



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

L'ALLENAMENTO PRE-GARA

PER LE CATEGORIE
DELL'ATTIVITÀ DI BASE

Attività di attivazione da svolgere prima delle proposte pre-gara e della partita, mirate ad aumentare il tempo di impegno motorio dei giovani calciatori.



A cura dello Staff Tecnico Nazionale di Area Metodologica della
Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA

U6 UNDER U7

Le proposte dell'allenamento pre-gara rappresentano un'opportunità per preparare tutti i giocatori alla partita e garantiscono un'importante occasione di aumento della pratica motoria.

CARATTERISTICHE

- ⊕ **MOMENTO DI SVOLGIMENTO:** prima dell'inizio dei raggruppamenti.
- ⊕ **DURATA COMPLESSIVA:** 24 minuti (3 stazioni da 8 minuti ciascuna).
- ⊕ **GIOCATORI COINVOLTI:** tutta la rosa viene coinvolta contemporaneamente.
- ⊕ **MATERIALE NECESSARIO** (ipotizzando una rosa di 6 giocatori): 3 palloni.
- ⊕ **SPAZIO NECESSARIO:** metà campo della partita U6/U7.

POSTER
REGOLAMENTO DI
GIOCO U6/U7



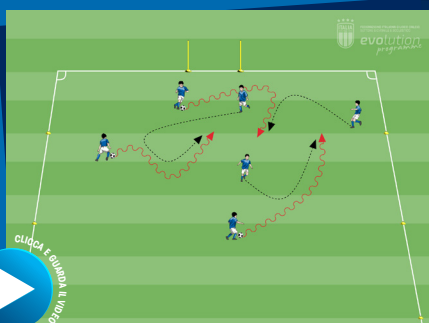
STRUTTURA

Durata	Contenitore	Titolo
8 minuti	Giochi di tecnica	Lontano da, vicino a
8 minuti	Giochi di collaborazione	Portiere volante
8 minuti	Calcio di strada	Tutti contro tutti



LONTANO DA, VICINO A

Giochi di tecnica

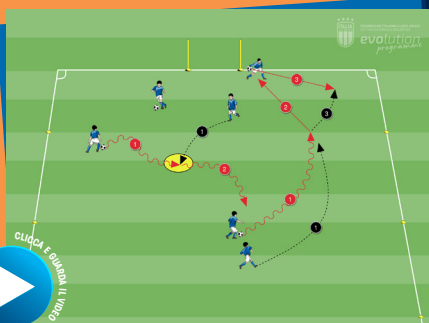


I giocatori si muovono all'interno del campo seguendo le indicazioni dell'allenatore. Metà dei partecipanti è in possesso di un pallone.

L'allenatore impartisce comandi come "allontanarsi da" o "avvicinarsi a" determinati elementi del campo o giocatori come: compagni di squadra (uno o più di uno), riferimenti come la porta, le linee laterali, la linea di fondo campo o l'allenatore stesso, che si muove all'interno del campo. In caso di scontro tra giocatori, è prevista una penalità da scontare attraverso una semplice azione motoria. Il gioco si articola in più turni della durata di circa 30 secondi, al termine dei quali si effettua un cambio di possesso della palla tra i partecipanti.

PORTIERE VOLANTE

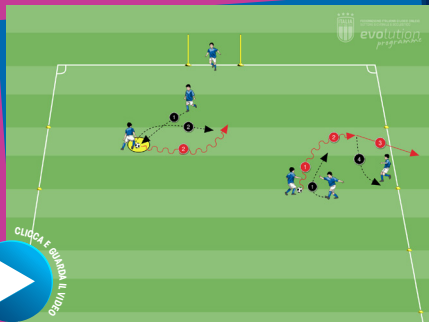
Giochi di collaborazione



6 giocatori coinvolti, solo 3 sono in possesso di una palla ciascuno. Tra i 3 giocatori senza il pallone, 2 hanno il compito di riconquistarlo agli avversari mentre il terzo (il portiere volante) aiuta i compagni nel mantenimento del possesso della palla. I giocatori in possesso di palla devono cercare di non farsela sottrarre dagli avversari e, se necessario, possono decidere di passarla al portiere volante. Il portiere volante può prendere la palla solo con le mani, nella sua azione di possesso non può essere pressato dagli avversari, situazione che invece può avvenire durante il passaggio di ritorno al compagno che ha giocato con lui. Quando la palla esce dal campo, la ripresa del gioco aspetta al primo giocatore che la prende con le mani.

TUTTI CONTRO TUTTI

Calcio di strada



I giocatori si dividono in gruppi da 2, 3 o 4 elementi. Ogni gruppo gioca usando un pallone ed una porta. Si svolgono più partite, giocate in contemporanea. La porta è difesa da un portiere. La partita si svolge attraverso una modalità definita "tutti contro tutti" nella quale si gioca individualmente, non sono previste squadre. Quando la palla esce dal campo oppure si verifica un fallo, l'azione riprende con un lancio casuale svolto dal portiere. Chi realizza un gol, totalizza un punto e sostituisce il suo ruolo di gioco con il portiere.



Nella categoria U6/U7 il ruolo del portiere viene inteso come un'opportunità formativa. **Si sconsiglia l'individuazione di un solo giocatore in questo ruolo.** L'allenamento pre-gara si svolge impiegando tutti i giocatori della squadra nelle stesse attività.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA

U8 UNDER U9

Le proposte dell'allenamento pre-gara rappresentano un'opportunità per preparare i giocatori alla partita, non sostituiscono le proposte pre-gara (situazioni di gioco e duello) ma le arricchiscono permettendo un aumento della pratica motoria.

CARATTERISTICHE

- ⊛ **MOMENTO DI SVOLGIMENTO:** prima delle proposte pre-gara.
- ⊛ **DURATA COMPLESSIVA:** 24 minuti (3 stazioni da 8 minuti ciascuna).
- ⊛ **GIOCATORI COINVOLTI:** tutta la rosa viene coinvolta contemporaneamente.
- ⊛ **MATERIALE NECESSARIO** (ipotizzando una rosa di 8 giocatori): 4 palloni.
- ⊛ **SPAZIO NECESSARIO:** metà campo della partita U8/U9.

POSTER
REGOLAMENTO DI
GIOCO U8/U9

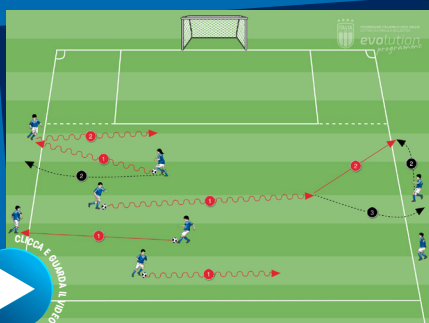


STRUTTURA

Durata	Contenitore	Titolo
8 minuti	Tecnica in movimento	Tecnica nel traffico
8 minuti	Gioco di posizione	Attraverso il guado
8 minuti	Situazioni di gioco	2 contro 2 casuali

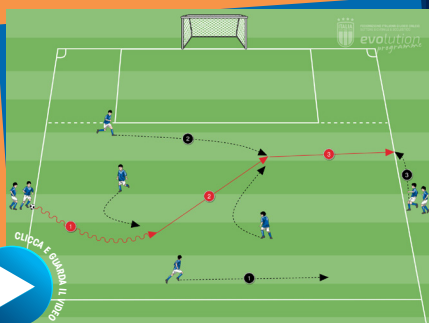


TECNICA NEL TRAFFICO *Tecnica in Movimento*



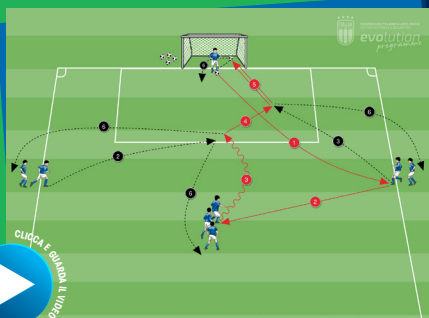
La squadra si divide in 2 gruppi di eguale numero oltre i lati del campo di gioco. Metà dei giocatori sono in possesso di un pallone. I giocatori con il pallone entrano in campo trasmettendolo o portandolo ad un compagno. Dopo aver eseguito l'azione tecnica prevista, ogni giocatore esce dal campo correndo oltre il lato nel quale si trovava il compagno al quale ha fatto pervenire la palla. Vengono proposte delle variazioni alle richieste tecniche iniziali: velocità e direzione della conduzione di palla; piedi di contatto e traiettoria della trasmissione (alta, radente, ecc.); orientamento del primo controllo (esterno, interno o laterale) e movimento che anticipa la ricezione (incontro, lungo, laterale).

ATTRaverso IL GUADO *Gioco di posizione*



Si svolge un gioco di possesso palla 4 contro 2 nella quale 2 giocatori ai vertici (uno basso e uno alto) giocano assieme ad altri 2 compagni contro una coppia di avversari che ha il compito di riconquistare il pallone. L'obiettivo di ogni azione è trasmettere la palla al vertice opposto rispetto a quello di partenza. Quando l'obiettivo viene raggiunto, il giocatore che ha passato la palla al vertice prende la posizione del compagno e rimane in attesa del proprio turno. L'azione riparte immediatamente nella direzione opposta, attraverso il possesso del vertice che ha ricevuto la palla. Quando un avversario riconquista il pallone, si effettua un immediato cambio di ruolo.

2 CONTRO 2 CASUALI *Situazioni di gioco*



I giocatori si collocano su 3 file posizionate davanti ad una porta difesa da un portiere. Si svolgono una serie di azioni 2 contro 2 avviate attraverso un passaggio del portiere al primo giocatore di una delle 3 file di fronte a lui. Chi riceve la palla la trasmette a sua volta ad un altro giocatore in testa alle altre 2 file. La ricezione del secondo passaggio innesca un'azione di finalizzazione verso la porta, difesa dal portiere e dal giocatore non coinvolto nei primi 2 passaggi. L'azione termina con un gol o con la riconquista di palla da parte del portiere o del difensore. Il portiere viene sostituito in seguito ad un determinato numero di azioni.



Nella categoria U8/U9 il ruolo del portiere viene inteso come un'opportunità formativa. **Si sconsiglia l'individuazione di un solo giocatore in questo ruolo.** L'allenamento pre-gara si svolge impiegando tutti i giocatori della squadra nelle stesse attività.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA

U10 UNDER U11

Le proposte dell'allenamento pre-gara rappresentano un'opportunità per preparare i giocatori alla partita, non sostituiscono le proposte pre-gara, (situazioni di gioco e duello) ma le arricchiscono permettendo un aumento della pratica motoria.

CARATTERISTICHE

- ⊕ **MOMENTO DI SVOLGIMENTO:** prima delle proposte pre-gara.
- ⊕ **DURATA COMPLESSIVA:** 24 minuti (3 stazioni da 8 minuti ciascuna).
- ⊕ **GIOCATORI COINVOLTI:** tutta la rosa viene coinvolta contemporaneamente.
- ⊕ **MATERIALE NECESSARIO** (ipotizzando una rosa di 12 giocatori): 6 palloni, 6 casacche.
- ⊕ **SPAZIO NECESSARIO:** metà campo della partita U10/U11.

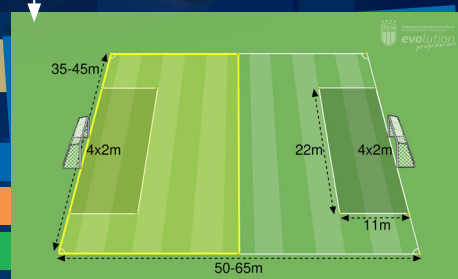


POSTER
REGOLAMENTO DI
GIOCO U10/U11

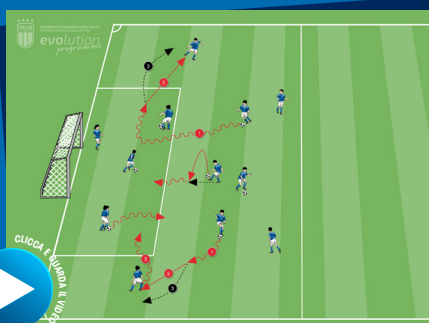


STRUTTURA

Durata	Contenitore	Titolo
8 minuti	Tecnica in movimento	Compiti tecnici
8 minuti	Gioco di posizione	Attacco e ribalto
8 minuti	Duello	Duelli incrociati



COMPITI TECNICI Tecnica in Movimento

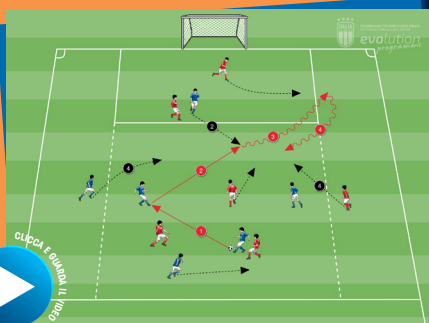


Metà dei giocatori meno uno si dispone in cerchio, senza palla. L'altra metà più uno si posiziona all'interno del cerchio, ciascuno con un pallone. I giocatori con la palla devono completare 4 compiti tecnici prima di passare il pallone a uno dei compagni nel cerchio. Dopo il passaggio, i ruoli si invertono.

Esempi di compiti tecnici da svolgere:

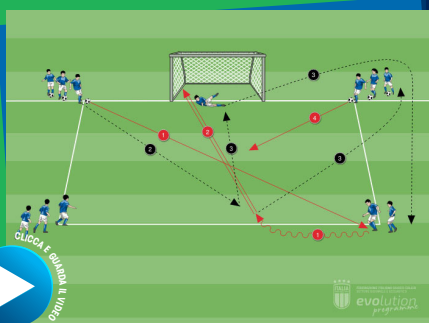
- ⊕ Variare la velocità di conduzione della palla.
- ⊕ Condurre la palla utilizzando esclusivamente il piede meno abile.
- ⊕ Effettuare un giro completo attorno a un altro compagno con la palla.
- ⊕ Calciare la palla oltre l'altezza della testa e controllarla.

ATTACCO E RIBALTO Gioco di posizione



Le squadre sono composte da 6 giocatori ciascuna. 5 giocatori per squadra si posizionano all'interno del campo mentre un giocatore per squadra funge da sostegno e si colloca all'esterno del campo. Sono definite 2 linee di meta immaginarie che partono dalla linea di fondo campo e, prolungando l'area di rigore, arrivano fino al centrocampo. L'attività prevede un gioco di posizione 6 contro 5. Per ottenere un punto, la squadra in possesso deve condurre la palla oltre la linea di meta difesa dagli avversari. Una volta raggiunto l'obiettivo, la direzione di gioco viene invertita e l'attività riprende. Il giocatore sostegno non può contrastare l'azione di meta avversaria.

DUELLO Duelli incrociati



I giocatori sono divisi in 4 file di uguale numero, posizionate agli angoli del rettangolo che delimita l'area di rigore. I giocatori collocati sui vertici che toccano la linea di fondo-campo hanno ciascuno un pallone e sono i difensori, quelli sugli altri 2 angoli dell'area sono gli attaccanti.

Un giocatore si posiziona in porta. Il difensore passa palla all'attaccante sull'angolo opposto e corre ad impedirgli di fare gol. Si svolgono una serie di duelli individuali con l'obiettivo di finalizzare verso la porta difesa dal portiere. I ruoli si alternano al termine di ogni azione: chi tira, va in porta; il portiere, recupera palla e va a passarla; chi ha passato, va a tirare. Conclusa un'azione, ne inizia un'altra in direzione opposta.



Per i portieri si consiglia di svolgere la proposta di tecnica in movimento con le stesse modalità dei giocatori di movimento, nel *gioco di posizione* si propone di coinvolgerli in qualità di sostegno (possono usare le mani), nella proposta di *duello*, rimangono in porta alternandosi tra di loro. **Si sconsiglia lo svolgimento di un'attività autonoma oppure condotta da persone non qualificate.**



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA

U12^{UNDER}U13

Le proposte dell'allenamento pre-gara rappresentano un'opportunità per preparare i giocatori alla partita, non sostituiscono le proposte pre-gara (situazioni di gioco e duello) ma le arricchiscono permettendo un aumento della pratica motoria.

CARATTERISTICHE

- ⊗ **MOMENTO DI SVOLGIMENTO:** prima delle proposte pre-gara.
- ⊗ **DURATA COMPLESSIVA:** 24 minuti (3 stazioni da 8 minuti ciascuna).
- ⊗ **GIOCATORI COINVOLTI:** tutta la rosa viene coinvolta contemporaneamente.
- ⊗ **MATERIALE NECESSARIO** (ipotizzando una rosa di 16 giocatori): 4 palloni, 8 casacche.
- ⊗ **SPAZIO NECESSARIO:** metà campo della partita U12/U13.

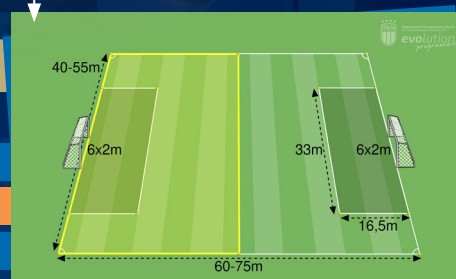


POSTER
REGOLAMENTO DI
GIOCO U12/U13



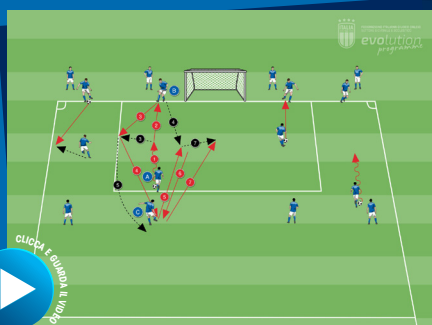
STRUTTURA

Durata	Contenitore	Titolo
8 minuti	Tecnica in movimento	Combinazione chiuso/aperto
8 minuti	Gioco di posizione	Doppia opzione
8 minuti	Tecnica in movimento	Tiri incrociati



COMBINAZIONE CHIUso/APERTO

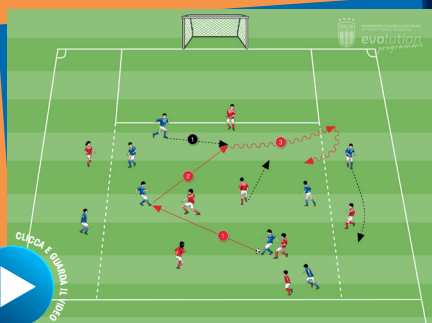
Tecnica in Movimento



I giocatori si dividono in gruppi da 4 componenti ciascuno. Un pallone per gruppo. I giocatori di ogni coppia si dispongono in 2 file posizionate una di fronte all'altra. Si svolge una combinazione di passaggi che coinvolge 3 giocatori alla volta e si realizza attraverso i seguenti passaggi: A trasmette palla a B (posizionato di fronte a lui) ed effettua una corsa orientata in apertura, successivamente, riceve palla da B e la trasmette a C (il compagno che si trovava in fila dietro ad A); A, una volta effettuato il passaggio al giocatore C, corre in fondo alla fila di partenza; C, a sua volta, trasmette a B che nel frattempo ha effettuato una corsa di avvicinamento; B restituisce palla a C prima di effettuare una corsa in apertura e ricevere un nuovo passaggio dal compagno; B, ricevuta palla, la trasmette a D (il compagno che era in fila dietro a B), e corre dietro a lui, dando così continuità all'azione di gioco.

DOPPIA OPZIONE

Gioco di posizione

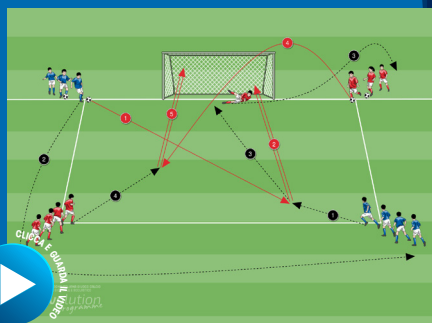


Gioco di posizione in superiorità di più 1 a favore di chi ha la palla. Vengono utilizzate 2 aree di meta definite tra il prolungamento dell'area di rigore e le linee laterali del campo 9 contro 9. Ogni squadra si dispone con 2 giocatori in ogni area di meta.

L'obiettivo della squadra in possesso di palla è fare punto ricercando il passaggio al compagno in posizione di vertice alto oppure la conduzione palla nello spazio di meta. Una volta realizzato un punto, l'azione viene ribaltata nella direzione opposta. Il vertice nella posizione di sostegno non può essere pressato dall'avversario creando così la situazione di superiorità numerica.

TIRI INCROCIATI

Tecnica in movimento



I partecipanti vengono divisi in 4 gruppi di uguale numero e si dispongono in fila agli angoli del rettangolo che delimita l'area di rigore. I giocatori posizionati sui vertici che toccano la linea di fondo-campo hanno un pallone ciascuno. Un giocatore si posiziona in porta.

L'esercitazione consiste in azioni di trasmissioni di palla e tiro con l'obiettivo di finalizzare verso la porta difesa dal portiere. Le azioni si svolgono in modo alternato, tra i giocatori di file collocate sui vertici opposti. I ruoli di gioco si alternano in seguito ad ogni tiro. Se non sono presenti portieri fissi nel loro ruolo, chi ha calciato corre in porta al posto del compagno ricercando la parata sul tiro successivo.



Ai portieri si consiglia di svolgere la proposta di *tecnica funzionale* con le stesse modalità dei giocatori di movimento. Se non è previsto l'allenatore dei portieri, nella fase centrale si suggeriscono 2 attività in forma autonoma: una di *presa della palla* e una di *adattamento al terreno*. Nella *tecnica in movimento* i portieri vengono schierati in porta.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

VARIANTI ATTIVITÀ PRE GARA

Viene riportata una lista di varianti e proposte alle situazioni di gioco e alle attività di duello che permettono di promuovere obiettivi e comportamenti diversi a seconda delle scelte fatte dall'allenatore.

SITUAZIONI DI GIOCO

N°	Varianti alle regole principali	Obiettivi/comportamenti privilegiati promossi dalle varianti
1	Una volta realizzata una meta, un gol, un passaggio nelle porte ridotte, si ribalta il fronte d'attacco mantenendo il possesso della palla.	⚡ Continuità di gioco. ⚡ Inversione dei ruoli di gioco e del lato di campo. ⚡ Transizioni.
2	Entrare in una zona di meta conducendo la palla.	⚡ Dribbling. ⚡ Ricerca gioco su lato debole avversario. ⚡ Capacità di difendere uno spazio.
3	Passare la palla ad un compagno che si inserisce in una zona di meta.	⚡ Sovrapposizione, taglio, inserimento. ⚡ Ricerca spazi oltre il pressing avversario. ⚡ Assorbire movimenti di inserimento degli avversari
4	Trasmettere palla ad un compagno che al momento del passaggio deve già trovarsi in una zona di meta.	⚡ Ricerca passaggio chiave. ⚡ Smarcamento oltre linea di pressione avversaria. ⚡ Copertura linee di passaggio.
5	Realizzare un gol in 2 porte di dimensioni ridotte posizionate in ampiezza.	⚡ Ricerca del vertice (il gol nelle porte ridotte simula il passaggio al compagno, non è finalizzazione). ⚡ Sviluppo del gioco alla ricerca dell'ampiezza. ⚡ Attrarre pressione degli avversari per cambiare gioco sul lato debole.
6	Trasmettere la palla ad un compagno che può ricevere solo oltre 2 porte di dimensioni ridotte.	⚡ Ricerca lato debole (smarcamento in zona luce). ⚡ Copertura linee di passaggio. ⚡ Prendere informazioni dal contesto di gioco: cercare il vertice solo quando questo è pronto a ricevere; orientare la densità difensiva a copertura del movimento avversario.
7	Condurre palla all'interno di 2 porte di dimensioni ridotte.	⚡ Dribbling/contrasto. ⚡ Pressing offensivo senza paura di subire passaggi chiave. ⚡ Posizione di marcatura preventiva.
8	Obbligare la squadra che attacca la porta a tenere un giocatore in una zona di meta, questo giocatore non può uscire dall'area definita. Il sostegno può essere sostituito durante il gioco da un compagno.	⚡ Sviluppo dei duelli individuali a tutto campo ("dentro" il campo, tolti sostegno e portiere, si è in parità numerica). ⚡ Riconoscere momenti per verticalizzare o consolidare l'azione con uso del sostegno. ⚡ Interscambio delle posizioni di regia.
9	Chi attacca la porta difende una zona di meta (in una metà del campo) ed una porta di dimensioni ridotte (nell'altra): nella prima si porta palla in meta, nell'altra si deve fare gol rasoterra.	⚡ Alternanza delle modalità di costruzione dell'azione: ricerca dell'inserimento o ricerca del vertice. ⚡ Alternanza difesa con pressing offensivo e copertura linee di passaggio. ⚡ Attrarre la pressione avversaria per liberare spazi di gioco nella zona di campo desiderata.
10	Dividere una zona di meta in 3 sezioni chiedendo di conquistare solo quella centrale o le due esterne (oppure alternare le richieste durante il gioco)	⚡ Attrarre la pressione avversaria per liberare gli spazi da attaccare. ⚡ Difendere "dentro" o "fuori" (a seconda dell'obiettivo avversario). ⚡ Orientamento rispetto agli spazi di gioco da conquistare.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

VARIANTI ATTIVITÀ PRE GARA

Viene riportata una lista di varianti e proposte alle situazioni di gioco e alle attività di duello che permettono di promuovere obiettivi e comportamenti diversi a seconda delle scelte fatte dall'allenatore.

DUELLO

N°	Varianti alle regole principali	Obiettivi/comportamenti privilegiati promossi dalle varianti
1	Se il giocatore inizia l'azione con un passaggio al compagno , si esegue la versione "mantengo il possesso della palla" se inizia con una conduzione di palla, si esegue la versione "supero l'avversario" .	⚡ Attenzione e reazione. ⚡ Variabilità della proposta.
2	Il giocatore in possesso di palla può trasmetterla al compagno in attesa nella propria fila di partenza per giocare un 2 contro 1.	⚡ Collaborazione. ⚡ Difendere in inferiorità numerica scegliendo se attaccare il giocatore in possesso palla o prendere posizione intermedia per difendere la meta.
3	Il giocatore in possesso di palla può trasmetterla al compagno in attesa nella propria fila di partenza facendo terminare la propria azione di gioco ed avviandone immediatamente un'altra.	⚡ Riconoscere quando ci si trova in difficoltà e non ci sono le condizioni per cercare il dribbling o mantenere il possesso della palla affidandosi al compagno. ⚡ Attenzione e partecipazione anche durante l'azione dei compagni.
4	Se si subisce un tunnel, l'azione di gioco termina con il punto a chi l'ha realizzato, indipendentemente dal raggiungimento dell'obiettivo (8 secondi di possesso o meta).	⚡ Affrontare l'avversario con posizione di pressione antero-posteriore, attenzione al temporeggiamento. ⚡ Ricerca di creatività e sfida, alzare il livello emotivo della proposta.
5	Variare le dimensioni del campo, allargandolo o restringendolo.	⚡ Allargare il campo: maggiore intensità, favorito il dribbling con palla in movimento. ⚡ Stringere il campo: favoriti contatti con l'avversario (prese di posizione, contrasti), transizioni.