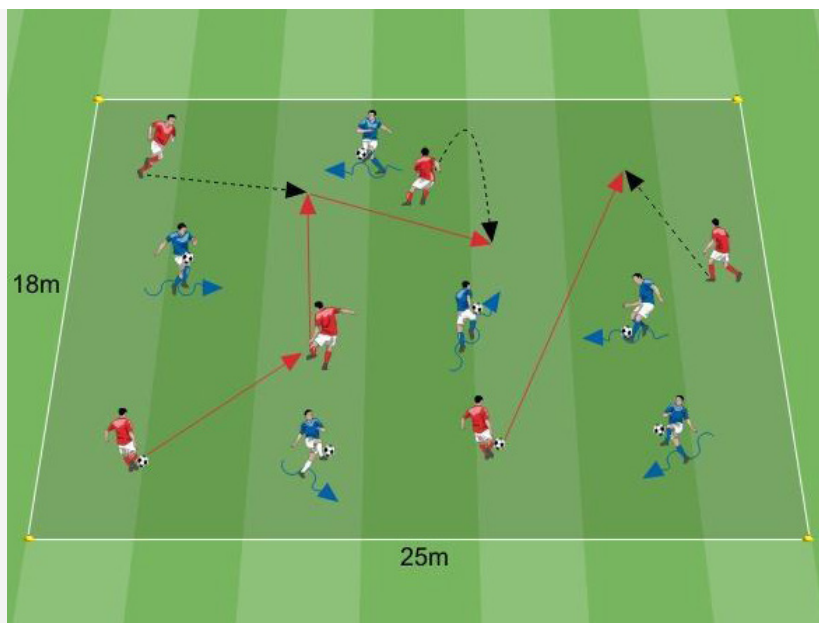

  
18x25 metri


  
12 giocatori
**Descrizione**

Si gioca all'interno di un campo rettangolare. L'attività prevede il coinvolgimento di 12 giocatori, suddivisi in due gruppi, "A" e "B" di egual numero, distinti da casacche di colore diverso. Si svolge un'attività tecnica nella quale 2 gruppi di giocatori svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco.

**Regole**

- Uno di questi compiti è fisso: la trasmissione di 2 palloni, l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1a1) si cambia dopo essere stata svolta da entrambe le squadre. Dopo ogni minuto i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Ogni 2 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene quindi cambiato.
- Ad esempio, si comincia con il gruppo "A" che si trasmette 2 palloni stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo "B" palleggiano (con un pallone a testa). Dopo 1 minuto i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo "A" prendono i palloni dei compagni ed il gruppo "B" inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi i palloni utilizzati precedentemente dal gruppo "A".
- Dopo 2 minuti, al posto del palleggio si inserisce una conduzione palla. Alcuni esempi di tecniche individuali da proporre al gruppo in possesso di un pallone a testa, sono i seguenti:
  1. Palleggio.
  2. Conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori.
  3. Controllo di palla in seguito ad auto lancio (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta; interno; esterno; coscia; ecc.).
  4. Colpo di testa.
  5. Conduzione palla enfatizzando l'utilizzo del piede meno abile.

**Comportamenti privilegiati**

- La palla viene calciata e non spinta, il passaggio "esce" forte.
- Durante l'azione tecnica individuale il giocatore è in grado di prendere informazioni dal contesto e dirigersi verso lo spazio libero senza interrompere o modificare l'efficacia della gestualità prevista.


**Varianti**

- I giocatori della squadra che conducono i 2 palloni non possono mantenerne il possesso per più di 2 secondi.
- Chi svolge l'azione tecnica individuale può andare a disturbare le trasmissioni da parte dell'altro gruppo posizionandosi sulle loro linee di passaggio.


**Adattamenti numerici**

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25 rispettando le stesse modalità esecutive presentate nelle regole.





FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

