



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

STAGIONE SPORTIVA 2022 – 2023

Categoria Esordienti

**TORNEO ESORDIENTI
#SMALLSIDEDGAMES**

Situazioni di gioco da abbinare alle partite nelle categorie dell'Attività di Base

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

- **Semplicità realizzativa dei campi di gioco.** I campi utilizzati per lo svolgimento delle attività pratiche sono di semplice realizzazione e sfruttano, laddove possibile, dimensioni, linee e riferimenti già utilizzati per delimitare il campo di gioco della partita. Le misure dei campi sono facilmente riconoscibili in quanto riprendono alcune dimensioni dell'area di rigore del campo regolamentare, con particolare riferimento: ai 5,5 metri di profondità dell'area di porta (o area del portiere); 11 metri del dischetto del rigore; 16,5 metri di profondità dell'area di rigore. Presupposto: Organizzazione dell'allenamento. Soluzione pratica: utilizzare spazi modulari.
- **Semplicità di svolgimento.** Le regole di gioco sono semplici, gli obiettivi riconoscibili (le 2 proposte pratiche scelte per ogni categoria hanno i seguenti macro-obiettivi: finalizzazione verso una porta; conquista di uno spazio; trasmissione palla ad un compagno) e prevedono soluzioni simili e ripetute per alcune situazioni quali: calcio d'angolo; rimessa laterale; rimessa da fondo-campo; falli e scorrettezze. Presupposto: Orientarsi al compito. Soluzione pratica: Allenare ciò che si intende allenare.
- **Complessità progressiva delle proposte tra le varie categorie.** Le attività pratiche scelte per essere abbinare al contesto gara delle varie categorie dell'attività di base seguono uno sviluppo di complessità e numeriche che aumentano tra le varie fasce d'età individuate: 2 contro 2 e 3 contro 3 negli U9; 3 contro 3 e 4 contro 4 negli U10/U11; 4 contro 4 e 5 contro 5 negli U12/U13. Presupposto: Includere. Soluzione pratica: Prevedere attività con più livelli di difficoltà.
- **Coinvolgimento attivo e contemporaneo di tutti i giocatori in lista.** Le attività pratiche prevedono l'impiego contemporaneo di tutti i giocatori che scendono in campo nel primo tempo di gioco ma c'è la possibilità di far svolgere un'attività pratica anche agli altri giocatori in lista gara di ogni squadra (incentrate su attività di 1 contro 1). Presupposto: Elevato tempo di impegno motorio. Soluzione pratica: Svolgere attività che prevedano il coinvolgimento attivo di più giocatori possibili.

Nel presente documento viene riportata solo la descrizione delle proposte relative alla categoria U12/U13, la pubblicazione degli approfondimenti dedicati alle categorie U9 e U10/U11

Programma attività di gara per la Categoria U12/U13

Le 2 situazioni di gioco previste in abbinamento ai tempi di gioco 9 contro 9 della partita U12/U13 (3 o 4 tempi da 20 minuti ciascuno), si svolgono realizzando una proposta 4 contro 4 ed una 5 contro 5, anticipano lo svolgimento della gara e sono organizzati su 2 turni della durata di 5 minuti ciascuno.

Esempio di svolgimento del confronto tra 2 squadre nel contesto di gara:

- **Fase 1:** svolgimento contemporaneo delle 2 situazioni di gioco previste, durata 5 minuti.
- **Fase 2:** svolgimento contemporaneo delle 2 situazioni di gioco previste (invertendo obiettivi di gioco e giocatori, vedi esempi a pagina 9 e 10), durata 5 minuti.
- **Fase 3:** 1° tempo della partita, durata 20 minuti.
- **Fase 4:** 2° tempo della partita, durata 20 minuti.
- **Fase 5:** 3° tempo della partita, durata 20 minuti.
- **Eventuale fase 6:** svolgimento di un 4° tempo di gara in caso di accordo tra le società partecipanti, durata 20 minuti.

Le 2 Situazioni di Gioco (4 contro 4 e 5 contro 5) vengono svolte contemporaneamente e arbitrate dai 2 allenatori delle 2 squadre coinvolte nel confronto gara. I giocatori presenti in lista gara, eccedenti ai primi 9 che scendono in campo nel 1° tempo della partita, hanno la possibilità di svolgere un'attività di 1 contro 1 a scelta tra quelle proposte nella sezione dedicata all'interno di questo documento.

Le 2 situazioni di Gioco e le proposte di 1 contro 1 si realizzano all'interno del campo delimitato per la partita 9 contro 9 come da esempio riportato nella figura 1.

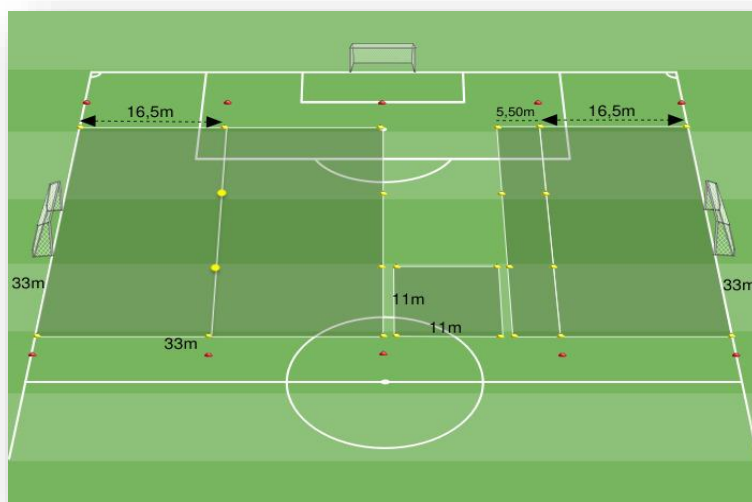


Figura 1

Descrizione delle 2 Situazioni di Gioco

1) Titolo: "Situazione di gioco 4 contro 4, U12/U13"

Dimensioni del campo:

- Larghezza 33 m (ampiezza area di rigore già delimitata per la partita 9 contro 9).
- Lunghezza 22 m (data dalla somma dei 16,5 m di lunghezza dell'area di rigore già delimitata per la partita e dell'area di meta, profonda 5,5 m).
- La linea di fondo-campo delimitata per la partita 9 contro 9 corrisponde alla linea di fondo-campo della Situazione di Gioco 4 contro 4 U12/U13.

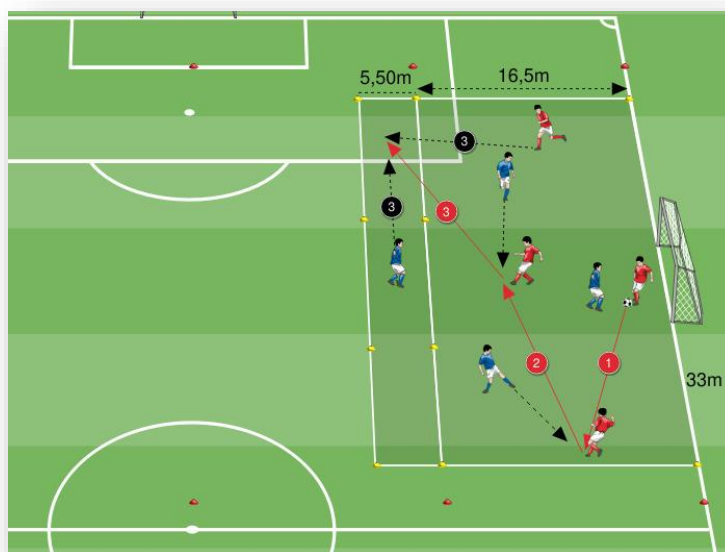


Figura 2

Durata: 5 minuti

Descrizione:

All'interno dell'area di rigore delimitata per la partita (definita d'ora in avanti area di gioco) si svolge una situazione di 4 contro 4 nella quale una squadra ha il compito di fare goal in una porta difesa da un portiere mentre l'altra ha il compito di costruire un'azione di gioco che permetta l'inserimento di un compagno all'interno dell'area di meta.

La squadra a difesa della porta totalizza un punto ogni qualvolta riesce a trasmettere palla ad uno dei suoi giocatori che si inseriscono regolarmente nell'area di meta delimitata. La squadra attacca la porta totalizza un punto per ogni goal realizzato.

Regole del gioco:

La squadra che ha il compito di attaccare la porta schiera 3 giocatori all'interno dell'area di gioco ed un quarto collocato all'interno dell'area di meta (questo giocatore non può mai entrare all'interno dell'area di gioco durante lo svolgimento dello stesso). Il giocatore

all'interno dell'area di meta funge da sostegno per i compagni di squadra e non può fare goal. In seguito ad ogni goal o ad un inserimento regolamentare da parte di un avversario, il sostegno deve essere sostituito da un compagno già coinvolto all'interno dell'area di gioco.

Il punto per la squadra a difesa della porta si considera valido solo se il giocatore che stoppa la palla all'interno dell'area di meta, al momento dell'ultimo tocco da parte del proprio compagno che gliela trasmette, si trovava ancora all'interno dell'area di gioco principale: i giocatori a difesa della porta non possono quindi attendere il passaggio stazionando già all'interno dell'area di meta.

Il sostegno all'interno dell'area di meta può intercettare il passaggio rivolto all'avversario che si inserisce e cercare di contendergli la palla senza mai uscire dal suo spazio di competenza.

Nella Situazione di gioco 4 contro 4 U12/U13 non è prevista la regola del fuorigioco.

Come riprende il gioco in seguito all'uscita della palla dal campo:

- Quando, la palla esce lateralmente e dalla linea di fondo campo e la ripresa del gioco spetta alla squadra che ricerca il goal, rimesse laterali e calci d'angolo vengono effettuati secondo il regolamento del gioco del calcio.
- Quando, la palla esce passando dall'area di meta e la ripresa del gioco spetta alla squadra che ricerca il goal, l'inizio dell'azione avviene sempre attraverso un possesso di palla da parte del giocatore sostegno.
- Quando, la palla esce dalla linea di fondo campo e la ripresa del gioco spetta alla squadra che difende la porta, questa avviene attraverso un possesso da parte del portiere il quale inizia l'azione con palla in mano nei pressi della linea di porta: decidendo poi se trasmettere il pallone ad un compagno o metterlo a terra e giocare un possesso dello stesso con i piedi (in questo caso, mettendo la palla a terra, permette l'eventuale intervento da parte degli avversari).
- In tutti gli altri casi, la ripresa del gioco avviene attraverso un possesso di palla da parte del giocatore a sostegno della squadra che attacca la porta.

All'interno dell'area di gioco, ogni fallo da parte di un giocatore della squadra a difesa della porta viene punito con un calcio di rigore.

Casi "limite":

- Il giocatore a sostegno della squadra che attacca la porta esce dall'area di meta entrando nell'area di gioco: l'infrazione viene punita attraverso una rimessa in gioco con le mani effettuata da parte del portiere.

- I giocatori della squadra a difesa della porta perdono tempo ritardando la ripresa del gioco: l'infrazione viene punita attraverso un possesso di palla a favore del giocatore sostegno.

2) Titolo: "Situazione di gioco 5 contro 5 U12/U13"

Dimensioni del campo:

- Larghezza 33 m (ampiezza area di rigore già delimitata per la partita 9 contro 9).
- Lunghezza, metà campo del rettangolo di gioco delimitato per la partita (fino ad un massimo di 33 m), all'interno di questo spazio viene delimitata un'area di rigore della profondità di 16,5 m e definita una linea di metà opposta a quella di fondo campo.
- La linea di fondo-campo delimitata per la partita 9 contro 9 corrisponde alla linea di fondo-campo della *Situazione di Gioco 5 contro 5 U12/U13*.

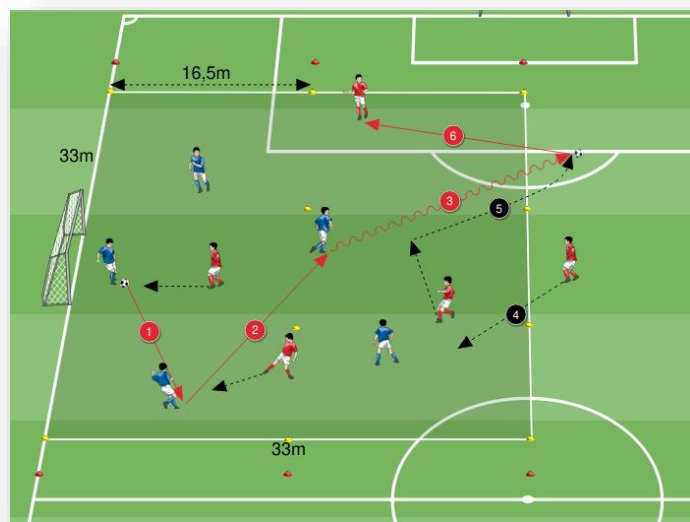


Figura 3

Durata: 5 minuti

Descrizione:

Si gioca una situazione di 5 contro 5 nella quale una squadra ha il compito di fare goal in una porta difesa da un portiere mentre l'altra cerca di condurre la palla oltre la linea di metà. La squadra a difesa della porta totalizza un punto ogni qualvolta un suo giocatore riesce a superare la linea di metà conducendo palla. La squadra che attacca la porta totalizza un punto per ogni goal realizzato.

Regole del gioco:

Durante lo svolgimento del gioco la squadra che ricerca il goal mantiene sempre un giocatore all'esterno della propria linea di fondo campo in qualità di sostegno all'azione dei suoi compagni, questo giocatore non può mai entrare all'interno del terreno di gioco

durante lo svolgimento dello stesso. Il sostegno deve essere sostituito da un compagno già coinvolto all'interno del campo di gioco in seguito ad ogni goal realizzato oppure ad un punto subito.

La squadra a difesa della porta totalizza un punto soltanto quando un proprio giocatore supera la linea di meta in conduzione di palla. Affinché il punto sia considerato valido il giocatore che conduce palla oltre la linea di meta deve toccarla prima e dopo la linea stessa senza che ci sia un intervento da parte di un avversario. In seguito ad ogni conduzione palla oltre la linea la ripresa del gioco avviene attraverso un passaggio effettuato dal giocatore sostegno della squadra che attacca la porta.

All'interno dell'area di rigore ogni fallo da parte di un giocatore in fase difensiva viene punito con un calcio di rigore, all'esterno della stessa attraverso un calcio di punizione.

Nella Situazione di gioco 5 contro 5 U12/U13 la regola del fuorigioco è prevista all'interno dell'area di rigore.

Come riprende il gioco in seguito all'uscita della palla dal campo:

- Quando, la palla esce lateralmente e dalla linea di fondo campo e la ripresa dello stesso spetta alla squadra che ricerca il goal, rimesse laterali e calci d'angolo vengono effettuati secondo il regolamento del gioco del calcio.
- Quando, la palla esce passando dalla linea di meta e la ripresa del gioco spetta alla squadra che ricerca il goal, l'inizio dell'azione avviene attraverso un possesso di palla da parte del giocatore sostegno.
- Quando, la palla esce dalla linea di fondo campo e la ripresa del gioco spetta alla squadra che difende la porta questa avviene con una rimessa da fondo-campo battuta dal portiere. In questa situazione i giocatori della squadra che deve fare gol hanno l'obbligo di permettere l'avvio dell'azione collocandosi all'esterno dall'area di rigore.
- In tutti gli altri casi, la ripresa del gioco avviene attraverso un possesso di palla da parte del giocatore a sostegno della squadra che attacca la porta.

All'interno dell'area di rigore, ogni fallo da parte di un giocatore della squadra a difesa della porta viene punito con un calcio di rigore.

Casi "limite":

- Il giocatore a sostegno della squadra che attacca la porta entra in campo superando la linea di meta: la ripresa dell'azione successiva avviene attraverso una rimessa da fondo-campo da parte del portiere.
- La palla esce oltre i limiti della linea di meta: la ripresa del gioco avviene sempre attraverso un possesso del pallone da parte del giocatore a sostegno.

- I giocatori della squadra a difesa della porta perdono tempo ritardando la ripresa del gioco: l'infrazione viene punita attraverso un possesso di palla a favore del giocatore sostegno.

PUNTEGGIO DI GIOCO

Nella fase 1 e nella fase 2 dell'incontro tra le 2 società coinvolte nell'incontro si sommano i goal realizzati da ogni squadra durante le fasi offensive delle 2 situazioni di gioco. La squadra che ha quindi totalizzato il maggior numero di goal, realizza un punto valido per l'incontro che si somma ai risultati dei tempi di gioco della partita 9 contro 9.

In caso di parità nel numero di reti realizzate dalle 2 squadre, vengono sommati il numero di mete e di passaggi con l'inserimento totalizzati nei 2 turni del gioco e risulterà vincitrice la squadra con il maggior punteggio acquisito.

In caso di ulteriore parità nel punteggio, si assegna un punto ad ognuna delle 2 squadre.

ATTIVITÀ PER I GIOCATORI NON IMPIEGATI NELLE 2 SITUAZIONI DI GIOCO PREVISTE

I giocatori inseriti nella lista gara ma non impegnati nello svolgimento dei 2 giochi "Situazione di Gioco 5 contro 5 U12/U13" e "Situazione di Gioco 4 contro 4 U12/U13" possono essere impiegati nello svolgimento di attività 1 contro 1 utilizzando gli spazi liberi all'interno del campo delimitato per la partita. Le proposte pratiche di 1 contro 1 si svolgono in forma autonoma (senza quindi essere condotte da un tecnico) e vengono scelte dagli allenatori tra quelle riportate in questo capitolo del documento.

1) Titolo: 1 contro 1 "Supero l'avversario"

Dimensioni del campo:

- Quadrato di lato 11 m.
- Qualora le misure del campo delimitato per la partita non consentano la realizzazione degli spazi di gioco con le dimensioni previste (quadrati di lato 11 metri, vedi figura 1 e 4), le misure degli stessi possono essere adattate e rimpicciolite (tuttavia, si consiglia di non scendere sotto ai 6 metri di lato).
- Nel caso in cui risultino disponibili spazi esterni rispetto al campo delimitato per la partita, questi possono essere utilizzati per lo svolgimento dell'attività di 1 contro 1 presentate.

Numero di giocatori impiegati: da un minimo di 2 ad un massimo di 6 per ogni quadrato (qualora i giocatori in lista gara non impegnati nelle situazioni di gioco 5 contro 5 e 4

contro 4 siano più di 6, vengono realizzati altri quadrati di gioco). I giocatori vengono disposti inizialmente come da figura 4.

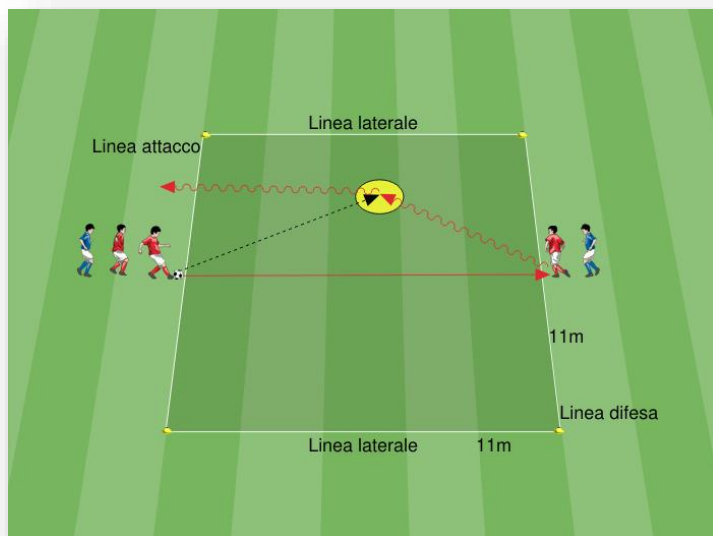


Figura 4

Descrizione:

In ogni campo di gioco vengono definite una "linea di attacco", una "linea di difesa" e "2 linee laterali". All'esterno rispetto alla linea di attacco si posizionano gli attaccanti, in possesso di una palla ciascuno, dietro la linea di difesa si posizionano i difendenti.

Si svolge una situazione di 1 contro 1 nel quale gli attaccanti, partendo dalla propria linea di attacco, hanno il compito di superare la linea di difesa senza farsi intercettare il pallone dai difendenti.

Regole:

Qualora il difendente riesca a conquistare la palla dell'attaccante può a sua volta cercare di superare la linea di attacco avversaria evitando l'intervento dell'opponente. L'azione si intende terminata ogni qualvolta la palla esce dallo spazio di gioco senza che sia stata volutamente portata da uno dei 2 giocatori coinvolti nel duello.

Al termine di ogni azione di gioco i 2 partecipanti si invertono i ruoli di gioco e si posizionano in fila dietro agli altri giocatori. L'azione successiva può essere avviata non appena i giocatori coinvolti nell'azione precedente hanno lasciato libero il quadrato di gioco.

2) Titolo: 1 contro 1 “mantengo il possesso della palla”

Campo di gioco:

- Quadrato di lato 11 m.
- Qualora le misure del campo delimitato per la partita non consentano la realizzazione degli spazi di gioco con le dimensioni previste (quadrati di lato 11 metri, vedi figura 1 e 5), le misure degli stessi possono essere adattate e rimpicciolite (tuttavia, si consiglia di non scendere sotto ai 6 metri di lato).
- Nel caso in cui risultino disponibili spazi esterni rispetto al campo delimitato per la partita, questi possono essere utilizzati per lo svolgimento dell'attività di 1 contro 1 presentate.

Numero di giocatori: da un minimo di 2 ad un massimo di 6 per ogni quadrato (qualora i giocatori in lista gara non impegnati nelle situazioni di gioco 5 contro 5 e 4 contro 4 siano più di 6, vengono realizzati altri quadrati di gioco). I giocatori vengono inizialmente disposti come da figura 5.

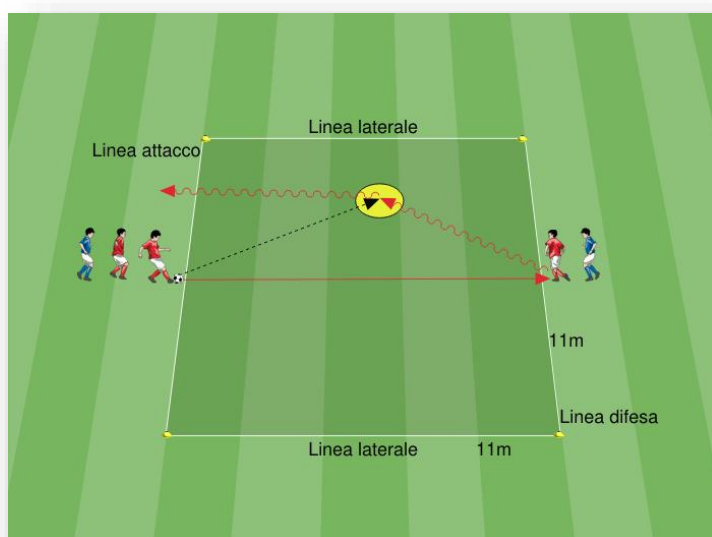


Figura 5

Descrizione:

L'attaccante in possesso del pallone effettua una trasmissione al difendente che riceve la palla ed entra all'interno del quadrato di gioco. In seguito al passaggio l'attaccante cerca l'immediata conquista del pallone in possesso dell'avversario.

Regole:

Il duello ha una durata complessiva di 8 secondi al termine dei quali il giocatore che si trova in possesso della palla, sia questo l'attaccante che il difendente, totalizza un punto.

Qualora il pallone termini fuori dal quadrato di gioco prima degli 8 secondi previsti come termine dell'azione, la stessa si considera conclusa.

Al termine di ogni azione di gioco i 2 partecipanti si invertono i ruoli di gioco e si posizionano in fila dietro agli altri giocatori.

L'azione successiva può essere avviata non appena i giocatori coinvolti nell'azione precedente hanno lasciato libero il quadrato di gioco.

Esempi di abbinamento delle 2 Situazioni di Gioco previste allo svolgimento dei tempi di gioco della partita 9 contro 9:

Esempio 1: Squadra "A", 9 giocatori in lista; Squadra "B", 9 giocatori in lista:

	ESEMPIO 1					
	Squadra A			Squadra B		
n° giocatori	9			9		
Fase 1 - 5'	5 in 5c5 OFF	4 in 4c4 OFF	0 in 1c1	5 in 5c5 DIF	4 in 4c4 DIF	0 in 1c1
Fase 2 - 5'	5 in 5c5 DIF	4 in 4c4 DIF	0 in 1c1	5 in 5c5 OFF	4 in 4c4 OFF	0 in 1c1
Fase 3 - 20'	9 in 9c9		/	9 in 9c9		/
Fase 4 - 20'	9 in 9c9		/	9 in 9c9		/
Fase 5 - 20'	9 in 9c9		/	9 in 9c9		/
Fase 6 (opzionale) - 20'	9 in 9c9		/	9 in 9c9		/

Esempio 2: Squadra "A", 15 giocatori in lista; Squadra "B", 11 giocatori in lista.

	ESEMPIO 2					
	Squadra A			Squadra B		
n° giocatori	15			11		
Fase 1 - 5'	5 in 5c5 OFF	4 in 4c4 OFF	6 in 1c1	5 in 5c5 DIF	4 in 4c4 DIF	2 in 1c1
Fase 2 - 5'	5 in 5c5 DIF	4 in 4c4 DIF	6 in 1c1	5 in 5c5 OFF	4 in 4c4 OFF	2 in 1c1
Fase 3 - 20'	9 in 9c9		*MULTI 4c4	9 in 9c9		MULTI 4c4
Fase 4 - 20'	9 in 9c9		MULTI 4c4	9 in 9c9		MULTI 4c4
Fase 5 - 20'	9 in 9c9		MULTI 4c4	9 in 9c9		MULTI 4c4
Fase 6 (opzionale) - 20'	9 in 9c9		MULTI 4c4	9 in 9c9		MULTI 4c4

* Le società sono invitate a fare in modo che i giocatori non coinvolti nella partita siano impegnati in multi-partite a numero ridotto svolte all'esterno del campo di gioco (nell'esempio, gli 8 giocatori delle 2 squadre non impegnati nella partita 9 contro 9 possono giocare una partita 4 contro 4).

Esempio 3: Squadra "A", 18 giocatori in lista; Squadra "B", 18 giocatori in lista.

NOTA: i cambi di giocatori seguono le situazioni previste nel regolamento	ESEMPIO 3					
	Squadra A			Squadra B		
n° giocatori	18			18		
Fase 1 - 5'	5 in 5c5 OFF	4 in 4c4 OFF	9 in 1c1	5 in 5c5 DIF	4 in 4c4 DIF	9 in 1c1
Fase 2 - 5'	5 in 5c5 DIF	4 in 4c4 DIF	9 in 1c1	5 in 5c5 OFF	4 in 4c4 OFF	9 in 1c1
Fase 3 - 20'	9 in 9c9		MULTI 5c5 - 4c4	9 in 9c9		MULTI 5c5 - 4c4
Fase 4 - 20'	9 in 9c9		MULTI 5c5 - 4c4	9 in 9c9		MULTI 5c5 - 4c4
Fase 5 - 20'	9 in 9c9		MULTI 5c5 - 4c4	9 in 9c9		MULTI 5c5 - 4c4
Fase 6 (opzionale) - 20'	9 in 9c9		MULTI 5c5 - 4c4	9 in 9c9		MULTI 5c5 - 4c4

Materiale necessario per la realizzazione dei campi previsti nelle 2 situazioni di gioco proposte

- 1) *Situazione di gioco 4 contro 4 U12/U13*: 8 delimitatori per definire l'area di gioco principale (già utilizzati per l'area di rigore della partita 9 contro 9); 4 delimitatori per definire la profondità dell'area di meta.
- 2) *Situazione di gioco 5 contro 5 U12/U13*: 8 delimitatori (già utilizzati per l'area di rigore della partita 9 contro 9); 4 per prolungare l'area di rigore fino alla linea di centrocampo del campo delimitato per la partita 9 contro 9.

La realizzazione delle aree necessarie a delimitare gli spazi per le 2 situazioni di gioco previste richiede quindi la disponibilità di soli 8 delimitatori in aggiunta a quelli normalmente utilizzati per delimitare il campo della partita 9 contro 9.

Ognuna delle 2 Situazioni di Gioco prevede l'utilizzo di un minimo di 3 palloni ciascuna.

Per realizzare entrambi i campi di gioco previsti dalle 2 situazioni di gioco e ripristinare gli spazi necessari per svolgere la partita (area di rigore compresa) è necessario circa un minuto.

APPENDICE

Le Regole e le caratteristiche delle proposte pratiche previste nelle 2 Situazioni di Gioco presentate all'interno di questo documento sono state elaborate per adattarsi al contesto di competizione tra 2 società.

La presenza del punteggio nelle attività pratiche abbinata alle partite rappresenta un elemento che rende necessario semplificare le dinamiche di gioco di ogni proposta. L'obiettivo di questa semplificazione regolamentare è quello di evitare interpretazioni disfunzionali del gioco riducendo significativamente la possibilità di scelte o strategie mirate esclusivamente al raggiungimento di un risultato numerico. Alcuni esempi:

- Al fine di ridurre la possibilità di perdere tempo nella ripresa del gioco da situazioni di palla inattiva, la squadra a difesa della porta non effettua rimesse laterali, azione che viene sostituita da un possesso di palla del giocatore a sostegno.
- Al fine di rendere più semplice l'arbitraggio della Situazione di gioco 4 contro 4 ed evitare possibili polemiche dovute all'elevata densità di giocatori in uno spazio ridotto, non è stata inserita la regola del fuorigioco come invece previsto negli U12/U13.

Le Situazioni di Gioco presentate possono quindi essere riproposte all'interno della seduta di allenamento attraverso alcune varianti che le rendono più dinamiche e attinenti alle caratteristiche delle proposte pratiche Evolution Programme (quanti desiderino approfondire sono invitati a prendere visione del materiale contenuto all'interno di questo link: <https://www.youcoach.it/figc/esercitazioni>). All'interno di questa appendice vengono riportate alcune idee e soluzioni che possono essere applicate dagli allenatori per stimolare la Variabilità della Pratica legata alla "Situazione di gioco 4 contro 4 U12/U13" e alla "Situazione di gioco 5 contro 5 U12/U13" (Presupposto N°10 dell'Evolution Programme).

Possibili varianti per Situazione di gioco 5 contro 5 U13/U12:

1. Una volta effettuato un punto (goal o conquista della meta), il fronte d'attacco viene ribaltato e la squadra che l'ha realizzato può ripartire alla ricerca immediata dell'obiettivo nella direzione di gioco opposta. Il portiere può anche cambiare da un'azione all'altra.
2. Il giocatore in posizione di vertice, quando si trova in possesso di palla, ha la possibilità di entrare all'interno dello spazio di gioco principale. In questo caso deve essere immediatamente sostituito da un compagno che prende la posizione lasciata libera.

3. Le rimesse da fondo campo vengono battute dal portiere con palla in mano, non esiste quindi una distanza da rispettare per la squadra in fase di attacco alla porta.
4. In caso di uscita della palla dal terreno di gioco, la ripresa dell'azione avviene secondo le regole del gioco del calcio, senza quindi favorire la squadra che si trova a ricercare il gol.
5. Viene tolto il giocatore a sostegno svolgendo quindi una situazione di gioco 5 contro 5 nella quale tutti i partecipanti si trovano all'interno del campo di gioco (si realizza così una condizione di parità numerica anche in caso di possesso palla a favore della squadra che difende la porta).

Possibili varianti per Situazione di Gioco 4 contro 4 U13/U12:

1. Si gioca un 4 contro 3 all'interno dello spazio di gioco, un ottavo giocatore viene collocato all'interno dell'area di meta. La squadra a difesa della porta, per fare un punto, può passare la palla al sostegno avversario all'interno dell'area di meta. Una volta effettuato il passaggio il giocatore che riceve palla può dare immediatamente inizio ad una nuova azione per la squadra che ricerca il goal (creando così una condizione di rapida transizione).
2. Il giocatore sostegno può calciare in porta e ricevere opposizione da parte di un difendente al quale è concessa la possibilità di entrare nella zona di meta.
3. La zona di meta viene divisa in 3 settori di uguale lunghezza (11 m ciascuno). La posizione del sostegno della squadra in attacco determina attraverso quale dei 3 settori non è possibile far uscire il proprio compagno attraverso l'inserimento. Il sostegno può spostarsi da un settore all'altro durante il possesso di palla della squadra a difesa della porta complicando così la scelta dello spazio da attaccare.
4. Viene inserita la regola del fuorigioco all'interno di tutta l'area di gioco.
5. La zona di meta viene divisa in 3 settori di uguale lunghezza (11 m ciascuno) e vengono variate le richieste di trasmissione palla per l'inserimento (ad esempio: solo nei settori esterni; solo nel settore centrale; in sequenza, da destra a sinistra, si ricerca di effettuare l'uscita su tutti e 3 i settori).

Ulteriori approfondimenti:

Nel caso in cui il numero dei giocatori a disposizione durante l'allenamento non permetta di svolgere le attività con le stesse numeriche presentate nelle situazioni di gioco previste, si consiglia di mantenere le stesse dinamiche di gioco (ampliando o riducendo gli spazi utilizzatati) adattando le proposte da un minimo di 6 (3 contro 3) ad un massimo di 14 (7 contro 7) giocatori impiegati per ognuna delle 2 situazioni presentate.

Qualora il numero dei giocatori a disposizione durante l'allenamento non sia pari, le soluzioni per integrarli tutti contemporaneamente nell'attività sono molteplici:

- Inserire un giocatore jolly in fase difensiva.
- Aggiungere un giocatore sostegno in fase offensiva.
- Prevedere un giocatore jolly che ad ogni azione può decidere con che squadra giocare.