



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

# IL PORTIERE DENTRO IL GIOCO

## ESERCIZIARIO ATTIVITÀ GIOVANILE



A cura degli Staff Tecnici Nazionali di Area Portieri ed Area Metodologica  
della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico

[Clicca per andare alla pagina che desideri](#)

<b>INTRODUZIONE</b>	<b>PAG. 2</b>
---------------------	---------------

<b>PROPOSTE PRATICHE</b> <b>U6 UNDER U7</b> <b>U8 UNDER U9</b>	<b>PAG. 3</b>
--	---------------

<b>PROPOSTE PRATICHE</b> <b>U10 UNDER U11</b>	<b>PAG. 7</b>
---	---------------

MODALITÀ SEPARATA	<b>PAG. 7</b>
-------------------	---------------

MODALITÀ INTEGRATA	<b>PAG. 11</b>
--------------------	----------------

<b>PROPOSTE PRATICHE</b> <b>U12 UNDER U13</b>	<b>PAG. 24</b>
---	----------------

MODALITÀ SEPARATA	<b>PAG. 24</b>
-------------------	----------------

MODALITÀ INTEGRATA	<b>PAG. 28</b>
--------------------	----------------

<b>PROPOSTE PRATICHE</b> <b>FUT5AL</b>	<b>PAG. 38</b>
--	----------------

MODALITÀ SEPARATA	<b>PAG. 38</b>
-------------------	----------------

MODALITÀ INTEGRATA	<b>PAG. 40</b>
--------------------	----------------

CLICCA QUI PER IL DOCUMENTO  
"IL PORTIERE DENTRO IL GIOCO"  
VOLUME 1



## Obiettivi del documento

Obiettivo di questo documento è **presentare in modo approfondito tutte le proposte pratiche inserite nelle pubblicazioni di area portieri**. Al momento, l'eserciziario riporta le proposte pratiche del documento intitolato **"Il portiere dentro il gioco, volume 1"**. Seguiranno ulteriori versioni di questo contenuto.

Nell'eserciziario, ogni proposta pratica viene arricchita attraverso una serie di contenuti:

- adattamenti numerici;**
- regole;**
- varianti;**
- comportamenti privilegiati dei giocatori di movimento** (nella modalità integrata);
- comportamenti privilegiati del portiere** (nella modalità separata).

## Buon approfondimento!

### CATEGORIE

### PROPOSTE PRATICHE

### MENU INTERATTIVO



U6 UNDER U7 UNDER U8 UNDER U9

- Portiere: prese e contatti
- Il re dei portieri

U10 UNDER U11

- Conduzione palla ed uscita bassa
- Lancio e presa della palla
- Uscita bassa su cross laterale
- Attacchi a scelta
- Passo lungo, passo corto
- Finalizzazioni da marcatura individuale
- Portiere: partite aree estese
- Gioco dentro, gioco fuori
- Partita 7 contro 7
- Girarsi velocemente ed effettuare un tuffo
- Uscita alta con azione motoria abbinata
- Trasmissione manuale/podalica a 3 portieri

U12 UNDER U13

- Lancio ed uscita alta a coppie
- Doppia parata con cambio di direzione
- Tiro in porta in seguito a situazioni variabili
- Attacco continuo
- Partita a situazioni
- Attacco la linea e finalizzo
- Bersaglio mobile
- 5 contro 3 con uscita
- Partita 9 contro 9

FUT5AL

- Uscita
- Blocco attacco e difendo porta
- Trasmissioni vincolate
- Il carbone e i regali
- 2 contro 1 con ripiegamento
- 6 contro 4 con portieri
- Da vertice a vertice
- Mi smarco nello spazio

## Proposte pratiche U6 UNDER U7 U8 UNDER U9

Nelle categorie U6/U7 e U8/U9, lo sviluppo delle esperienze legate al ruolo del portiere vengono allenate attraverso la modalità integrata. Inoltre, visto che l'attività in questa fascia d'età presenta caratteristiche simili, le proposte pratiche vengono accorpate e presentate all'interno dello stesso capitolo.

Ambito <b>MOTORIO</b>	Contenitore <b>ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO</b>	Titolo <b>PORTIERE: PRESE E CONTATTI</b>
 15'	 area di gioco non definita	 12 giocatori

### ORGANIZZAZIONE

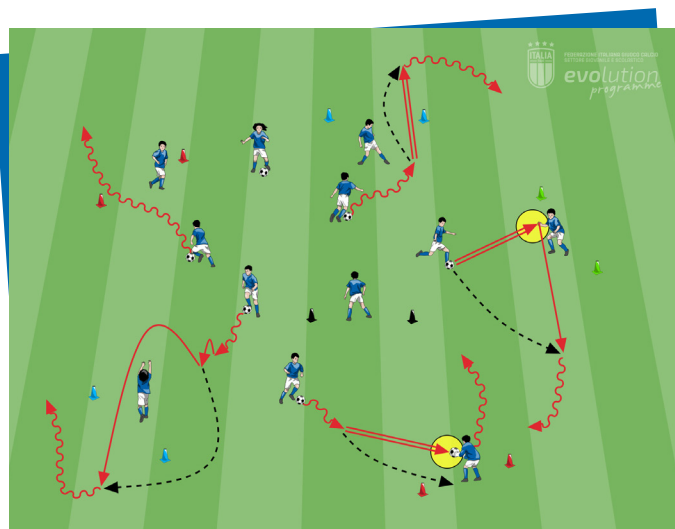
Sul campo di gioco vengono definite 6 porte di larghezza 3 metri (delimitate attraverso dei coni). Vengono impiegati un totale di dodici giocatori: sei a difesa delle porte in qualità di portieri e sei giocatori di movimento liberi di spostarsi all'interno del campo in conduzione di palla.

### DESCRIZIONE

Si svolge un'attività volta alla sperimentazione del ruolo del portiere.

### REGOLE

- I giocatori di movimento hanno l'obiettivo di entrare all'interno delle sei porte evitando l'intervento difensivo da parte dei portieri. Ogni ingresso con la palla all'interno di una porta vale un punto per i giocatori di movimento. Affinché il punto venga considerato valido è concesso l'ingresso nelle porte solo frontalmente: dal lato verso il quale decide di rivolgersi il portiere.
- Nell'azione di parata i portieri possono usare qualsiasi parte del corpo, tuttavia, al fine di stimolare l'utilizzo degli arti superiori, quando riescono ad impossessarsi della palla con le mani invertono il proprio ruolo di gioco con quello dei giocatori di movimento. I portieri non hanno vincoli spaziali e possono anche uscire dall'area che circonda la porta per provare ad intercettare il pallone degli avversari.
- L'attività proposta intende promuovere in modo particolare la presa della palla con le mani e lo sviluppo della confidenza nel contatto con l'avversario, il pallone ed il terreno. Al fine di agevolare il raggiungimento degli obiettivi presentati, durante lo svolgimento della proposta pratica vengono inserite delle varianti tecniche nelle modalità richieste ai giocatori per realizzare un punto, in particolare:



- Entrare nelle porte imprimendo al pallone una traiettoria aerea.
- Muoversi in campo facendo rimbalzare la palla a terra attraverso dei palleggi alternati (oppure in palleggio continuo qualora le qualità tecniche dei giocatori permettano questa soluzione) invece che condurla radente al terreno come nella proposta base.
- Superare la linea di porta attraverso un colpo di testa (da eseguire dopo aver alzato la palla da terra).
- Superare la linea di porta attraverso un colpo di coscia (da eseguire dopo aver alzato la palla da terra).
- Effettuare un auto-passaggio da una parte all'altra della porta.
- Le varianti proposte, in particolare quelle che costringono i giocatori di movimento ad alzare la palla da terra, permettono al portiere di ridurre i contatti con il terreno e facilitarne l'utilizzo delle mani nel tentativo di presa della palla (condizione più semplice quando il pallone è in volo piuttosto che a terra).





## **VARIANTI**

- Le varianti previste sono già state presentate all'interno delle regole di gioco.

## **ADATTAMENTI NUMERICI**

- In caso di numero superiore o inferiore ai 12 partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 giocatori ad un massimo di 20 con le stesse modalità esecutive presentate (mantenendo il numero delle porte e dei portieri sempre pari rispetto ai giocatori di movimento previsti).

## **TEMI PER L'ALLENATORE**



### **COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO**

- Manifestare continuità di gioco seguendo l'azione degli avversari in conduzione di palla anche lontano dalla propria porta.
- Acquisire una posizione di attesa che permetta una rapida reazione in caso di azione da parte dell'avversario.
- Manifestare coraggio nella presa a terra della palla e negli eventuali contrasti con l'avversario proponendosi con decisione alla ricerca di queste 2 situazioni di gioco.



### **COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE**

- Utilizzare più parti del corpo per opporsi al tentativo di realizzare un gol da parte dell'avversario.
- Intervenire sulla palla con le mani.
- Orientarsi correttamente a difesa della porta in rapporto al tiro del compagno: spostarsi nella direzione di chi tira, coprendo lo specchio.

Ambito TECNICO	Contenitore GIOCHI DI TECNICA	Titolo IL RE DEI PORTIERI
15'	20x16m	porte 4x2m
		10 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

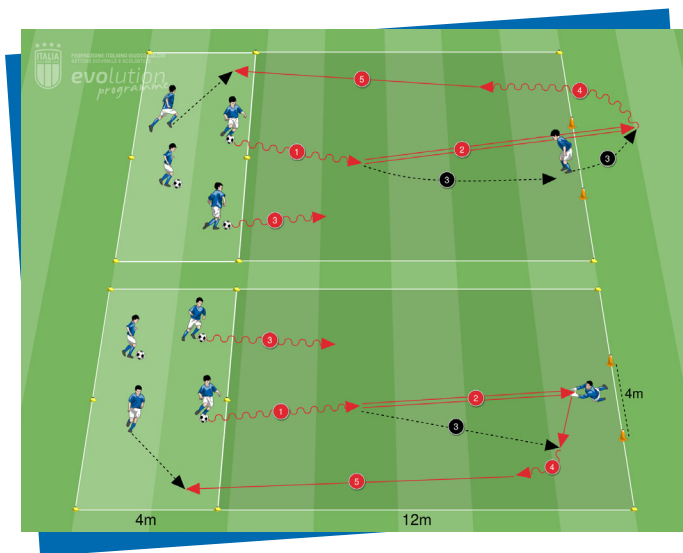
Quattro giocatori si posizionano all'interno di uno spazio rettangolare (chiamato area di partenza) definito di fronte ad una porta difesa da un portiere. La porta è larga 4 metri. Solo tre dei quattro giocatori all'interno dell'area di partenza sono in possesso di un pallone. Si realizzano due stazioni diverse che coinvolgono cinque giocatori ciascuna. In ogni stazione il gioco si svolge in modo autonomo.

## DESCRIZIONE

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 base all'esito dell'azione di tiro, si sviluppano rotazioni diverse nei ruoli di gioco:
  - In caso di gol da parte dell'attaccante, il portiere prende il pallone e lo trasmette all'unico 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 (quando distratto o non ha ancora preso posizione all'interno della porta): questa regola favorisce l'attenzione e la continuità di partecipazione dei giocatori.
- Viene contato il numero di tiri che ogni portiere riesce a respingere consecutivamente, questo numero diventa, di volta in volta, il nuovo record di parate da cercare di battere.



## VARIANTI

Varianti per i Piccoli Amici:

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

## NOTE

- Ogni gruppo gioca con tre soli palloni al fine di stimolare sia la relazione tra compagni (attraverso la collaborazione organizzativa che si crea con la trasmissione di palla al giocatore in attesa) che il gesto tecnico del passaggio.



## TEMI PER L'ALLENATORE

### POSSIBILE AMBIENTAZIONE:

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



### COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- Calciare in porta nella direzione dove c'è più spazio libero evitando di tirare addosso al portiere.
- Recuperare velocemente palla in seguito al termine dell'azione 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.



### COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Manifestare continuità di gioco seguendo l'azione degli avversari in conduzione di palla anche lontano dalla propria porta.
- Acquisire una posizione di attesa che permetta una rapida reazione in caso di azione da parte dell'avversario.
- Manifestare coraggio nella presa a terra della palla e negli eventuali contrasti con l'avversario proponendosi con decisione alla ricerca di queste 2 situazioni di gioco.

## Proposte pratiche U10 UNDER U11

Viene presentata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata**.
- Esempio di **adattamento** di una proposta pratica a **diverse numeriche** di giocatori presenti.
- Esempio di seduta di allenamento con **modalità integrata**.
- Esempi di **proposte** pratiche **orientate al ruolo del portiere** da svolgere **in assenza dell'allenatore dei portieri**, coinvolgendo tutti i giocatori del gruppo squadra.



### Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

**Ambito  
ESPLORATIVO**



8'

**Titolo  
CONDUZIONE PALLA ED USCITA BASSA**



5x5m



4 giocatori

### ORGANIZZAZIONE

Creare un quadrato di 5x5 metri. I portieri si posizionano all'interno del quadrato, tutti in possesso di un pallone tranne uno.

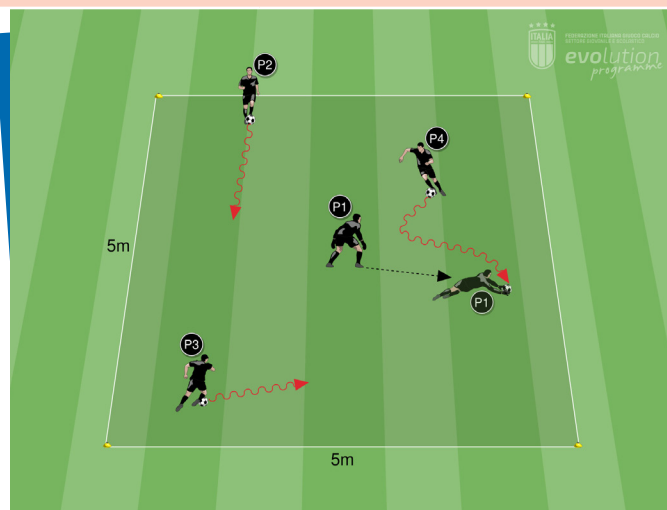
### DESCRIZIONE

I portieri si muovono liberamente in conduzione di palla all'interno del quadrato.

Si svolge un gioco in cui il portiere senza palla (P1 in figura) ha l'obiettivo di prendere o spingere fuori dal campo i palloni in possesso dei compagni.

### REGOLE

- P1 interviene in tuffo sul pallone condotto dai compagni cercando la presa o la respinta dello stesso all'esterno dello spazio di gioco. I compagni in conduzione palla hanno il compito di evitare l'intervento di P1.
- Il turno di gioco finisce dopo 1 minuto oppure quando P1 riesce a prendere o respingere all'esterno del campo tutti i palloni dei propri compagni.



### TEMI PER L'ALLENATORE



#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- P1 effettua la presa in tuffo andando con entrambe le mani sul pallone.
- P1 dimostra un atteggiamento propositivo, interviene sulla palla con decisione e coraggio.



**Ambito  
ESPLORATIVO**



8'

**Titolo  
LANCIO E PRESA DELLA PALLA**



10x10m



4 giocatori

**ORGANIZZAZIONE**

Quattro portieri si posizionano in triangolo. Vengono utilizzati due palloni.

**DESCRIZIONE**

Si svolge un'attività di lancio e presa della palla.

**REGOLE**

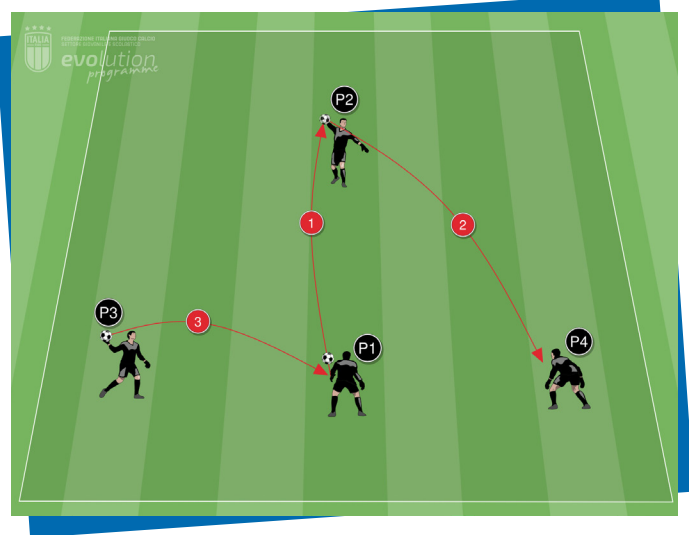
- P1 lancia una palla con le mani in prossimità del viso di P2 che deve effettuare una presa.
- P2, dopo aver ricevuto, trasmette palla al giocatore laterale che non è in possesso del secondo pallone (P3 o P4).
- P3 o P4 trasmettono palla con le mani a P1 facendo così riprendere la combinazione di passaggi.
- Ogni 1 o 2 minuti ruotare le posizioni di gioco.

**VARIANTI**

1. Lanciare la palla a varie altezze (addome, rasoterra, rimbalzo)
2. P1 calcia la palla verso P2 (da palla in mano)
3. Modificare le distanze fra giocatori

**ADATTAMENTI NUMERICI**

- 1 portiere, l'allenamento viene svolto con l'allenatore dei portieri e/o il coinvolgendo dei giocatori di movimento.
- 2 portieri presenti, lavoro a coppie, i portieri si lanciano la palla all'altezza del viso in modo continuo tra loro.
- 3 portieri presenti, i portieri si dispongono sempre a triangolo come da figura (P1,P2,P3) utilizzando inizialmente un solo pallone, dopo 5 minuti cambiare il lato (P3 si sposta nella posizione di P4 da figura) inserire un secondo pallone dopo aver avviato l'attività.



- 5 portieri presenti, inserimento di una posizione di attesa P5 prima di P1, dopo 4 esecuzioni cambiare il portiere (tutti i portieri devono cambiare posizione, utilizzare giro orario o antiorario).
- 6 portieri presenti, dividere i portieri in due gruppi e svolgere l'attività con 3 portieri.

**TEMI PER L'ALLENATORE**



**COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- Il lancio della pallone risulta efficace con entrambi gli arti superiori.
- P2 riconosce rapidamente il giocatore libero a cui trasmettere il pallone e la combinazione si svolge con tempi esecutivi ridotti.



## Esempio di adattamento di una proposta pratica a diverse numeriche di giocatori presenti

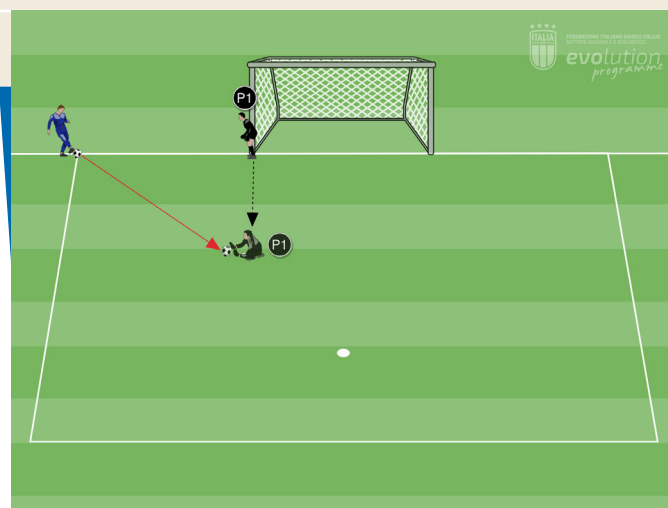
Di seguito viene riportato un esempio di organizzazione di una proposta pratica appartenente all'ambito difesa spazio ed il suo adattamento ad un numero crescente di portieri coinvolti. Le varianti sono state presentate mantenendo inalterati gli obiettivi e la struttura della proposta.

Ambito DIFESA SPAZIO	Titolo USCITA BASSA SU CROSS LATERALE	
8'	22x11m	porta 4x2m

### ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 1 PORTIERE

#### DESCRIZIONE

L'allenatore dei portieri si posiziona lateralmente rispetto alla porta, lungo la linea di fondo campo, mentre il portiere si colloca all'altezza del palo. L'attività prevede che l'allenatore calci la palla nello spazio davanti alla porta. Il portiere ha l'obiettivo di effettuare una presa in tuffo a terra.

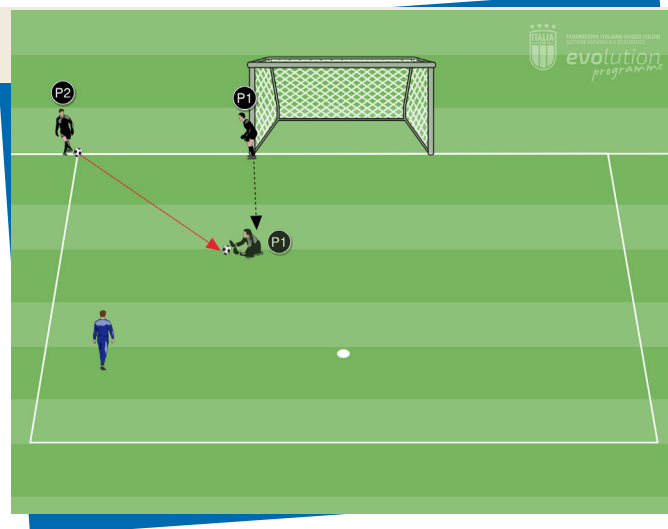


### ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 2/3 PORTIERI

#### DESCRIZIONE

**Nel caso di 2 portieri**, la struttura dell'attività rimane invariata rispetto a quella precedentemente descritta, ma l'azione inizia con il pallone tra i piedi di un secondo portiere (P2), che effettua un passaggio nello spazio davanti alla porta difesa dal compagno (P1).

**Nel caso di 3 portieri**, l'azione parte con il pallone tra i piedi di P3 (che, nella figura, si posiziona al posto dell'allenatore). P3 avvia la combinazione di passaggi trasmettendo la palla a P2, il quale, dopo un controllo, esegue un passaggio nello spazio davanti alla porta per la presa in tuffo di P1.



Ambito  
DIFESA SPAZIO

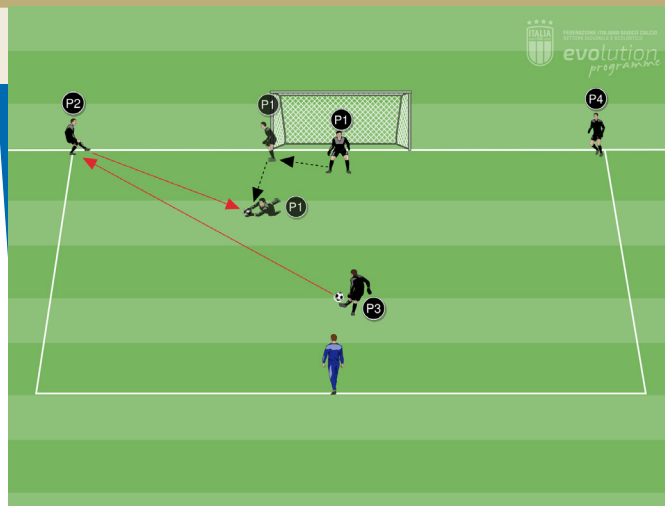
Titolo  
USCITA BASSA SU CROSS LATERALE

### ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 4/5 PORTIERI

#### DESCRIZIONE

**Nel caso di 4 portieri**, P4 si posiziona lateralmente all'altezza della linea di fondo, in attesa di ricevere una trasmissione da parte di P3, prima di effettuare un cross verso P1. P3 può scegliere se giocare la palla a P2 o P4.

**Nel caso di 5 portieri**, P5 si posiziona vicino a P3 e trasmette palla a P4 posizionato lateralmente. Le varianti sono state inserite per garantire il raggiungimento dello stesso obiettivo tecnico.

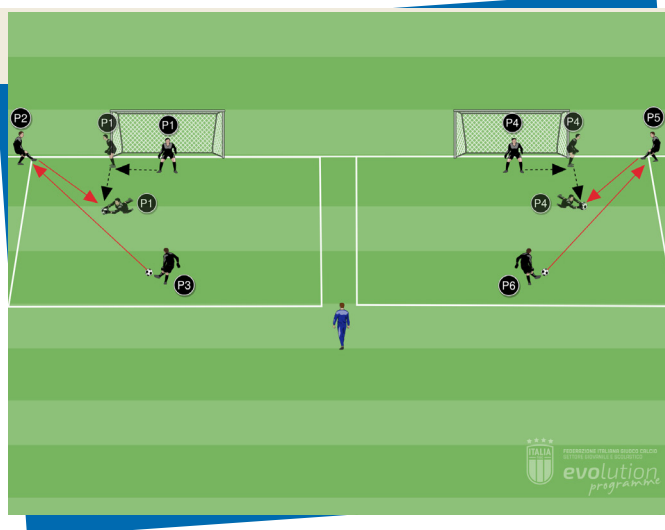


### ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 6 O PIÙ PORTIERI

#### DESCRIZIONE

**Nel caso di 6 o più portieri**, inserire una seconda stazione adiacente alla prima.

Le varianti organizzative introdotte non modificano l'obiettivo dell'attività, ma adattano le numeriche a disposizione garantendo il coinvolgimento attivo di tutti i giocatori presenti.





## Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

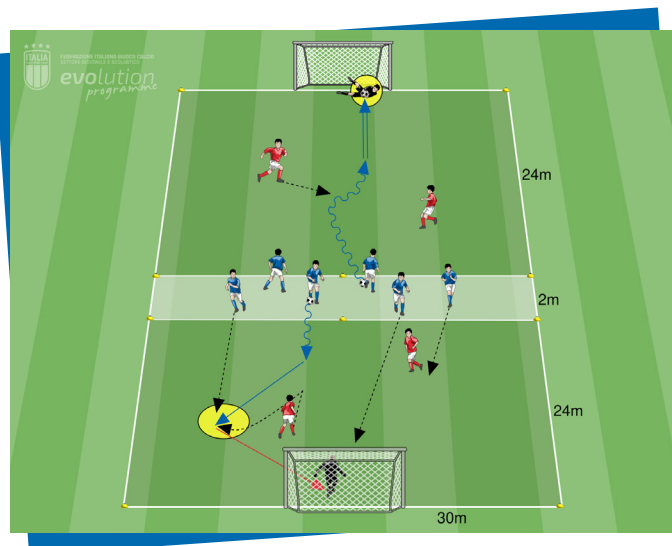
Ambito <b>FINALIZZAZIONE</b>	Contenitore <b>TECNICA DI MOVIMENTO</b>	Titolo <b>ATTACCHI A SCELTA</b>
15'	30x50m	porte 4x2m
		12 giocatori

### ORGANIZZAZIONE

Nel campo di gioco predisposto per una partita viene definito un corridoio centrale profondo 2 metri e largo quanto l'intero campo. Due squadre da sei giocatori ciascuna si sfidano in due situazioni distinte che vedono opporsi degli attaccanti a dei difendenti. I sei attaccanti si dividono in due squadre, il numero di componenti di ogni squadra di attaccanti è a discrezione dei giocatori che attaccano la porta regolamentare. Ognuna delle due 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 due squadre, quella che attaccava, va a difendere e viceversa.
- I punti totalizzati (le mete ed i gol realizzati) dalle squadre nelle due situazioni di gioco contemporanee vanno sommati tra di loro e aggiunti ai punti totalizzati in tutti i quattro 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 offendentii 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.

### VARIANTI

1. Se per le 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).
2. 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 cinque difendenti da una parte e quattro dall'altra, gli attaccanti, come previsto dalle regole del gioco, distribuirsi a piacimento sulle due situazioni.
- Se presenti 7 giocatori, due di questi difendono la porta mentre il terzo difende una linea oltre la quale gli attaccanti (i quattro giocatori dell'altra squadra) devono cercare di condurre palla.

## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- 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.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Orienta il primo controllo di palla con entrambi i piedi riducendo i tempi di gioco.
- Si orienta nel campo di gioco riconoscendo gli spazi dove lo sviluppo del gioco risulta più efficace ed indirizza l'azione dando sostegno ai compagni.
- Comunica correttamente l'atteggiamento della squadra attenzionando le situazioni di inferiorità, parità e superiorità numerica.



Ambito TECNICO	Contenitore TECNICA DI MOVIMENTO	Titolo PASSO LUNGO, PASSO CORTO
15'	20m per ampiezza di gioco non definita	6 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori si dividono in gruppi da tre componenti che si posizionano all'esterno delle due linee delimitate, due da una parte e uno dall'altra. Ogni terna è in possesso di un pallone e gioca in modo autonomo rispetto agli altri.

## DESCRIZIONE

Si svolge un'attività tecnica che alterna una trasmissione di palla lunga a due corte con una continua rotazione delle posizioni.

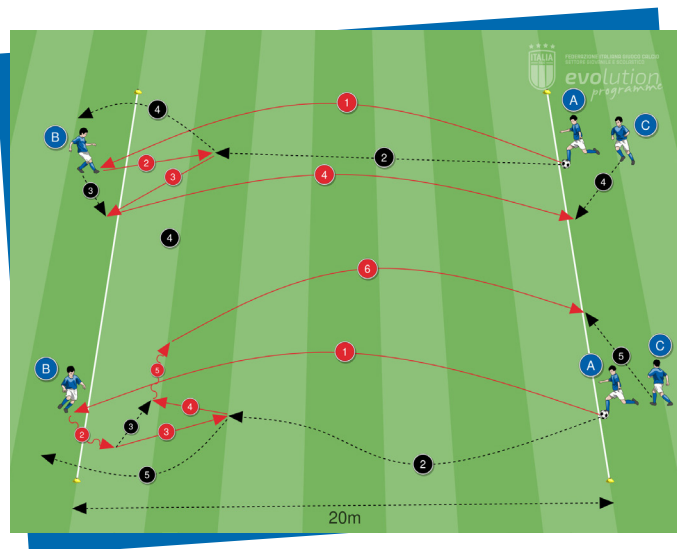
## REGOLE

La combinazione di trasmissioni e corse prevista si sviluppa come presentato di seguito:

- Il giocatore inizialmente in possesso della palla (denominato "A") effettua una trasmissione lunga in direzione del compagno oltre la linea opposta (giocatore "B").
- Dopo aver effettuato il passaggio, il giocatore "A" corre incontro a "B" dal quale riceve un passaggio corto.
- "A" restituisce palla a "B" e si va a posizionare al suo posto in attesa del nuovo turno di gioco.
- Il giocatore "B", una volta ricevuto il passaggio corto da parte di "A", effettua un passaggio lungo al giocatore "C" (che si trova oltre la linea opposta del campo) ed a sua volta gli corre incontro per ricevere un passaggio corto dando così continuità alle azioni tecniche di trasmissione e corsa previste dalla combinazione a 3 giocatori.

## VARIANTI

1. Allungare le distanze previste dalla trasmissione lunga (esempio 25 o 30 metri). Il passaggio lungo viene eseguito rasoterra, il passaggio corto attraverso una traiettoria aerea.
2. Presentare la proposta sotto forma di sfida: 8 passaggi consecutivi eseguiti in modo corretto (con conseguente eventuale controllo del pallone) valgono un punto per la squadra che li ha realizzati.



## ADATTAMENTI NUMERICI

- In caso sia necessario dividere i giocatori in quaterne invece che terne, i partecipanti vengono inizialmente schierati a coppie. In seguito ad un passaggio lungo ed una corsa incontro al compagno, nella rotazione successiva chi realizza il passaggio lungo effettua un turno di riposo venendo sostituito nella corsa incontro da un compagno in attesa.



## COMPORTEMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- Leggere correttamente le traiettorie della palla facendosi trovare nel punto di contatto (o sul punto di caduta) con il tempo corretto.
- Indirizzare il primo controllo del pallone verso il compagno che corre incontro sul passaggio lungo così da ridurre i tempi tecnici di svolgimento della combinazione.
- Riuscire a differenziare la forza di trasmissione della palla mantenendo un'elevato livello di precisione nelle trasmissioni.



## COMPORTEMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Trasmette palla forte sulla figura e modula la forza di trasmissione nello spazio.
- Esegue il calcio della palla a parabola, riuscendo a calibrare il punto di caduta della stessa in modo da permettere un controllo agevole al compagno.
- Orienta il primo controllo di palla con entrambi i piedi, riducendo i tempi di gioco.

Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore SOSTEGNO	Titolo FINALIZZAZIONI DA MARCATURA INDIVIDUALE
15'	35x43m	porte 4x2m
		12 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

Si gioca su due metà di un campo preparato per la realizzazione di una partita. Le aree di gioco sono separate tra di loro da un corridoio largo 3 metri, si creano così due settori distinti e un'area centrale. La squadra viene divisa in due gruppi di uguale numero. Ognuno dei due gruppi gioca in modo autonomo rispetto ai propri compagni impegnati nell'altro settore del campo. In ogni settore i giocatori coinvolti si distribuiscono come segue: un portiere; un difensore; un attaccante; tre giocatori (in possesso di un pallone ciascuno) in attesa fuori dal campo di gioco.

## DESCRIZIONE

Nei due settori si svolgono una serie di azioni di gioco 2 contro 2 (due attaccanti contro un difendente più il portiere) che hanno inizio da due situazioni diverse di palla inattiva: calcio di punizione o rimessa laterale.

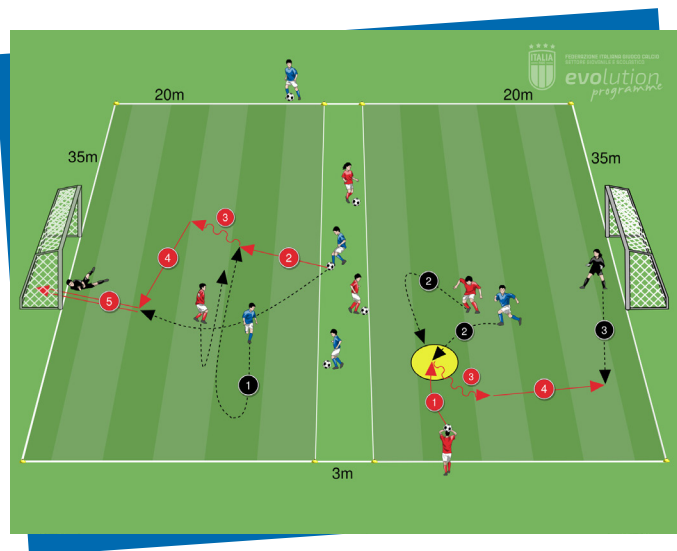
## REGOLE

Nei rispettivi settori di gioco lo sviluppo di ogni azione presenta le seguenti dinamiche:

- Il giocatore che dà l'avvio all'azione effettua un passaggio al compagno identificato con il ruolo di attaccante con l'intenzione di realizzare un'azione di finalizzazione verso la porta difesa dal portiere.
- Sui lati di ogni settore di gioco l'avvio dell'azione avviene attraverso una rimessa laterale mentre sul lato opposto rispetto a quello di fondo campo avviene attraverso un calcio di punizione.
- Dopo aver dato il via all'azione, il giocatore che ha battuto il calcio di punizione o la rimessa laterale partecipa attivamente allo sviluppo della stessa assieme al proprio compagno.
- I giocatori in attesa all'esterno di ogni settore sono numerati in modo progressivo e danno l'avvio delle azioni di gioco successive in base alla loro sequenza predefinita.

L'azione di gioco si considera terminata in seguito:

- All'uscita della palla dal settore di gioco.
- Ad un gol.
- Alla riconquista della palla da parte del difendente con conseguente trasmissione della stessa al portiere o una conduzione oltre la linea opposta a quella di fondo-campo.



- Al bloccaggio della palla con le mani da parte del portiere.
- Al termine di ogni azione le rotazioni dei ruoli di gioco avvengono come segue:

L'azione di gioco si considera terminata in seguito:

- Chi ha cominciato l'azione precedente diventa attaccante.
- L'attaccante diventa difendente.
- Il difendente esce velocemente dal campo di gioco, recupera un pallone e si mette in attesa del proprio turno di gioco su di un lato laterale oppure oltre la linea di meta.
- Il portiere rimane in porta.
- Il giocatore con il numero successivo al compagno che ha avviato l'azione inizia una nuova azione di gioco.

Viene assegnato un punto alla coppia che realizza un gol. Vince il gioco chi che realizza il maggior numero di punti.

## VARIANTI

1. Qualora lo si ritenga necessario, può essere inserito un tempo massimo per la conclusione di ogni azione di gioco. Ad esempio, il tiro deve avvenire entro 20 secondi dall'inizio dell'azione.



## ADATTAMENTI NUMERICI

- In caso di 7 giocatori l'attività si svolge solo su di una sola metà campo: 4 giocatori coinvolti in ogni azione, 3 in attesa del proprio turno di gioco.
- Qualora il numero dei presenti prevede che più di 4 giocatori rimangano in attesa del proprio turno di gioco in ogni settore, si invita all'organizzazione di un'ulteriore spazio per lo svolgimento della medesima attività descritta nelle regole.

## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- L'attaccante, qualora marcato, ricerca continuamente movimenti fuori-linea, tagli e spazi liberi, orientati sia a mantenere il possesso della palla da immettere in gioco che a ricercare una finalizzazione immediata.
- Il giocatore che inizia l'azione di gioco gestisce i tempi del suo inizio in base alle opportunità offerte dal compagno: attende un secondo movimento di smarcamento se marcato "stretto" oppure affretta la giocata per prendere di sorpresa l'avversario.
- Il difendente orienta la propria marcatura "stretto" e in anticipo (data la parità numerica iniziale all'interno del settore di gioco) a difesa della propria porta cercando di non far conquistare palla all'avversario.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Comunicare con il compagno i movimenti degli avversari ed eventuali adattamenti da realizzare durante il gioco: orientamento della marcatura, aggressività o temporeggiamento sul portatore di palla avversaria.
- Essere in grado di modificare continuamente il proprio posizionamento rispetto alla porta in funzione dei compagni e degli avversari.
- Individuare la posizione corretta per coprire lo specchio della porta in modo efficace nelle situazioni di palla inattiva a proprio sfavore.





Ambito MOTORIO	Contenitore ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	Titolo PORTIERI: PARTITE AEREE ESTESE
15'	25x50m	12 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

Creare un campo di 25x50 metri e collocare una porta (4x2 metri) al centro di entrambi i lati corti. Formare due squadre da sei giocatori.

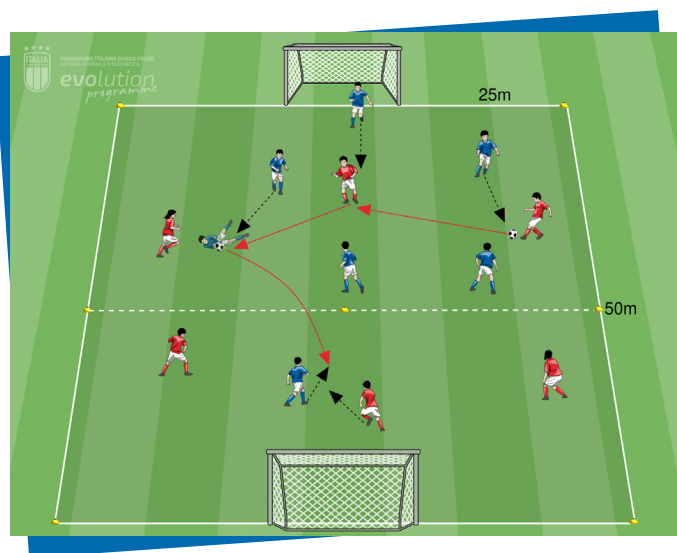
## DESCRIZIONE

Due squadre da sei giocatori ciascuna giocano una partita di calcio nella quale le aree di rigore si considerano della stessa grandezza della propria metà campo. Tutti i giocatori, nella propria metà campo, possono giocare come se fossero portieri.

## REGOLE

Le regole della partita prevedono un diverso tipo di comportamento a seconda della metà campo nella quale si sviluppa l'azione di gioco:

- All'interno della propria metà campo difensiva (intesa come un'area di rigore allargata), qualora lo ritengano opportuno ed efficace, i giocatori di ogni squadra possono prendere la palla con le mani come se fossero dei portieri. Il pallone non può essere tenuto in mano per un tempo superiore ai 6 secondi, limite oltre il quale dev'essere messo a terra senza poi poter essere ripreso in mano dallo stesso giocatore (a meno che venga toccato da un compagno o da un avversario) o trasmesso a un compagno (collocato in qualsiasi altra parte del campo). In questa partita non vale il divieto di pressing su retro-passaggio al portiere come previsto nella categoria U9/ U10: qualora venga realizzato un passaggio tra due compagni di squadra all'interno della propria metà campo difensiva, questo può essere intercettato da parte degli avversari.
- All'interno della propria metà campo offensiva, i giocatori di ogni squadra giocano seguendo le normali regole della partita previste dalla categoria U10/U11.



## VARIANTI

- A seconda dell'interpretazione delle regole previste nel gioco (ad esempio un eccessivo sviluppo del possesso di palla tramite passaggi con le mani o una prolungata staticità del gioco con lunghi possesi realizzati da ogni singolo giocatore), si consiglia di valutare la possibilità di inserire 2 regole: il divieto di prendere la palla con le mani sul passaggio di un compagno; la riduzione del tempo di possesso con le mani da parte di un giocatore (portandolo da 6 a 3 secondi).

## ADATTAMENTI NUMERICI

- In caso di 16 giocatori si svolgono 2 partite 4 contro 4 riducendo le dimensioni del campo e mantenendo le stesse regole presentate.
- In caso di 9 giocatori si gioca una partita 5 contro 4 riducendo le dimensioni del campo e mantenendo le stesse regole presentate, in questo caso si valuta la possibilità di assegnare un bonus alla squadra inferiorità numerica (ad esempio riducendo le dimensioni della loro porta).



## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- Intercettare palla con le mani ogni volta che questa soluzione può risultare efficace: in caso di traiettoria aerea; in seguito al tiro da parte di un avversario; quando l'opponente si trova in possesso di palla ma con la stessa fuori dalla propria disponibilità immediata; ecc.
- Nella metà campo offensiva trasmettere rapidamente palla per evitare l'intervento con le mani da parte degli avversari.
- Andare a contatto con il terreno, la palla e gli avversari con sicurezza e determinazione: attaccando il pallone in avanti; buttandosi rapidamente a terra; distendendo le braccia e prendendo la palla anche lontana dal corpo.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Intercettare la palla con le mani ogni volta che questa soluzione può risultare efficace, ad esempio: forte pressione da parte dell'avversario, palla che rimbalza ed è difficile da controllare con i piedi.
- Andare a contatto con il terreno, la palla e gli avversari con sicurezza e determinazione.
- Bloccare la palla in presa.

Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI POSSESSO	Titolo GIOCO DENTRO, GIOCO FUORI
15'	16x16m	12 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

Lo spazio di gioco è composto da un quadrato all'interno del quale cominciano l'attività quattro giocatori per ogni squadra, gli altri quattro partecipanti all'attività, due per squadra (giocatori ausilio), si collocano a loro piacimento all'esterno dello spazio definito.

## DESCRIZIONE

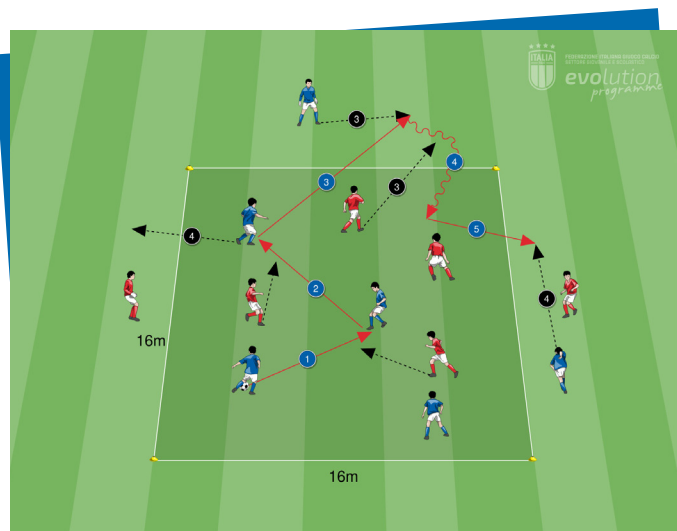
Si svolge un'attività di possesso palla tra due squadre composte da sei giocatori.

## REGOLE

- La squadra in possesso di palla ha l'obiettivo di mantenerne la disponibilità il più a lungo possibile utilizzando anche l'aiusilio dei due 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 due 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 piacimento (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 raggiunge un determinato numero di secondi di possesso della stessa senza che gli avversari siano riusciti ad impossessarsene (indicativamente, un punto ogni 10 secondi).



## VARIANTI

1. 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).
2. I giocatori ausilio sono attivi e possono contrastare i propri avversari al di fuori del quadrato.

## ADATTAMENTI NUMERICI

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



## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- 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.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Quando si trova all'esterno del quadrato, si muove in funzione dell'azione dando sostegno ai compagni, aumentando e diminuendo la distanza dal giocatore in possesso di palla, in modo tale da garantirsi lo spazio necessario per ricevere la palla con maggiore efficacia.
- Coordina, aiuta, incoraggia, sostiene i propri compagni con tono deciso e fornendo indicazioni specifiche.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco, mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.

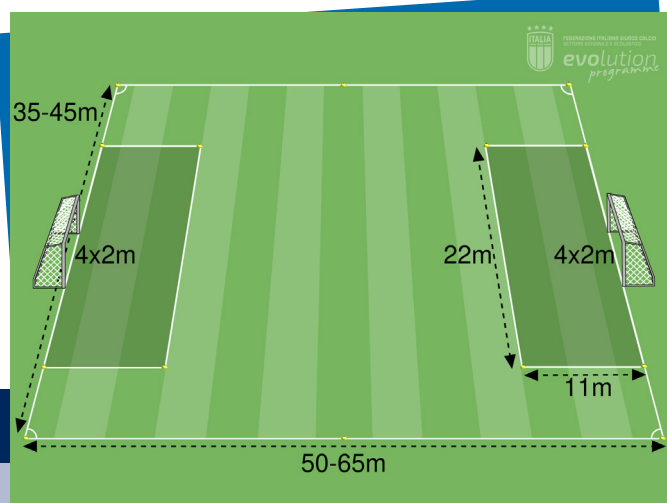


Ambito GARA	Contenitore PARTITA U10/U11	Titolo PARTITA 7 contro 7
15'	35-45x50-65 m	porte 4x2m
		14 giocatori

## DESCRIZIONE

Si svolge una partita seguendo il regolamento ufficiale della categoria U10/U11, con particolare attenzione al rispetto delle **regole specifiche** relative al ruolo del portiere.

Durante la partita l'allenatore dei portieri (se presente) segue il portiere e sceglie quali comportamenti privilegiati attenzionare.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Dimostra efficacia negli interventi a difesa della porta: para con diverse parti del corpo; affronta l'avversario in possesso di palla riducendo lo specchio della porta.
- Fornisce sempre sostegno all'azione del compagno con palla (intendere il portiere come uomo in più) in ogni azione di gioco.
- Si posiziona correttamente prima di una conclusione avversaria: sulla linea della bisettrice tra palla e porta, sia per tiri provenienti dalla zona centrale del campo che per quelli laterali.



**Esempi di proposte pratiche orientate al ruolo del portiere da svolgere in assenza dell'allenatore dei portiere, coinvolgendo tutti i giocatori del gruppo squadra.**

**Ambito  
ESPLORATIVO**

**Titolo  
GIRARSI VELOCEMENTE ED EFFETTUARE UN TUFFO**



8'



spazi non definiti



12 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori si muovono liberamente in uno spazio non definito. Un pallone ogni due giocatori.

## DESCRIZIONE

Si effettua un'attività di lancio e presa della palla tra coppie di giocatori.

## REGOLE

- P2 lancia la palla facendola rimbalzare sulla schiena di P1 il quale, una volta sentito il rimbalzo, deve girarsi e cercare di prenderla velocemente in tuffo.
- Dopo ogni tentativo di presa si invertono i ruoli dei giocatori. Se il numero di giocatori coinvolti lo permette, cambiare le coppie che effettuano l'attività di lancio e presa.

## VARIANTI

Lanciare la palla dal basso verso l'alto ed intercettarla prima che questa tocchi terra

Adattamenti numerici:

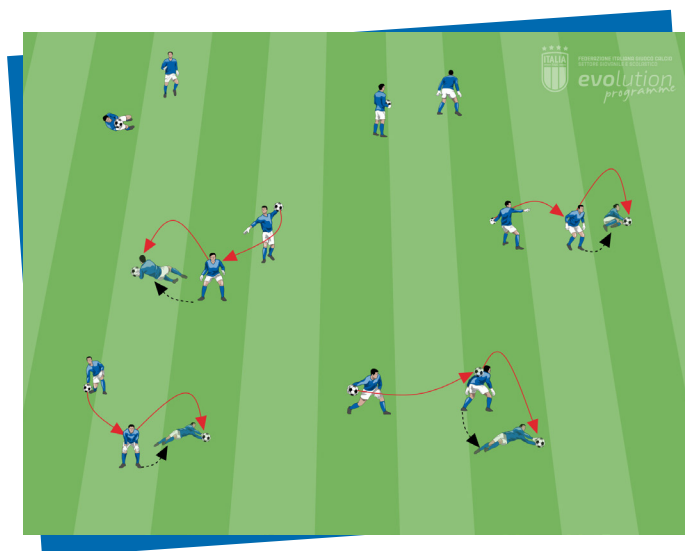
- Se il numero di giocatori è pari lavorare a coppie, nel caso fosse dispari inserire un pallone al terzo giocatore e cambiare le coppie dopo ogni tuffo.

## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Girarsi rapidamente e riuscire a prendere il pallone nel momento in cui questo tocchi terra.
- Orientarsi rapidamente una volta che ci si è girati capendo immediatamente dove si trova la palla.





**Ambito  
ESPLORATIVO**

**Titolo  
USCITA ALTA CON AZIONE MOTORIA ABBINATA**



8'



spazi non definiti



12 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

I giocatori si muovono liberamente in uno spazio non definito. Ogni giocatore ha un pallone.

## DESCRIZIONE

Si effettua un'attività di lancio e presa della palla.

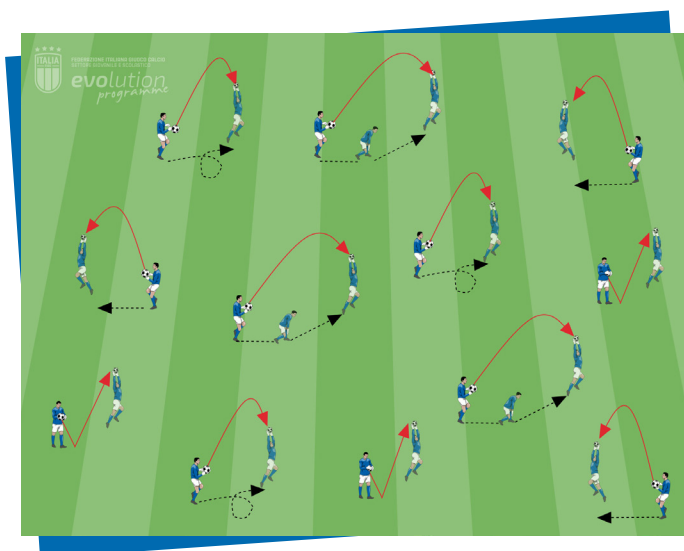
## REGOLE

I giocatori hanno il compito di correre in forma libera facendo rimbalzare la palla a terra o lanciandola in alto e abbinando un'uscita alta in presa. Le modalità di lancio/rimbalzo del pallone possono essere le seguenti:

- Rimbalzo a terra e uscita alta in presa;
- Lancio in alto e uscita alta in presa;
- Lancio in alto, tocco terra e uscita alta in presa;
- Lancio in alto, capovolta e uscita alta in presa;
- Lancio in alto, giro 360° e uscita alta in presa.

In seguito ad un lancio la palla non deve rimbalzare a terra.

## TEMI PER L'ALLENATORE



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Riuscire ad abbinare rapidamente più azioni motorie;
- Valutare correttamente la forza del lancio o rimbalzo della palla in modo tale da avere il tempo di eseguire l'azione motoria prevista.

**Ambito  
ESPLORATIVO**



8'

**Titolo  
TRASMISSIONE MANUALE/PODALICA A 3 PORTIERI**



spazi non definiti



12 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

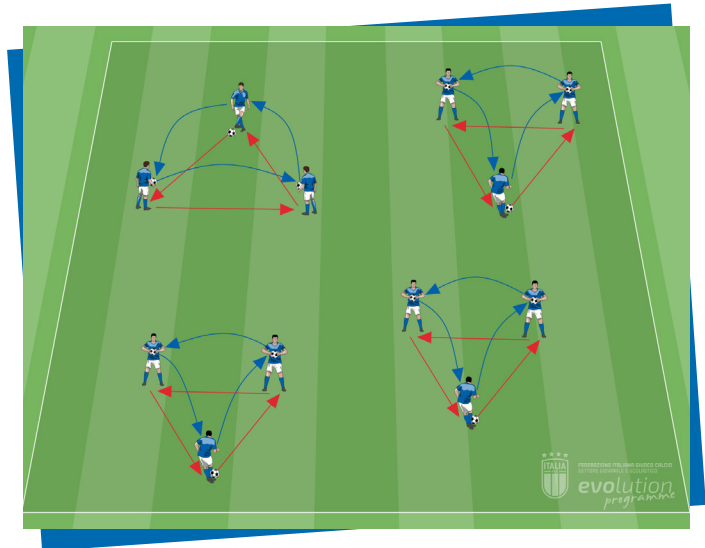
Tre giocatori si posizionano a formare un triangolo. Vengono utilizzati tre palloni, uno per ogni giocatore, due vengono tenuti in mano ed il terzo tra i piedi.

## DESCRIZIONE

Si esegue un'esercitazione di trasmissione manuale/podalica.

## REGOLE

- I giocatori si trasmettono i palloni che tengono in mano con gli arti superiori (il lancio avviene utilizzando entrambe le mani). La palla non può essere trattenuta più di 3 secondi dallo stesso giocatore.
- I passaggi della palla tenuta tra i piedi devono essere realizzati di prima intenzione.
- La trasmissione è continua e si svolge senza interruzioni.



## TEMI PER L'ALLENATORE



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Riuscire a guardare contemporaneamente le palle alte e quelle basse (manifestando una buona visione periferica).
- Gestire correttamente entrambe le tipologie di trasmissione.

## Proposte pratiche U12 UNDER U13

Anche per la categoria U12/U13 viene riportata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata**.
- Esempio di una seduta di allenamento con **modalità integrata**.



### Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

**Ambito  
ESPLORATIVO**



8'

**Titolo  
LANCIO ED USCITA ALTA A COPPIE**



spazi non definiti



2 giocatori

### ORGANIZZAZIONE

I portieri si muovono liberamente nello spazio con un pallone in mano.

### DESCRIZIONE

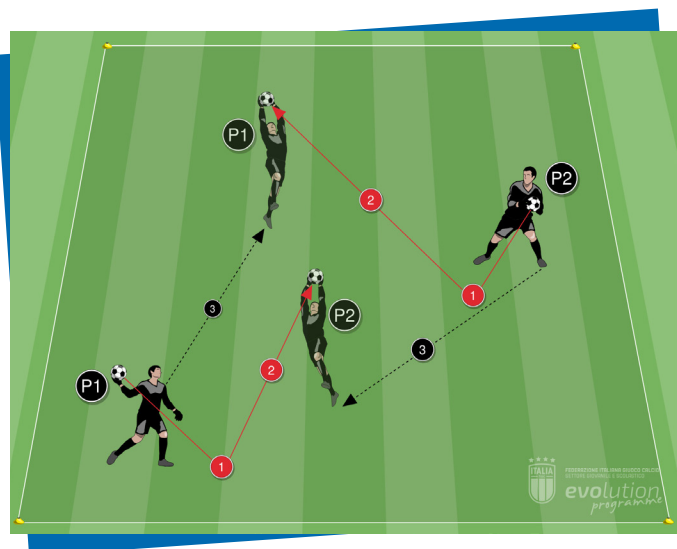
Si esegue un'attività di lancio della palla e uscita alta.

### REGOLE

- P1 e P2 fanno sbattere contemporaneamente la palla a terra effettuando una successiva uscita alta sulla palla lanciata dal compagno (come in figura).
- Alternare le modalità di lancio della palla utilizzando uno oppure entrambi gli arti superiori.

### VARIANTI

1. Iniziare l'attività singolarmente e in un secondo momento lavorare a coppie.



2. Svolgere un movimento dopo il lancio della palla:

- toccare il terreno con una mano;
- toccare il terreno con entrambe le mani;
- effettuare un giro su se stessi;
- prima di effettuare un'uscita alta.



### **ADATTAMENTI NUMERICI**

- 1 portiere presente, l'allenamento viene svolto con l'allenatore dei portieri e/o il coinvolgendo dei giocatori di movimento.
- 3 portieri presenti, 2 portieri si scambiano la palla e nello stesso momento il terzo portiere svolge singolarmente l'attività di lancio e uscita alta (cambiare ogni volta il portiere).
- 4 portieri presenti, svolgo l'attività a coppie.
- 5 portieri presenti, 4 portieri si scambiano la palla e nello stesso momento il quinto portiere svolge singolarmente l'attività di lancio e uscita alta (cambiare ogni volta il portiere).
- 6 portieri presenti, viene svolta l'attività a coppie.

### **TEMI PER L'ALLENATORE**



#### **COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- Prendere la palla nel punto più alto possibile distendendo le braccia.
- Far rimbalzare contemporaneamente la palla a terra dopo aver concordato una strategia di gioco (lavoro a coppie).





Ambito <b>DIFESA PORTA</b>	Fase <b>ANALITICA</b>	Titolo <b>DOPPIA PARATA CON CAMBIO DI DIREZIONE</b>
<b>8'</b>	<b>33x16,5m</b>	<b>2 giocatori</b>

## ORGANIZZAZIONE

P1 si posiziona in porta e P2 sul dischetto del rigore in possesso di due palloni.

## DESCRIZIONE

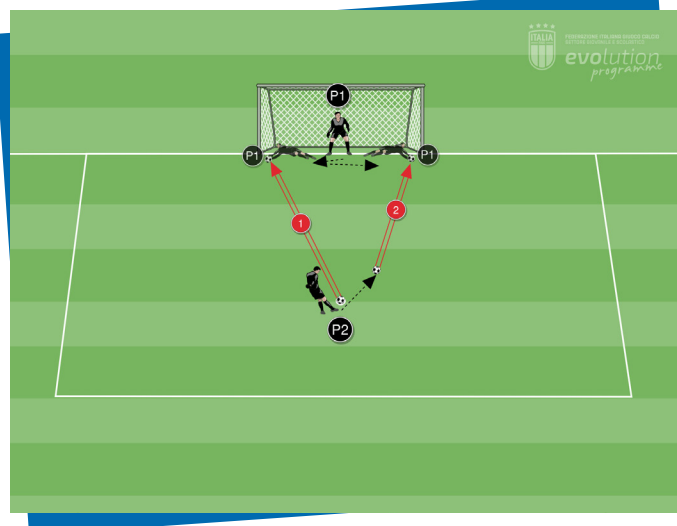
Si effettua un'attività di tiro e doppia parata.

## REGOLE

- Partendo dal centro della porta P1 deve intercettare in tuffo un tiro effettuato da P2, prima alla sua destra e poi un secondo alla sua sinistra.
- Il pallone va calciato forte e rasoterra.
- Il portiere deve intercettare entrambe le palle in presa.
- P1 deve rialzarsi da terra rapidamente.
- Invertire il lato del primo tuffo dopo ogni azione
- Dopo 4 minuti di attività si invertono i ruoli di gioco.

## VARIANTI

1. P2 deve calciare la palla a mezza altezza, con palla in mano facendo rimbalzare il pallone in prossimità del portiere.
2. Utilizzare distanze e posizioni diverse, variando la proposta centralmente e lateralmente alla porta si ha possibilità di lavorare su bisettrice e posizionamenti.



## ADATTAMENTI NUMERICI

- 1 portiere presente, l'allenamento viene svolto dall'allenatore dei portieri e/o il coinvolgimento dei giocatori di movimento.
- 3 portieri presenti, svolgere l'attività cambiando ruolo dopo ogni azione.
- 4 portieri presenti, svolgere l'attività a coppie. Ogni 2'30" cambiare le coppie.
- 5 portieri presenti, svolgere l'attività dividendo i portieri in due stazioni, utilizzando le indicazioni per 2 (vedi figura) e 3 portieri. Permettere a tutti i portieri l'attività in entrambi i gruppi per garantire stesso impegno motorio.
- 6 portieri presenti, svolgere l'attività dividendo in 2 gruppi da 3. Ogni 2 minuti cambiare i gruppi.

## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Il portiere effettua velocemente la rialzata.
- P2 utilizza entrambi i piedi con delle trasmissioni efficaci e precise.



Ambito <b>DIFESA PORTA</b>	Fase <b>GLOBALE</b>	Titolo <b>TIRO IN PORTA IN SEGUITO A SITUAZIONI VARIABILI</b>
8'	33x16,5m	4 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

P1 si posiziona in prossimità di un palo della porta regolamentare mentre P2 si posiziona al limite dell'area di rigore. P3 si posiziona sulla linea di fondo campo, con una palla in mano (come da immagine). P4 si posiziona all'altezza del dischetto del rigore.

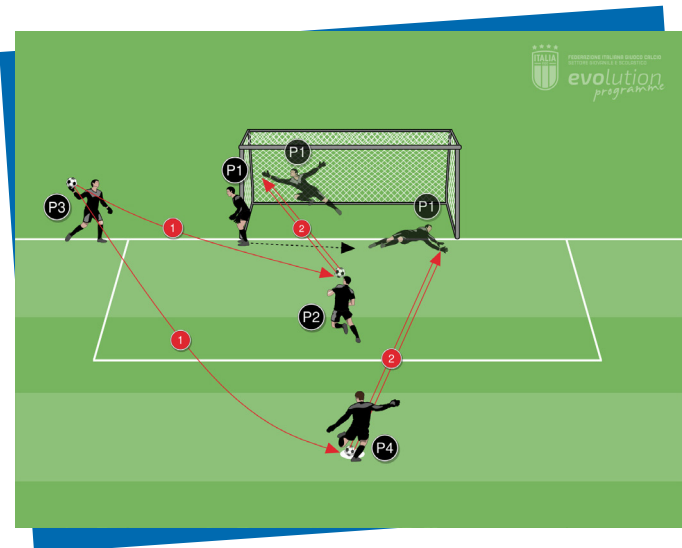
## DESCRIZIONE

Si effettua una attività di lancio della palla e colpo di testa o conclusione di prima.

## REGOLE

- P3 può decidere se lanciare una palla tesa con le mani nella direzione della testa di P2 o rasoterra verso P4 che di prima deve concludere in porta.
- P1, dopo un breve spostamento, deve intercettare una palla colpita di testa da P2 o parare la conclusione di P4.
- Il lancio della palla dev'essere eseguito di destro da destra, mentre va svolto di sinistro, da sinistra.
- Dopo ogni tentativo, invertire i ruoli di gioco.
- Dopo 4 minuti cambiare lato della porta.

## TEMI PER L'ALLENATORE



## VARIANTI

1. Il cross può essere effettuato dal limite laterale dell'area di rigore con i piedi attenzionando il posizionamento di P1.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Colpire la palla di testa con forza prendendo lo specchio della porta.
- Dimostrare di saper reagire velocemente dopo il colpo di testa per effettuare l'intervento in parata.



## Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore SITUAZIONI DI GIOCO	Titolo ATTACCO CONTINUO
15'	35x25m	porta 6x2m
		12 giocatori

### ORGANIZZAZIONE

Si gioca utilizzando una porta (4x2 metri) ad un'area larga come il campo per la partita categoria U10/U11 (35 metri circa), lunga 25 metri. Il limite dell'area di gioco opposto alla linea di fondo-campo è definito solo attraverso due delimitatori dietro i quali si schierano due giocatori (in possesso di una palla ciascuno) mentre altri due partecipanti all'attività si schierano ai lati della fila, uno a destra e l'altro alla sinistra della stessa. All'interno dell'area di gioco (tra la linea di fondocampo e la porta di partenza dei giocatori con palla, si schierano tre difendenti (identificati dagli altri attraverso una casacca tenuta in mano) e tre giocatori in fase offensiva.

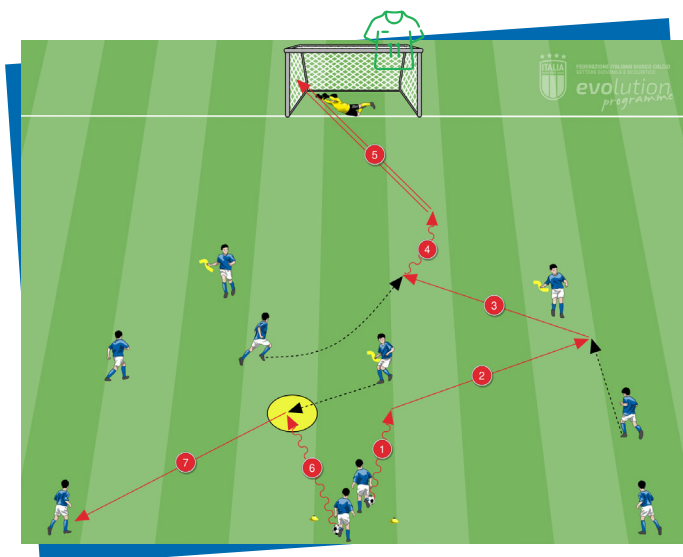
### DESCRIZIONE

I giocatori in fase offensiva svolgono una serie di azioni di gioco 4 contro 4 (tre giocatori all'interno dell'area più un quarto che entra in possesso di palla dando il via a una nuova azione di gioco) volte:

- Alla ricerca della finalizzazione verso una porta (obiettivo per la squadra in fase offensiva);
- Al passaggio ad uno dei due giocatori esterni alla fila di partenza (compito previsto per la squadra in fase difensiva).

### REGOLE

- L'avvio di ogni azione di gioco è definito attraverso l'ingresso in campo del primo giocatore della fila che, assieme ai compagni senza casacca, ha il compito di ricercare la realizzazione di un gol nella porta difesa dal portiere e dai tre avversari con la casacca in mano.
- Ogni azione di gioco può terminare in seguito alle tre seguenti modalità:
  - Gol. In questo caso il giocatore che l'ha realizzato esce dal campo, recupera la palla e si dirige in fondo alla fila di



partenza in attesa del proprio turno di gioco.

- Palla che esce dal campo di gioco. L'ultimo giocatore che ha toccato il pallone in fase offensiva esce dal campo, recupera la palla e si dirige in fondo alla fila di partenza in attesa del proprio turno di gioco.
- Recupero della palla da parte della squadra in fase difensiva e trasmissione della stessa ad uno dei due giocatori in attesa ai lati della fila di partenza. In questo caso si effettua un immediato cambio di ruolo tra l'ultimo giocatore in fase offensiva che ha toccato palla e il giocatore che è riuscito a trasmetterla al compagni in attesa. Chi ha ricevuto il pallone entra in campo dando via ad una nuova azione di gioco. L'attaccante che esce dalla Situazione di Gioco invece che posizionarsi in fila (come nei due casi presentati precedentemente), prende il posto del giocatore in attesa all'esterno della fila.



## VARIANTI

1. I giocatori in attesa di ricevere un passaggio da parte della squadra in fase difensiva possono giocare anche in qualità di sostegni con la squadra in fase offensiva (trasformando così la proposta in una situazione di 6 contro 4), rimanendo tuttavia sempre oltre la linea di partenza dei compagni con palla.

## ADATTAMENTI NUMERICI

- In caso di 9 giocatori, gli stessi si posizionano inizialmente come segue: 1 portiere; 2 difensori; 2 attaccanti; 3 giocatori in fila (con una palla ciascuno) oltre la linea opposta rispetto a quello di fondocampo; 1 solo giocatore ai lati della fila di partenza.
- In caso di 15 giocatori, gli stessi si posizionano inizialmente come segue: 1 portiere; 4 difensori; 4 attaccanti; 4 giocatori in fila (con una palla ciascuno) oltre la linea opposta rispetto a quello di fondocampo; 2 giocatori ai lati della fila di partenza.

## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- I difendenti riadattano immediatamente le loro posizioni al termine di ogni azione di gioco cercando di essere immediatamente pronti alla riconquista della palla ed alla difesa della porta.
- Il giocatore in fila riconosce il termine dell'azione di gioco precedente e avvia subito quella successiva cercando di orientare il gioco verso la possibile zona di superiorità numerica e posizionale della squadra in fase offensiva.
- Calciare in porta con coraggio quando si manifesta l'opportunità di farlo (con entrambi i piedi).



### COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Il portiere si posiziona sulla bisettrice della linea della palla appena prima del tiro, assumendo una posizione di attesa con i piedi fermi a terra ed il peso del corpo leggermente protratto in avanti.
- Il portiere mantiene una posizione avanzata sui tiri ravvicinati.
- L'eventuale deviazione del portiere viene fatta fuori dalla portata d'intervento degli attaccanti.



Ambito	Contenitore	Titolo
<b>CONOSCENZA DEL GIOCO</b>	<b>PARTITA A TEMA</b>	<b>PARTITA A SITUAZIONI</b>
 15'	 40-55x60-75m	 18 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

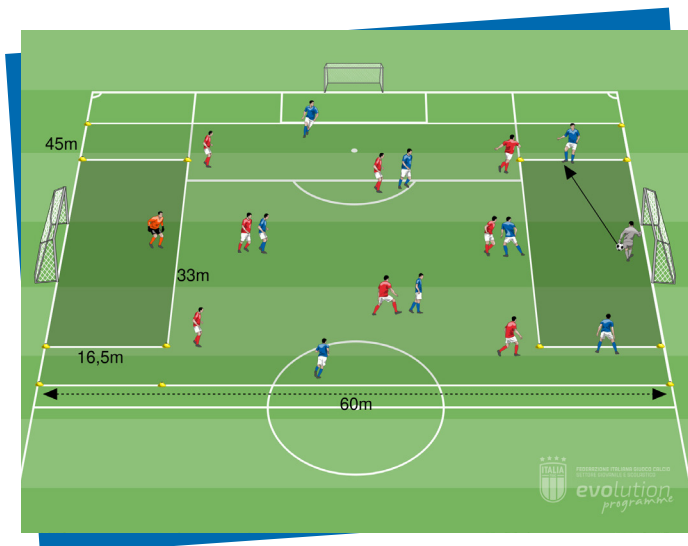
Si utilizza un campo di 45x60 metri. Dimensioni delle porte 6x2 metri. Entrambe le squadre si schierano con il modulo 1-3-2-3.

## DESCRIZIONE

- Si gioca una partita a tema 9 contro 9.

## REGOLE

- I 12 minuti di partita vengono suddivisi in alcune situazioni di risultato predefinite dal tecnico, ad esempio:
  - La squadra gialla si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere.
  - La squadra blu si trova in vantaggio di 2 reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6 minuti al termine della partita.
  - Le squadre stanno pareggiando, mancano 2 minuti al termine della partita e la squadra blu deve vincere.
- La squadra che raggiunge il proprio obiettivo vince la sfida e guadagna 3 punti; la squadra che perde, ne totalizza 0. Il pareggio non è mai previsto. Al termine dei 12 minuti di gioco della vince la squadra che ha realizzato più punti (sommando gli obiettivi raggiunti).
- La regola del fuorigioco viene applicata in modo diverso ad ogni allenamento: non previsto; valido solo nell'ultimo terzo di campo; valido solo a partire da metà campo; valido a partire dal primo terzo di campo.
- Compatibilmente con le numeriche di giocatori a disposizione si utilizza un modulo di gioco a specchio, questa soluzione intende favorire:
  - Un'elevata frequenza di duelli 1 contro 1.
  - La collaborazione delle catene laterali.
  - La lettura delle superiorità ed inferiorità numeriche in ogni zona del campo.



## VARIANTI

- 9 contro 9:  
modulo 1-3-2-3, dimensioni del campo: 45x60 metri
- 8 contro 8:  
modulo 1-2-3-2, dimensioni del campo: 40x55 metri
- 7 contro 7:  
modulo 1-2-3-1, dimensioni del campo: 35x50 metri
- 6 contro 6:  
modulo 1-2-1-2, dimensioni del campo: 35x45 metri
- 5 contro 5:  
modulo 1-1-2-1, dimensioni del campo: 30x40 metri

Le dimensioni del campo vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.

In caso di numero dispari di giocatori, si possono attuare tre soluzioni distinte:

1. Una delle due squadre gioca in superiorità numerica.
2. Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore. Chi esce dal campo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.
3. La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto agli avversari.



## **TEMI PER L'ALLENATORE**



### **COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO**

- Aumentare l'intensità della pressione sull'avversario nonostante le difficoltà date dallo svantaggio o dall'inferiorità numerica.
- Elevare il livello di comunicazione tra compagni: aumentando il numero di indicazioni tecnico/tattiche; spronando o incitando a dare il proprio 100%.
- Giocare con la massima intensità e attenzione nonostante il vantaggio nel punteggio.



### **COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE**

- Comunicare con i compagni indicando marcature ed adattamenti alle situazioni di gioco.
- Manifestare velocemente adattamento a contesti variabili, modificare rapidamente comportamenti e scelte.
- Riconoscere gli spazi dell'area di rigore sfruttandoli a proprio vantaggio: con palla in mano, avanzare fino al limite facendo salire la squadra; effettuare la rimessa da fondo campo nel punto corretto (più in avanti rispetto alla linea di porta); far rispettare la posizione degli avversari sulla rimessa da fondo campo; ecc.



Ambito TECNICO	Contenitore TECNICA FUNZIONALE	Titolo ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO	
15'	20x30m	porta 6x2m	8 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

Si gioca utilizzando una porta (6x2 metri) e una linea definita a 30 metri dalla stessa. Viene inoltre definita un'area di rigore a 16,5 metri dalla porta. I giocatori si schierano inizialmente come da figura: un portiere; due giocatori all'interno del campo (un "vertice alto" più vicino alla linea e un "vertice basso" più vicino alla porta); gli altri cinque divisi su due file ai lati della porta.

## DESCRIZIONE

L'obiettivo della proposta è quello di sviluppare una serie di due azioni di gioco, una conseguente all'altra: la prima volta all'attacco di una linea; la seconda alla finalizzazione verso la porta difesa dal portiere.

## REGOLE

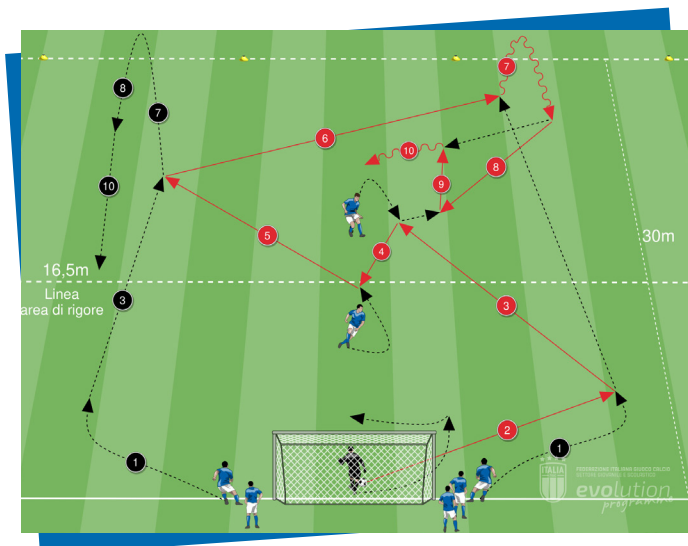
Ogni gruppo di 5 giocatori coinvolti contemporaneamente nell'attività svolge due azioni successive, una di attacco alla linea e l'altra di finalizzazione.

L'azione di attacco alla linea si svolge seguendo le presenti indicazioni:

- Il portiere dà il via all'azione trasmettendo palla a uno dei due giocatori che, partendo dai lati della porta, si allargano per ricevere il suo passaggio correndo in ampiezza.
- L'azione prosegue con un passaggio "lungo" al più lontano dei due vertici della coppia centrale ed un terzo passaggio "corto" al vertice basso. A seguito del terzo passaggio l'azione di attacco alla linea non prevede altre trasmissioni predeterminate ma lo sviluppo tende a premiare postura di ricezione e posizione dei compagni.
- Almeno due dei quattro giocatori di movimento coinvolti nell'azione di attacco alla linea devono effettuare una corsa di inserimento dando soluzioni di passaggio al portatore di palla che esegue l'ultima trasmissione dell'azione.
- La linea deve essere superata in conduzione palla, l'ultimo passaggio prima della conduzione andrà quindi dosato in base alla posizione del compagno del quale si desidera premiare l'inserimento.

Una volta superata la linea in conduzione palla, il giocatore in possesso della stessa cambia senso di conduzione e dà avvio all'azione di finalizzazione:

- L'azione è continua e non vi sono pause per il ri-posizionamento dei giocatori in campo.



- La disposizione iniziale dei giocatori in campo (due giocatori laterali e due vertici centrali) va rapidamente riproposta anche nell'azione di finalizzazione (indipendentemente dal "ruolo" ricoperto nell'azione iniziale).
- L'azione di finalizzazione riparte da un nuovo sviluppo codificato che prevede almeno un "passaggio lungo" al vertice alto e uno corto a un vertice basso. L'azione poi prosegue in forma libera.
- Non è indicato un giocatore che deve andare obbligatoriamente a concludere l'azione verso la porta.
- Il portiere funge da unico avversario che può evitare la finalizzazione da parte dei quattro giocatori in possesso di palla.
- Nel caso in cui il portiere riesca ad effettuare la respinta di un tiro, l'azione si considera ancora valida per un singolo rapido scambio volto alla finalizzazione verso la porta avversaria.

La sequenza di trasmissioni segue, in linea di principio, un indirizzo di efficacia che cerca di rispettare le seguenti indicazioni:

- La postura di ricezione del ricevente ("chiusa" effettua un passaggio di scarico; "aperta", posso scegliere l'appoggio o il sostegno).
- L'altezza del compagno rispetto all'obiettivo da raggiungere premiando quello ubicato meglio.
- L'angolo fornito rispetto alla palla (evitando passaggi in verticale o orizzontale).



Le rotazioni al termine di ogni coppia di azioni seguono le presenti indicazioni:

- I due giocatori "esterni" corrono al centro del campo (come da disposizione iniziale) per partecipare ad un'altra coppia di azioni di gioco.
- I due giocatori "interni" escono velocemente dal campo andando a collocarsi dietro ai giocatori in attesa ai lati della porta.
- I due giocatori in attesa ai lati della porta partecipano in qualità di "esterni" alle due azioni successive.
- Il portiere rimane in porta.

### ADATTAMENTI NUMERICI

- In caso di 10 giocatori: aggiungere 2 giocatori (uno in coda ad ogni fila ai lati della porta).
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori oltre la linea da superare in conduzione palla che entrano in gioco nell'azione di finalizzazione al posto dei 2 che effettuano l'inserimento nell'attacco alla linea.
- In caso di 14 giocatori: la stazione si raddoppia mantenendo la stessa struttura presentate nelle regole ma togliendo un giocatore dalle file in attesa ai lati delle porte.
- In caso di 16 giocatori: la stazione si raddoppia mantenendo la stessa struttura presentate nelle regole.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore in coda alla fila con meno giocatori ai lati della porta.

### TEMI PER L'ALLENATORE



#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO


- Riconoscere il momento nel quale il compagno sta per effettuare il passaggio sulla propria corsa di inserimento, rallentando o accelerando il movimento per agevolare una ricezione palla in movimento e con un angolo per permetta una conduzione palla o un tiro subito efficaci.
- Fornire soluzioni di gioco diverse da quelle proposte dai propri compagni, su altezze di campo differenti e con posture orientate ad un rapido sviluppo dell'azione di gioco.
- Riorganizzarsi rapidamente in campo riconoscendo le posizioni necessarie per sviluppare l'azione di finalizzazione (vertici o ampiezze).



#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Trasmettere la palla con forza quando c'è da passarla sulla figura del compagno: il pallone viene "colpito" con vigore e non "spinto".
- Saper modulare la forza di trasmissione della palla, quando si decide di trasmetterla nello spazio.
- Intervenire in presa su conclusioni forti.



Ambito MOTORIO	Contenitore AVVIAMENTO ALLA PERFORMANCE	Titolo BERSAGLIO MOBILE
 15'	 16x16m	 8 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

L'attività si svolge utilizzando uno spazio di forma quadrata (di lato 16 metri). All'interno dello spazio delimitato si dispongono quattro file di delimitatori come da figura. Sui due lati opposti del quadrato si collocano quattro coni. I giocatori si dispongono inizialmente all'esterno del campo di gioco.

## DESCRIZIONE

L'obiettivo della proposta è quello di sviluppare una serie di due azioni di gioco, una conseguente all'altra: la prima volta all'attacco di una linea; la seconda alla finalizzazione verso la porta difesa dal portiere.

## REGOLE

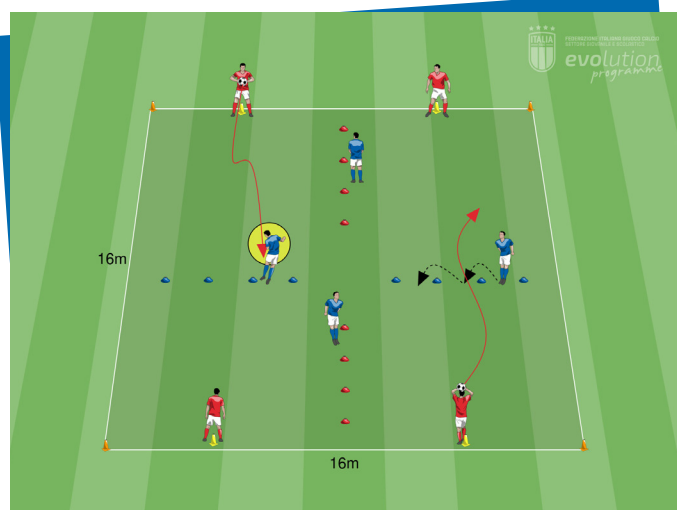
L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna.

### 1. Fase Esplorativa

- È prevista una sfida fra due squadre di quattro giocatori.
- La squadra blu può muoversi fra i delimitatori solamente con dei balzi (primo turno bipodalici; secondo turno monopodalico destro; terzo turno monopodalico sinistro).
- I giocatori rossi provano a colpire i giocatori blu con la palla.
- Il tiro avviene in due modalità differenti:
- Con la palla che parte in mano al petto e facendola rimbalzare a terra prima che colpisca l'avversario.
- Con la palla dietro la testa, come una rimessa laterale.
- Se il giocatore che si sta muovendo riesce a controllare il pallone (lo arresta nelle proprie vicinanze) non si conta come colpito.
- I lanci dei palloni devono avvenire sempre in prossimità dei coni.

### 2. Fase Didattica

- Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori.
- Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno tre ripetizioni.
- Balzo monopodalico
  - Spingere con un arto inferiore caricando il movimento piegando il ginocchio dell'arto in appoggio e infine atterrare sull'altro arto (sia da dx a sx che da sx a dx). 3 ripetizioni per arto.



- Spingere con un arto inferiore caricando il movimento piegando il ginocchio dell'arto in appoggio e infine atterrare, dopo aver effettuato una rotazione di 90°, sull'altro arto (sia da dx a sx che da sx a dx). 3 ripetizioni per arto.
- Balzo bipodalico
  - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con arti superiori liberi, atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
  - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con arti superiori vincolati ai fianchi, atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
  - Spingere con tutti e 2 gli arti inferiori caricando il movimento con massima oscillazione degli arti superiori atterrare sui 2 appoggi. 5 ripetizioni.
- Lancio con due mani da dietro la testa
  - Lancio frontale con 2 mani dietro la testa, piedi appoggiati a terra paralleli. 5 ripetizioni.
  - Lancio frontale con 2 mani dietro la testa con torsione del corpo (sx e dx), piedi appoggiati a terra paralleli. 5 ripetizioni per lato.
  - Lancio frontale con 2 mani dietro la testa, piedi appoggiati a terra in divaricati in direzione sagittale (avanti-dietro, p. e. sx avanti – dx dietro). 5 ripetizioni per divaricata.

### 3. Fase Situazionale

- Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.



## **VARIANTI**

1. Presentate nelle regole.

## **ADATTAMENTI NUMERICI**

- In caso di 10 giocatori: aggiungere una coppia di giocatori che lanciano la palla nei lati vuoti.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 coppie di giocatori nei lati vuoti.
- In caso di 14 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione.
- In caso di numero dispari di giocatori: aggiungere un giocatore che lancia il pallone.

## **TEMI PER L'ALLENATORE**



### **COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO**

- Esprimere altezza e lunghezza nel balzo.
- Dimostrare equilibrio nella fase di atterraggio del balzo.
- Lanciare la palla con traiettoria rettilinea, teso e forte, sulla parte più ampia del corpo dell'avversario.



### **COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE**

- Dimostrare solido legame tra le proprie sensazioni motorie ed il linguaggio correttivo dell'allenatore. Far capire che si riescono a comprendere e mettere in pratica le indicazioni dell'allenatore.
- Manifestare costanza nella precisione del lancio quando si utilizzano le modalità proprie del ruolo.
- Spingere in alto con efficacia tra i delimitatori con entrambi i piedi, dando l'impressione di non fare fatica.

Ambito	Contenitore	Titolo
<b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	<b>GIOCHI DI POSIZIONE</b>	<b>5 CONTRO 3 CON USCITA</b>
15'	18x14m	8 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

Si gioca utilizzando un campo rettangolare di dimensioni 18x14 metri. Sui lati lunghi dello spazio di gioco vengono definite due porte di piccole dimensioni (larghezza 1 metro) con l'utilizzo di coni o delimitatori.

## DESCRIZIONE

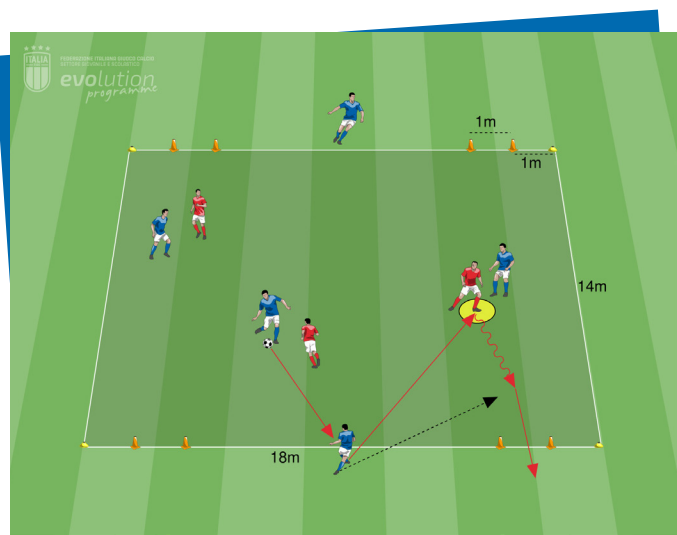
L'attività consiste in un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità numerica che riesce a trasmettere il pallone ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.

## REGOLE

- Dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso palla dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto.
- Nel caso in cui la squadra in non possesso palla riesca a conquistarla ha l'obiettivo di trasmetterla rapidamente in una delle quattro porte delimitate ai lati del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria. La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento (quindi utilizzando anche i giocatori che si trovano nella posizione di sponda).
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica vanno cambiati ogni 4 minuti.

## ADATTAMENTI NUMERICI

- In caso di 10 giocatori: aggiungere un giocatore per squadra all'interno del campo.
- In caso di 12 giocatori: aggiungere 2 giocatori per squadra all'interno del campo.
- In caso di 14 giocatori: aggiungere una sponda al di fuori di uno dei 2 lati lunghi del campo ed un giocatore della squadra in superiorità all'interno del campo (creando così una situazione di 9 contro 5).
- In caso di 16 giocatori: raddoppiare la stazione di gioco mantenendo le stesse modalità presentate nella descrizione.
- In caso di giocatori dispari: aggiungere una sponda al di fuori di uno dei due lati lunghi del campo.



## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- Reagire velocemente in seguito alla riconquista della palla da parte della squadra in inferiorità numerica: aggredire il portatore del pallone e gli appoggi; ricercare la chiusura delle linee di passaggio sulle porte.
- Occupare lo spazio in ampiezza durante il possesso effettuato dalla squadra in superiorità numerica aumentando così le possibilità di passaggio chiave da sponda a sponda.
- In fase di possesso palla i giocatori all'interno del campo ricercano l'ampiezza per invitare la squadra in inferiorità numerica ad allargarsi.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Abbinare rapidamente gestualità tecniche come il primo controllo ed il passaggio.
- In posizione di esterno, spostarsi rapidamente seguendo lo sviluppo dell'azione e dando sempre sostegno ai compagni.
- Trovare linee di passaggio per superare la prima linea di pressione avversaria.

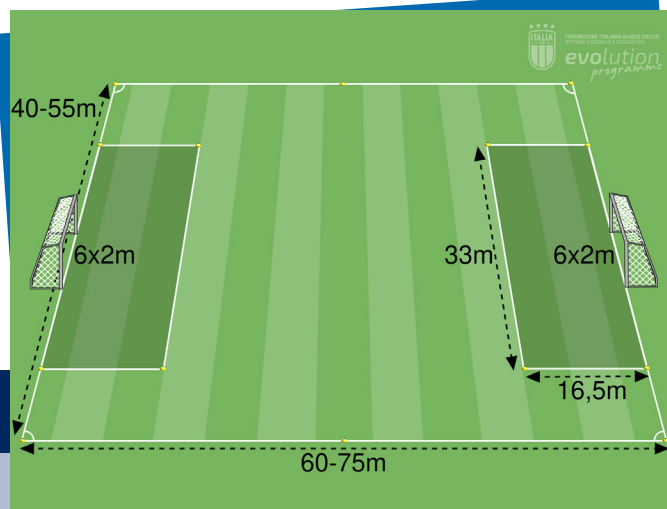


Ambito GARA	Contenitore PARTITA U12/U13	Titolo PARTITA 9 contro 9
15'	40-55x60-75m	porte 6x2m
		18 giocatori

## DESCRIZIONE

Si svolge una partita seguendo il regolamento ufficiale della categoria U12/U13, con particolare attenzione al rispetto delle **regole specifiche** relative al ruolo del portiere.

Durante la partita l'allenatore dei portieri segue il portiere e sceglie quali comportamenti privilegiati attenzionare.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Comunica i posizionamenti di compagni ed avversari, sia nella fase di possesso che di non possesso palla (movimenti in zona luce, marcature).
- Riconosce e gestisce i tempi di gioco in fase di possesso, sia quando tenere palla (ad esempio provocando la pressione avversaria) o trasmetterla (quando riconosce spazi di gioco utili allo sviluppo dell'azione e alla conquista di campo).
- Mantiene una posizione a copertura dello spazio dietro la linea difensiva nella fase di non possesso palla ed interviene su eventuali giocate in profondità degli avversari (o lanci lunghi).



## Proposte pratiche

Viene riportata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata**.
- Esempio di una seduta di allenamento con **modalità integrata**.



### Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

Ambito	Titolo		Categoria
DIFESA SPAZIO	USCITA		U10/U11
 8'	 20X10m	 porta 3x2m	 3 giocatori

#### DESCRIZIONE

Tre portieri, P1 in porta, P2 e P3 in posizione laterale con un pallone ciascuno. Posizionare un secondo pallone sia per P2 che per P3 in prossimità dell'area di rigore.

#### REGOLE

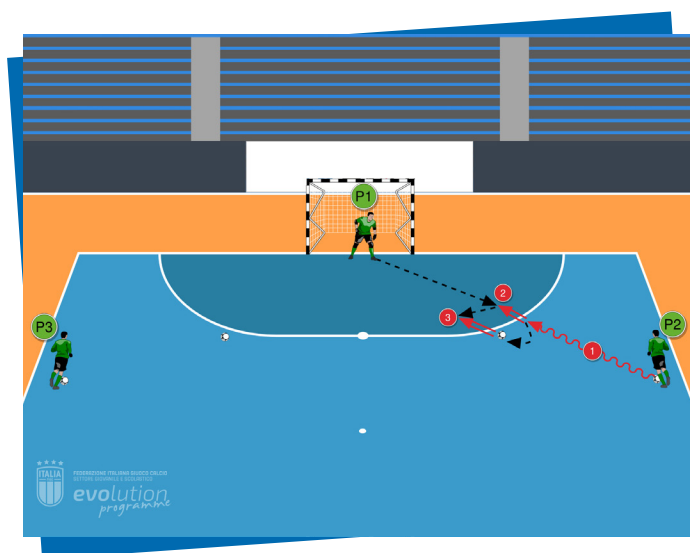
- P2 parte in conduzione palla e supera il pallone di riferimento a destra o sinistra per poi calciare in porta con P1 in chiusura in uscita.
- Dopo il primo tiro, P2 va sul secondo pallone per un secondo tiro, con P1 in chiusura con cambio gamba di lavoro.
- Al termine del doppio intervento, P1 rientra in porta per ripetere l'attività con P3.

#### TEMI PER L'ALLENATORE



#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Esegue il cambio gamba con rapidità.
- Durante l'attività di 1 contro 1 dimostra coraggio avanzando verso l'avversario senza girarsi.





Ambito <b>DIFESA PORTA</b>	Titolo <b>BLOCCO ATTACCO E DIFENDO PORTA</b>		Categoria <b>U12/U13</b>
8'	20X10m	porta 3x2m	3 giocatori

### DESCRIZIONE

Tre portieri, P1 in porta, P2 con due palloni (uno in mano e uno tra i piedi) sul dischetto del rigore e P3 posizionato a 10 metri dalla porta, in una posizione a sua scelta.

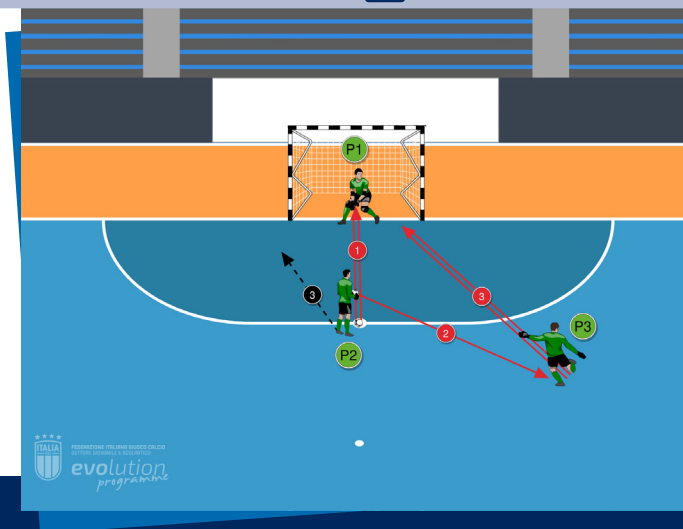
### REGOLE

- P2 calcia verso P1 per consentirgli una presa
- P2 passa il pallone che ha in mano a P3, il quale lo controlla e calcia in porta
- P2, dopo il passaggio, va sul secondo palo per eventualmente dare un'altra scelta a P3

### TEMI PER L'ALLENATORE

#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Si posiziona correttamente sulla bisettrice della palla di P3.
- Legge in modo veloce le intenzioni di P3: difesa della porta su tiro o chiusura secondo palo.



Ambito <b>TECNICA PODALICA</b>	Titolo <b>TRASMISSIONI VINCOLATE</b>		Categoria <b>U12/U13</b>
8'	20X10m	porta 3x2m	3 giocatori

### DESCRIZIONE

Tre portieri, P1 in porta (P1), P2 sul dischetto del rigore e P3 alle spalle di P2. Si gioca con un pallone.

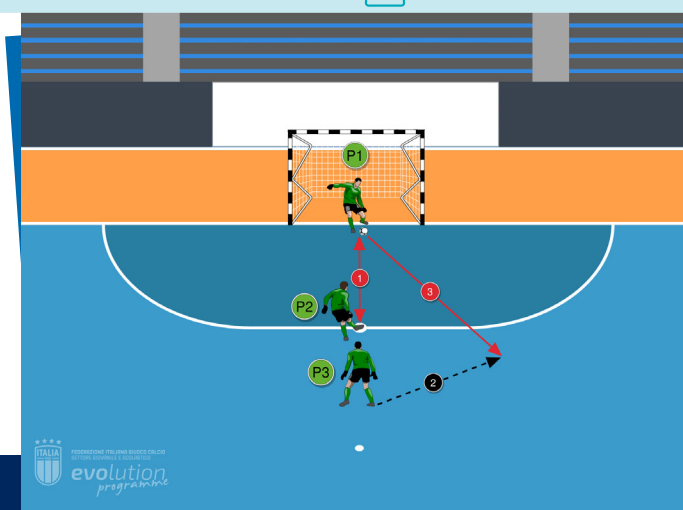
### REGOLE

- P1 scambia il pallone con P2
- Quando P3, alle spalle di P2, si sposta a suo piacimento verso destra o sinistra, P1 gli trasmette palla
- Con il passaggio di ritorno da P3 a P1 si ricostituisce la situazione iniziale

### TEMI PER L'ALLENATORE

#### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Esegue la trasmissione utilizzando entrambi i piedi in modo efficace.
- Trasmette palla rapidamente sul movimento di P3 dimostrando di avere un'ottima visione periferica.





## Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

Ambito MOTORIO	Contenitore ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	Titolo IL CARBONE E I REGALI	Categoria U6/U9
10'	10x14m	12 giocatori	

### ORGANIZZAZIONE

Dieci 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.

### DESCRIZIONE

Si svolgono due tipi di attività che prevedono "fughe" e "inseguimenti" realizzati in modo alternato tra gruppi di giocatori.

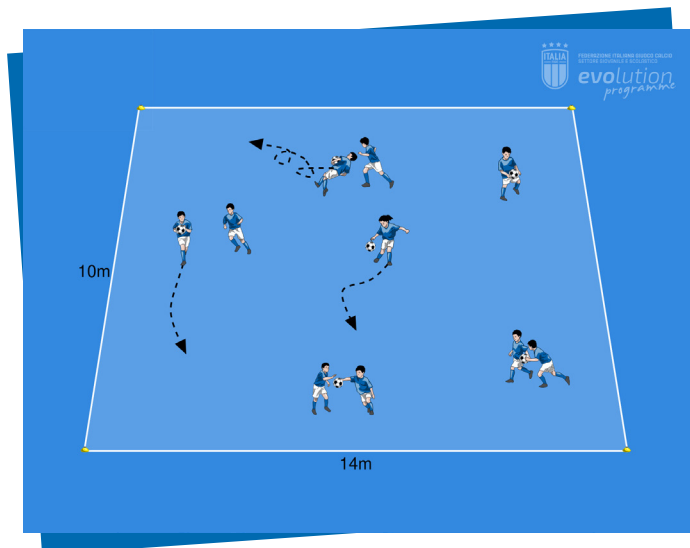
### REGOLE

#### Inseguimenti (vedi figura):

- Sei giocatori tengono il pallone in mano ed hanno il compito di scappare evitando di farselo toccare dagli altri quattro compagni, le modalità di fuga con il pallone variano secondo le seguenti indicazioni:
  - chi scappa, porta la palla come vuole;
  - chi scappa deve farlo facendo rimbalzare la palla a terra;
  - chi scappa lo fa tenendo la palla con una sola mano;
  - chi scappa con la palla in mano, quando inseguito, può liberarsi rotolandosi a terra, in questo caso il suo avversario 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.



#### Fughe:

- I quattro giocatori che tengono il pallone in mano hanno il compito di inseguire e toccare gli altri sei 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 (prima di lanciare la palla i giocatori possono muoversi liberamente all'interno del campo);

Dopo il tocco del giocatore da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato a terra e i ruoli di gioco si invertono.



## VARIANTI

Varianti per i Piccoli Amici:

1. Scegliere le soluzioni di fuga o inseguimento più semplici tra quelle presentate nella lista delle regole (variante per Piccoli Amici)

## TEMI PER L'ALLENATORE

### POSSIBILE AMBIENTAZIONE:

- Nelle situazioni di fuga il pallone rappresenta il "carbone": nessun giocatore lo vuole, l'obiettivo è quello di passarlo agli avversari.
- Nelle situazioni ad inseguimento il pallone rappresenta i "regali": tutti i giocatori li vogliono e cercano di conquistarli.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

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



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Il giocatore dimostra una presa efficace della palla, non perdendola una volta che entra in contatto con l'avversario.
- Mantiene l'equilibrio del corpo durante i cambi di direzione eseguiti a diverse velocità.
- Dimostra coraggio nel contatto con l'avversario.

Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore SOSTEGNO	Titolo 2 CONTRO 1 CON RIPIEGAMENTO	Categoria U10/U11
10'	20x20m	porta 3x2m	9 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

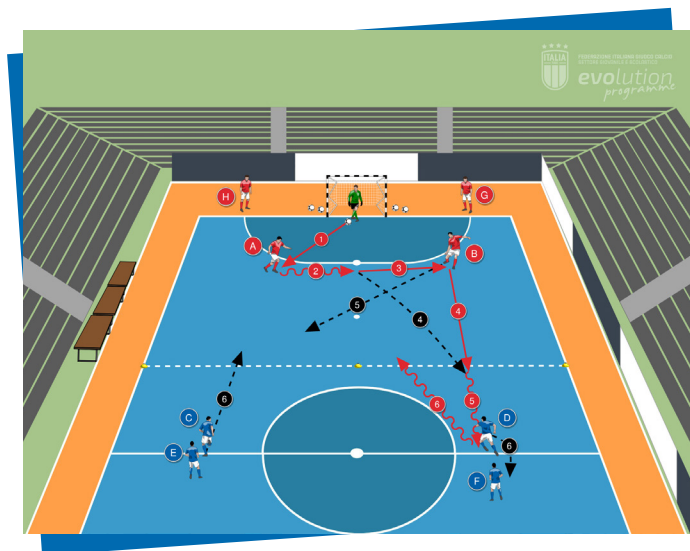
Per l'esercitazione utilizzare una metà campo regolamentare.

## DESCRIZIONE

In un campo 20x20 metri con una porta si gioca un 2 contro 1 più un ripiegamento.

## REGOLE

- In un campo 20x20 metri ad una porta con un portiere c'è una coppia di giocatori posti all'altezza del limite dell'area di rigore (difensori A e B), altri due in attesa ai lati della porta (difensori G e H) e altre 2 coppie in attesa all'altezza della linea mediana di centrocampo (attaccanti C, D, E, F)).
- Il portiere serve sempre uno dei due giocatori disposti al limite dell'area di rigore che una volta ricevuto il pallone eseguono una collaborazione a loro scelta (ad esempio: uno-due, parallela, blocco ecc.) per poi condurre la palla nei piedi di uno dei due giocatori posti lungo la linea mediana di metà campo (C e D); il giocatore che conduce il pallone lo lascia nei piedi del suo avversario che attaccherà immediatamente la porta insieme al suo compagno dando vita ad un 2 contro 1.
- Il giocatore A che ha lasciato il pallone in conduzione deve effettuare uno scatto di 1 metro oltre il suo avversario D prima di poter ripiegare
- Se gli attaccanti segnano realizzano un punto.
- Se la palla esce o termina con una parata del portiere i due difensori escono dal campo e i due attaccanti prenderanno il loro posto dando vita ad una nuova azione che inizierà dal portiere;
- Se i due difensori riescono ad intercettare il pallone devono servire uno degli altri due attaccanti (E e F) in attesa lungo la linea mediana di centro campo per realizzare un punto. L'azione a quel punto si ritiene conclusa: i due difensori usciranno e i due giocatori in attesa (G e H) prenderanno il loro posto dando vita ad una nuova azione che inizierà sempre dal portiere.



## ADATTAMENTI NUMERICI

- Con 10 giocatori ci saranno 3 coppie in attesa
- Con 7 giocatori ci saranno 2 coppie in attesa più un giocatore; al termine della seconda azione si riformeranno le coppie
- Con 6 giocatori ci saranno 2 coppie in attesa



## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- Il giocatore nel ruolo di attaccante che riceve palla deve puntare immediatamente la porta avversaria e condurre fin quando ha spazio per avvicinarsi il più possibile alla porta e cercare una finalizzazione; se il difendente si avvicina per tentare di contrastarlo o per chiudergli il tiro cercherà di servire il proprio compagno cercando di smarcarsi in zona luce per poter ricevere nuovamente il pallone.
- Il giocatore nel ruolo di difendente cercherà di temporeggiare possibilmente entro i 14-12 metri dalla porta; più il giocatore che conduce si avvicinerà alla porta più il difendente si avvicinerà a lui cercando contestualmente di contrastarlo e di chiudere la linea di passaggio verso l'altro attaccante (tolgo diagonale e presso). Se il giocatore che conduce riesce a trasmettere palla al suo compagno il difendente manterrà una marcatura individuale stretta sul giocatore che stava conducendo palla lasciando il suo compagno 1 contro 1 con il portiere.
- Uso di finte per trarre in inganno il proprio avversario (possono essere utilizzate sia dall'attaccante che dal difendente che può fintare un intervento).



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Sceglie gli spazi più idonei per ricevere il passaggio, in zona luce e ad una distanza tale dal compagno che gli permetta un controllo più agevole.
- Sostiene il proprio difensore, scegliendo di coprire lo spazio e sopperire all'inferiorità oppure difendere la porta.
- Comunica al compagno il comportamento difensivo in funzione al suo posizionamento e quello degli avversari.



Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore SMALL-SIDED- GAMES	Titolo 6 CONTRO 4 CON PORTIERI	Categoria U12/U13
10'	20x20m	porte 3x2m	10 giocatori

## ORGANIZZAZIONE

In un campo 20x20 metri con due porte si gioca un 4 contro 4 più due portieri.

## DESCRIZIONE

In un campo 20x20 metri con due porte si gioca un 4 contro 4 più due portieri che giocano con la squadra in fase di possesso palla.

## REGOLE

- La squadra in possesso palla ha il compito di mantenere il possesso e per farlo può utilizzare anche i due portieri.
- Una volta giocato con un portiere questo non potrà più ricevere il pallone nell'arco della stessa azione o fin quando non sarà toccato dall'altro portiere.
- Se un giocatore della squadra in fase di non possesso recupera palla può scegliere se finalizzare in una delle due porte o trasmettere palla a un suo compagno.
- Se sceglie di consolidare il possesso effettuando un passaggio, a partire da quel momento, la sua squadra avrà il compito di mantenere il possesso palla e l'altra avrà il compito di recuperarla o di cercare una finalizzazione.
- La ripresa del gioco viene sempre effettuata da uno dei due portieri che giocherà palla alla squadra a cui spetta il possesso.

## VARIANTI

1. La squadra in fase di possesso palla dopo aver effettuato 8 passaggi ha la possibilità di finalizzare; se nessun portiere ha toccato palla durante il possesso può finalizzare in tutte e due le porte. Se i portieri sono stati coinvolti nel possesso palla può finalizzare nella porta opposta rispetto a quella in cui ha toccato palla per l'ultima volta uno dei due portieri.



## ADATTAMENTI NUMERICI

- Con 12 giocatori aggiungere 2 giocatori per squadra, aumentare le dimensioni del campo 32x20m
- Con 11 giocatori aggiungere 1 giocatore per squadra più 1 che fungerà da jolly giocando sempre con la squadra in fase di possesso palla, aumentare le dimensioni del campo 32x20
- Con 10 giocatori aggiungere 1 giocatore per squadra aumentare le dimensioni del campo 25x20
- Con 9 giocatori aggiungere 1 giocatore che fungerà da jolly giocando sempre con la squadra in fase di possesso palla





## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- Sviluppo del gioco con il portiere in fase di possesso palla: per i giocatori di movimento muoversi senza palla per liberare uno spazio per ricevere o per liberare una linea di passaggio per il portiere;
- Ricerca di un'immediata finalizzazione o scelta di consolidare il possesso.
- Collaborazioni difensive tra più giocatori: scaglionamento difensivo, contrasti indiretti per rubare palla, scivolamenti difensivi, immediata ri-aggressione dopo aver perso il possesso palla.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Offre sostegno alla squadra in possesso di palla, scegliendo le migliori zone di campo per posizionarsi e ricevere il passaggio (lontano da possibile linea di intercetto dell'avversario e facendo attenzione al posizionamento rispetto alla porta).
- Cerca linee di passaggio per mantenere il possesso della palla.
- Sceglie le corrette posture per ricevere e trasmettere il pallone, nonché il tipo di trasmissione più efficace (ad esempio: pone attenzione al piede del compagno sul quale trasmettere palla, il pallone rotola forte e non rimbalza).

Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI POSIZIONE	Titolo DA VERTICE A VERTICE	Categoria U12/U13
10'	20x20m	8 giocatori	

## ORGANIZZAZIONE

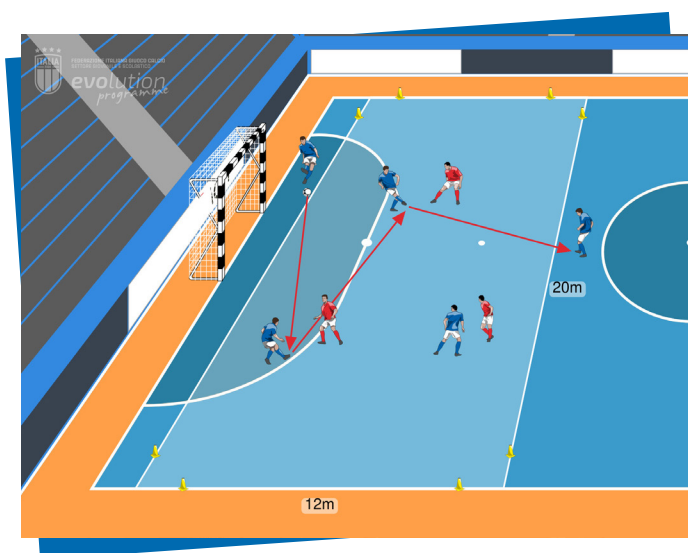
Creare un rettangolo di 20x12 metri con quattro porte da 1 metro posizionate nei lati lunghi a 2 metri dai lati corti.

## DESCRIZIONE

In un rettangolo di 12x20 metri con quattro porte da 1 metro, posizionate nei lati lunghi a 2 metri dai lati corti, si svolge un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità numerica che riesce a trasmettere il pallone ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima a uno e poi all'altro.

## REGOLE

- L'attività è un gioco di posizione per la ricerca del vertice, con ribaltamento del senso del gioco una volta raggiunto il vertice alto (che funge da pivot)
- Nel caso in cui la squadra in non possesso palla riesca a conquistare palla, ha l'obiettivo di trasmetterla rapidamente in una delle quattro porte delimitate agli angoli del campo, simulando così l'uscita dalla zona di superiorità avversaria (gol nella porticina vale 3 punti)
- La squadra in superiorità numerica, persa palla, deve ricercarne la riconquista immediata con ogni suo elemento (quindi utilizzando anche i giocatori che si trovano nella posizione di vertici)



- In una fase successiva è possibile inserire una variante: dopo aver ricevuto la palla, i giocatori esterni possono scegliere se effettuare un passaggio oppure entrare in campo, a seconda delle necessità che la situazione suggerisce. Se un giocatore esterno decide di entrare in campo, un giocatore della squadra in possesso palla dovrà uscire dal rettangolo di gioco e prendere il suo posto.

## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>In fase di possesso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ricerca dell'ampiezza per aprire linee di passaggio per la profondità</li> <li>- utilizzo del sostegno</li> <li>- immediata riconquista della palla una volta persa</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>In fase di non possesso:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pressione sulla palla per evitare l'imbutata</li> <li>- ricerca immediata della finalizzazione nelle porticine</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Quando posizionato al di fuori del lato lungo, offre sostegno alla squadra in possesso, scegliendo gli spazi più idonei per ricevere il passaggio (ad esempio: in zona luce; ad una distanza tale dal compagno che gli permetta un controllo di palla agevole).
- Adotta le posture del corpo più efficaci per ricevere e trasmettere il pallone.
- Sceglie ed esegue correttamente i gesti di trasmissione podalica.



Ambito TECNICO	Contenitore TECNICA FUNZIONALE	Titolo MI SMARCO NELLO SPAZIO	Categoria U12/U13
10'	18x18m	8 giocatori	

## ORGANIZZAZIONE

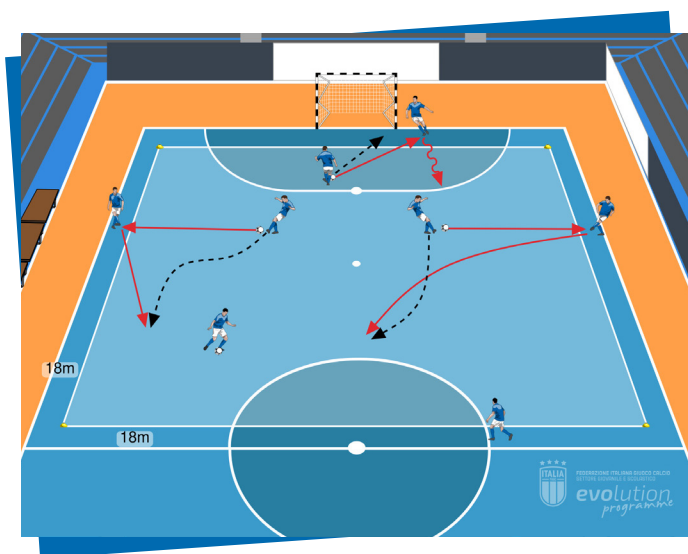
Creare in una metà campo un quadrato di 18x18 metri. Quattro giocatori all'interno con il pallone e quattro all'esterno senza.

## DESCRIZIONE

- Si svolge un esercizio per la collaborazione a due giocatori.
- In una metà campo formare un quadrato di 18x18 metri, lasciando 1 metro di sicurezza dalle linee del campo.
- Quattro giocatori, ciascuno con un pallone, si posizionano all'interno del quadrato mentre altri quattro all'esterno, ognuno su un lato.

## REGOLE

- I giocatori all'interno del quadrato conducono palla liberamente per andare a ricercare una collaborazione con un compagno posto all'esterno.
- Le combinazioni a 2 possono essere:
  - uno- due;
  - movimento in parallela;
  - movimento in diagonale;
  - incrocio.



- Nella prima parte dell'attività prediligere la libera scoperta, lasciando ai giocatori la possibilità di creare e sperimentare.
- Successivamente si potranno inserire una o più possibili combinazioni. A combinazione avvenuta, i due giocatori si scambieranno il ruolo.

## TEMI PER L'ALLENATORE



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEI GIOCATORI DI MOVIMENTO

- Scoprire e sperimentare senza l'aiuto dell'allenatore
- Movimenti effettuati con giusti tempi e giusta intensità
- Esecuzione tecnicamente efficace
- Ricercare tutte le combinazioni possibili su ogni lato del campo



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Se posto all'esterno del quadrato, riconosce subito il tipo di smarcamento proposto dal compagno: parallela; uno/due; diagonale.
- Effettua una trasmissione podalica della palla precisa ed efficace.
- Si posiziona sempre con una postura aperta nel ricevere il passaggio.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
*programme*



**A cura degli Staff Tecnici Nazionali di Area Portieri ed Area Metodologica  
della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico**