



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

# L'ALLENAMENTO PRE-GARA

## PER LE CATEGORIE DELL'ATTIVITÀ DI BASE

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



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



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

# PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA

U6 UNDER U7

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

## CARATTERISTICHE

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



POSTER  
REGOLAMENTO DI  
GIOCO U6/U7



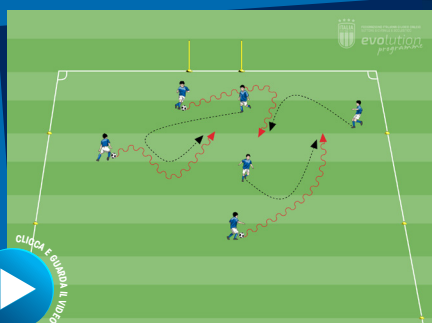
## STRUTTURA

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



### LONTANO DA, VICINO A

Giochi di tecnica

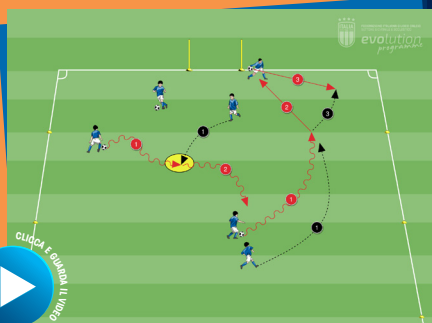


I giocatori si muovono all'interno del campo seguendo le indicazioni dell'allenatore. Metà dei partecipanti è in possesso di un pallone.

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

### PORTIERE VOLANTE

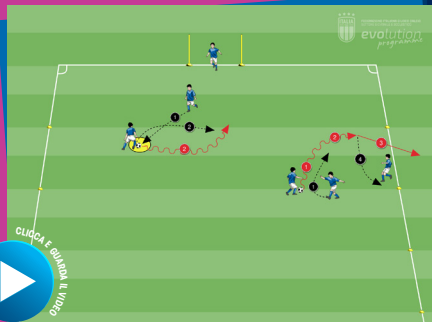
Giochi di collaborazione



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

### TUTTI CONTRO TUTTI

Calcio di strada



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



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

**Ambito  
TECNICO**



8'

**Contenitore  
GIOCHI DI TECNICA**



metà campo partita U6/U7

**Titolo  
LONTANO DA, VICINO A**



6 giocatori

## DESCRIZIONE

Tutti i giocatori si muovono all'interno del campo seguendo le indicazioni dell'allenatore. Metà dei giocatori è in possesso di una palla, mentre l'altra metà si muove senza pallone.

L'allenatore indica l'obbligo di muoversi "lontano da" oppure "vicino a" determinati elementi del campo o persone. Il gioco si articola in più turni della durata di circa 30 secondi, al termine dei quali si effettua un cambio di possesso della palla tra i partecipanti. Si gioca in una metà del campo utilizzato per la partita U6/U7.

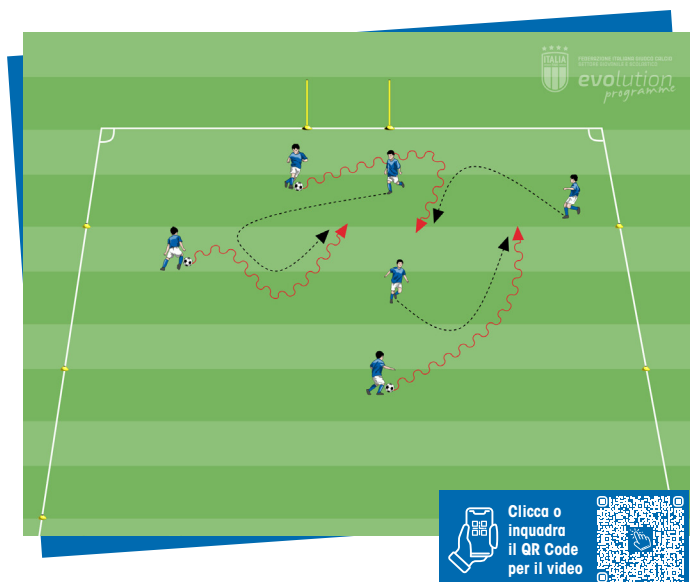
## REGOLE

I giocatori devono obbligatoriamente rimanere in movimento per l'intera durata del turno di gioco cercando di rispettare i comandi dell'allenatore. Alcuni esempi di comandi sono, stare "lontano da" o "vicino a":

- Uno o più compagni specifici (ad esempio, Luca e Mattia).
- Tutti i giocatori con o senza la palla, contemporaneamente.
- Alcuni riferimenti spaziali legati al campo di gioco come la porta, le linee laterali, la linea di fondo campo.
- L'allenatore (che si muove all'interno del campo).

In caso di scontro tra giocatori (o palloni in movimento nel campo), si applicano delle piccole penalità consistenti in azioni motorie da svolgere con o senza palla, ad esempio:

- Rimanere in equilibrio su una gamba per 3 secondi.
- Effettuare 4 salti alternando l'appoggio del piede destro e del piede sinistro.
- Appoggiare la pancia a terra e rialzarsi.
- Svolgere un rotolamento.
- Uscire dal campo e rientrare da un punto predefinito (ad esempio dal calcio d'angolo).



## VARIANTI

- Le penalità possono essere somministrate anche qualora un giocatore smetta di muoversi nello spazio di gioco.

## ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche della proposta rimangono invariate anche con un numero diverso da 6 partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 4 giocatori e un massimo di 12 mantenendo lo stesso rapporto tra giocatori con e senza palla.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Orientarsi nello spazio riconoscendo l'ostacolo indicato dall'allenatore e cercando di non perderlo di vista durante lo spostamento.
- Manifestare entusiasmo durante l'intera durata dell'attività mantenendo un'elevata intensità di corsa e conduzione di palla.
- Riuscire a frenare, accelerare, cambiare direzione rapidamente al fine di evitare i compagni con e senza palla.

Ambito	Contenitore	Titolo
<b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	<b>GIOCHI DI COLLABORAZIONE</b>	<b>PORTIERE VOLANTE</b>
8'	metà campo partita U6/U7	6 giocatori

## DESCRIZIONE

6 giocatori coinvolti, solo 3 sono in possesso di una palla ciascuno. Tra i 3 giocatori senza il pallone, 2 hanno il compito di riconquistarla agli avversari mentre il terzo (il portiere volante) aiuta i compagni nel mantenimento del possesso della palla.

I giocatori in possesso di palla devono cercare di non farsela sottrarre dagli avversari e, se necessario, possono decidere di passarla al portiere volante. Il portiere volante può prendere la palla solo con le mani, nella sua azione di possesso non può essere pressato dagli avversari, situazione che invece può avvenire durante il passaggio di ritorno al compagno che ha giocato con lui.

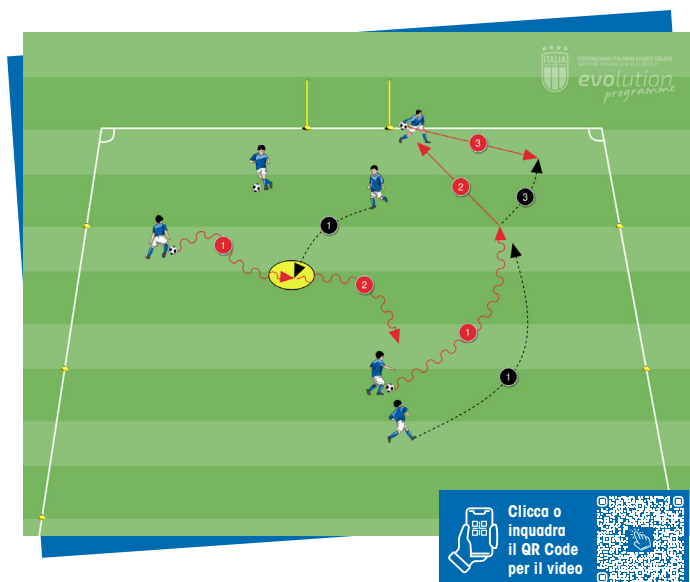
Si gioca in una metà del campo utilizzato per la partita.

## REGOLE

Se un avversario riesce a riconquistare la palla, i 2 giocatori si scambiano immediatamente i ruoli, garantendo continuità al gioco. Se la palla esce dal campo, la ripresa del gioco spetta al primo che la prende con le mani. La ripresa del gioco avviene rientrando all'interno dello spazio delimitato (all'esterno del campo di gioco è vietato contendersi la palla).

Il ruolo del portiere:

- È sempre a disposizione di tutti i giocatori in possesso di palla.
- Può prendere la palla con le mani all'interno di tutto il campo di gioco.
- Il passaggio al portiere può essere intercettato da un avversario.
- Una volta presa la palla in mano, deve restituirla al compagno che gliel'ha passata, usando le mani o i piedi.
- Può intervenire autonomamente nei duelli tra compagni, prendendo la palla con le mani ed aiutando il giocatore che si trovava in possesso della palla.
- Al termine di ogni turno, il giocatore che ricopre il ruolo di portiere viene cambiato.



## VARIANTI

- Al portiere viene chiesto di restare nei pressi della porta (simulando quindi una condizione simile a quella della partita).

## ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche della proposta rimangono invariate anche con un numero diverso da 6 partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 4 giocatori e un massimo di 12. Con 4 partecipanti, si consiglia un portiere e 2 giocatori con palla, con 12, 2 portieri e 6 giocatori in possesso di un pallone.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Il portiere si mette continuamente a disposizione dei compagni in possesso di palla, senza pause.
- Il giocatore in possesso di palla ricerca il portiere quando la pressione dell'avversario lo rende necessario.
- Riconoscere i ruoli di gioco e lo spazio all'interno del quale si svolge l'attività prevista.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

## PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA U6/U7

Ambito	Contenitore	Titolo
<b>CONOSCENZA DEL GIOCO</b>	<b>CALCIO DI STRADA</b>	<b>TUTTI CONTRO TUTTI</b>
 8'	 metà campo partita U6/U7	 6 giocatori

### DESCRIZIONE

I giocatori si dividono in gruppi da 2, 3 o 4 elementi. Ogni gruppo gioca usando un pallone ed una porta (si suggerisce di utilizzare anche la porta regolamentare già definita per la partita U6/U7 o i delimitatori utilizzati per segnare le linee laterali).

Si svolgono più partite, giocate in contemporanea, ad una sola porta. La porta è difesa da un portiere. La partita si svolge attraverso una modalità definita "tutti contro tutti" nella quale si gioca individualmente, non sono previste squadre. Si gioca in una metà del campo utilizzato per la partita U6/U7.

### REGOLE

In ogni gruppo si identificano un portiere e dei giocatori di movimento (1, 2 o 3 a seconda delle numeriche di gioco previste). I giocatori di movimento cercano di fare gol al portiere evitando l'intervento dei propri avversari.

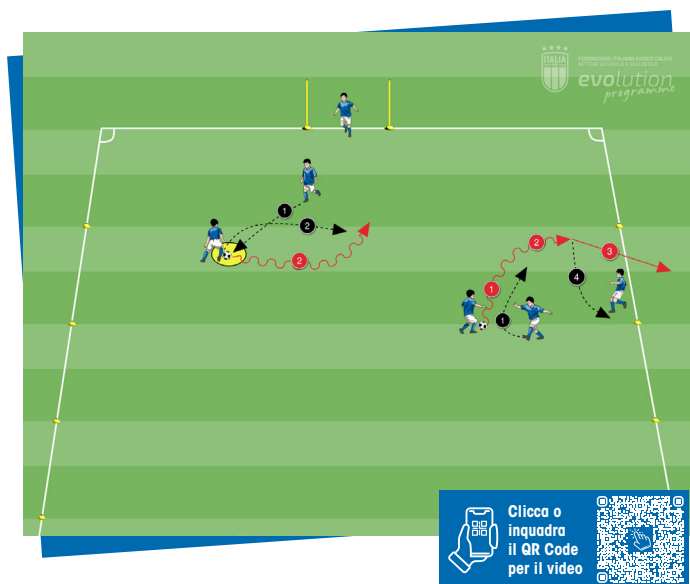
Al termine di ogni azione di gioco in cui la palla esce dal campo o c'è un fallo, l'azione successiva riparte dal portiere attraverso un lancio casuale dal pallone realizzato in uno spazio libero del campo. In caso di gol, chi realizza una rete totalizza un punto e nell'azione successiva va in porta scambiandosi il ruolo con il portiere.

### VARIANTI

- Porte bi-frontali: Il gol si considera valido da entrambi i lati della porta, non ci sono quindi una fronte ed un retro e non ci sono limiti al campo di gioco.

### ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche della proposta rimangono invariate anche con un numero diverso da 6 partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 2 giocatori e un massimo di 12 aumentando o diminuendo il numero di partite contemporanee previste.



### COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Comunicare efficacemente con i compagni per organizzare rapidamente l'attività e garantire il rispetto delle regole di gioco.
- Giocare con continuità, cercando di contendersi il possesso della palla anche quando si è lontani dalla porta.
- Impegnarsi attivamente nella fase difensiva, cercando di riconquistare la palla e contrastare l'avversario in possesso.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

# PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA

U8 UNDER U9

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

## CARATTERISTICHE

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

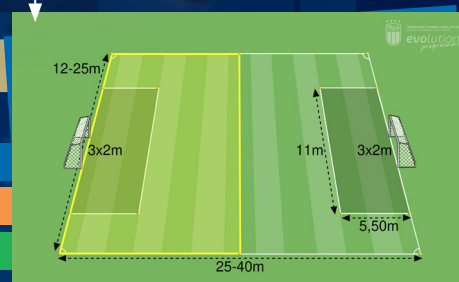


POSTER  
REGOLAMENTO DI  
GIOCO U8/U9



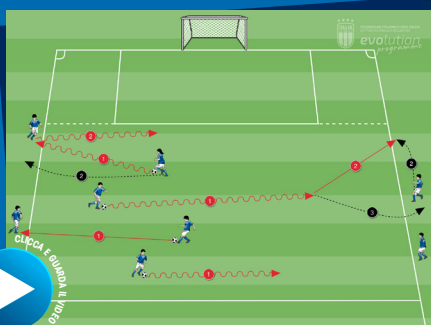
## STRUTTURA

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



### TECNICA NEL TRAFFICO

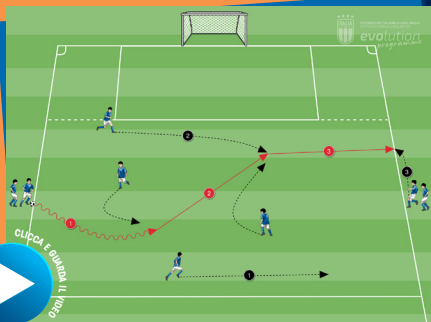
Tecnica in Movimento



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

### ATTRAVERSO IL GUADO

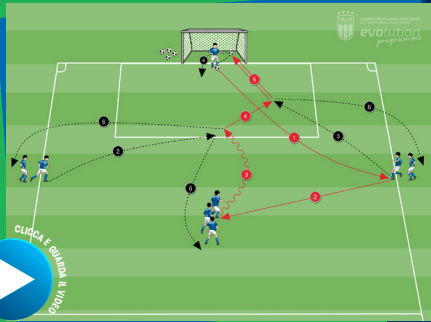
Gioco di posizione



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

### 2 CONTRO 2 CASUALI

Situazioni di gioco



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



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

**Ambito  
TECNICO**



8'

**Contenitore  
TECNICA IN MOVIMENTO**



metà campo partita U8/U9

**Titolo  
TECNICA NEL TRAFFICO**



8 giocatori

**DESCRIZIONE**

I giocatori si dividono in 2 gruppi di uguale numero che prendono posizione all'esterno dei lati lunghi del campo. Metà dei giocatori sono in possesso di un pallone.

L'attività prevede l'esecuzione di gesti tecnici individuali come conduzione, trasmissione e ricezione della palla, alternati a uno scambio di posizione tra il giocatore con il pallone e il compagno a cui viene trasmesso.

**REGOLE**

I giocatori in possesso di palla entrano in campo per trasmetterla o portarla a un compagno. Dopo la conduzione o il passaggio, il giocatore esce dal campo, correndo oltre il lato dove si trova il compagno a cui ha passato la palla.

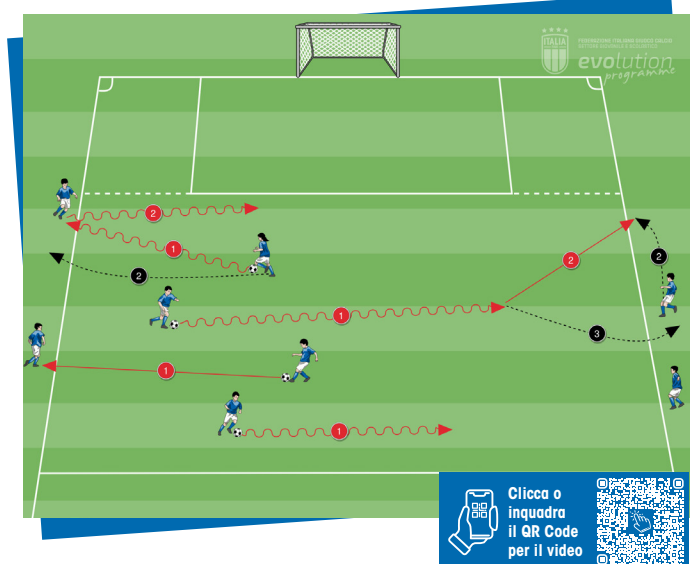
Un giocatore con la palla può anche trasmetterla ad un compagno situato all'esterno della linea oltre la quale è partito.

Le azioni tecniche che i giocatori in possesso di palla possono eseguire includono:

- Conduzione palla fino ai piedi del compagno.
- Conduzione e trasmissione di palla.
- Conduzione palla, finta e trasmissione.
- Conduzione palla con cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno della zona di partenza.
- Ricezione e trasmissione senza conduzione palla.
- Conduzione palla e trasmissione con traiettoria aerea.

Si consiglia la proposta di altre soluzioni diverse da quelle presentate.

La sequenza di azioni tecniche rappresenta una serie di opzioni che i giocatori possono scegliere liberamente e realizzare a propria discrezione. I giocatori in attesa del pallone possono muoversi lungo tutto lo spazio oltre i lati lunghi del campo.



**VARIANTI**

- Distribuire i giocatori uniformemente su tutti e 4 i lati del campo di gioco aumentando così l'interferenza nelle azioni tecniche previste.
- Inserire dei vincoli nelle azioni tecniche dei giocatori, ad esempio: trasmettere la palla solo attraverso traiettorie aeree; toccare la palla solo con il piede meno abile; eseguire il primo controllo solo in arretramento o avanzamento.
- Inserire un giocatore al centro del campo che ha il compito di rubare palla a chi sta svolgendo l'azione tecnica (se ci riesce, si invertono i ruoli di gioco).

**ADATTAMENTI NUMERICI**

- Le dinamiche della proposta rimangono invariate anche con un numero diverso da 8 partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 5 giocatori e un massimo di 14 (mantenendo il numero dei palloni utilizzati uguale alla metà dei partecipanti)..



**COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- Variare le modalità di trasmissione e conduzione del pallone manifestando creatività esecutiva e capacità di dominare la palla attraverso molteplici modalità esecutive.
- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non si è in possesso del pallone, mostrando la volontà di ricevere il passaggio in vari modi: muovendosi nello spazio; chiamando la palla; rimanendo sempre pronti alla ricezione (in posizione di attesa attiva).
- Valutare correttamente le traiettorie dei passaggi facendosi trovare pronti sul punto di contatto con la palla, in equilibrio ed in controllo della propria postura.

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



**Contenitore**  
**GIOCHI DI POSIZIONE**



metà campo partita U8/U9

**Titolo**  
**ATTRAVERSO IL GUADO**



8 giocatori

## DESCRIZIONE

Si svolge un gioco di possesso palla 4 contro 2 nella quale 2 vertici (uno basso ed uno alto) giocano assieme ad altri 2 compagni contro una coppia che ha il compito di riconquistare il pallone.

L'obiettivo di ogni azione è trasmettere palla al vertice opposto rispetto a quello di partenza. Una volta raggiunto l'obiettivo, chi ha trasmesso la palla al vertice prende la sua posizione e rimane in attesa del suo turno di gioco. L'azione riparte nella direzione opposta attraverso il possesso del vertice che ha ricevuto palla.

Se gli avversari conquistano palla si effettua un immediato cambio di ruolo.

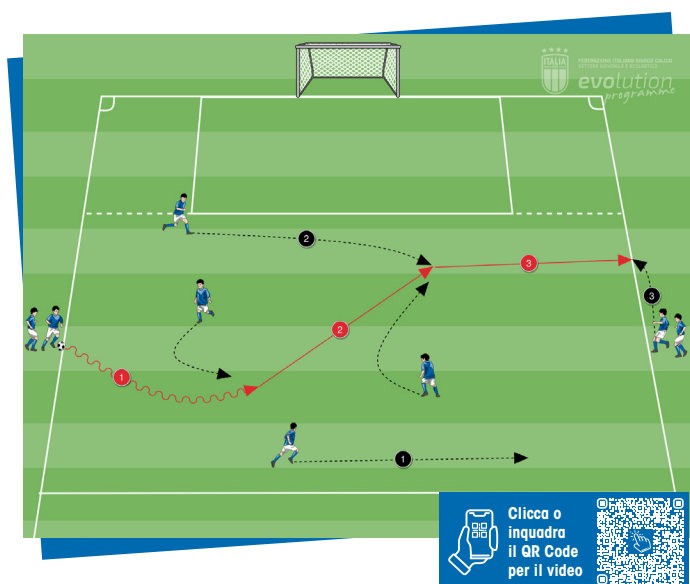
## REGOLE

La squadra in possesso palla deve trasmetterla o condurla fino al vertice opposto rispetto alla direzione di partenza. Tuttavia, per mantenere il possesso del pallone, può essere coinvolto anche un giocatore in posizione di sostegno (credo così una situazione di 4 contro 2).

Ogni volta che la palla viene trasmessa a un giocatore all'esterno dello spazio di gioco, deve esserci un cambio di ruolo tra chi trasmette la palla e chi la riceve.

Il cambio di ruolo tra chi perde palla e chi la conquista avviene quando i primi riescono a toccare la palla 3 volte consecutive o quando la squadra in possesso la fa uscire dal campo. In questo caso, l'ultimo giocatore che ha toccato la palla prende il posto di un avversario.

Se ci sono più giocatori in attesa in posizione di vertice, nel gioco di possesso viene coinvolto solo il primo della fila, mentre gli altri attendono il proprio turno e la possibilità di entrare in campo in seguito alle rotazioni previste.



## VARIANTI

- Al fine di agevolare il riconoscimento dei giocatori appartenenti alla squadra in non possesso di palla, questi tengono in mano una casacca. In caso di riconquista del pallone, si esegue anche un cambio di possesso della casacca.
- Per effettuare un cambio di ruolo, i 2 giocatori con la casacca devono non solo riconquistare la palla ma anche trasmetterla tra loro. In questo caso, entrambi cambiano squadra e passano la casacca a 2 avversari.

## ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche della proposta rimangono invariate anche con un numero diverso da 8 partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 7 giocatori e un massimo di 12. Con 7 partecipanti, si consiglia di prevedere un solo giocatore con il compito di riconquista del pallone. Con 12 partecipanti si suggerisce la presenza di 3 avversari interni.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Dare soluzioni in zona luce al compagno in possesso di palla, smarcandosi dalla copertura dagli avversari.
- Il vertice si muove nello spazio dando soluzioni funzionali per ricevere la palla evitando la copertura della linea di passaggio da parte degli avversari.
- I giocatori in inferiorità numerica assumono un atteggiamento di continua ricerca di riconquista della palla, senza pause.



**Ambito**  
**FINALIZZAZIONE**

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

**Titolo**  
**2 CONTRO 2 CASUALI**



metà campo partita U8/U9



1 porta 3x2 metri



8 giocatori

## DESCRIZIONE

I giocatori sono disposti su 3 file di fronte a una porta difesa da un portiere: 2 file si trovano all'esterno rispetto alle linee laterali del rettangolo di gioco, mentre la terza fila è posizionata centralmente, qualche metro arretrata rispetto alle altre 2.

Alcuni palloni sono collocati a lato della porta. L'attività prevede una serie di azioni 2 contro 2 che iniziano con un passaggio del portiere al primo giocatore di una delle 3 file di fronte a lui.

Al termine di ogni azione, i giocatori tornano rapidamente nelle loro posizioni di partenza per dare subito inizio a una nuova azione.

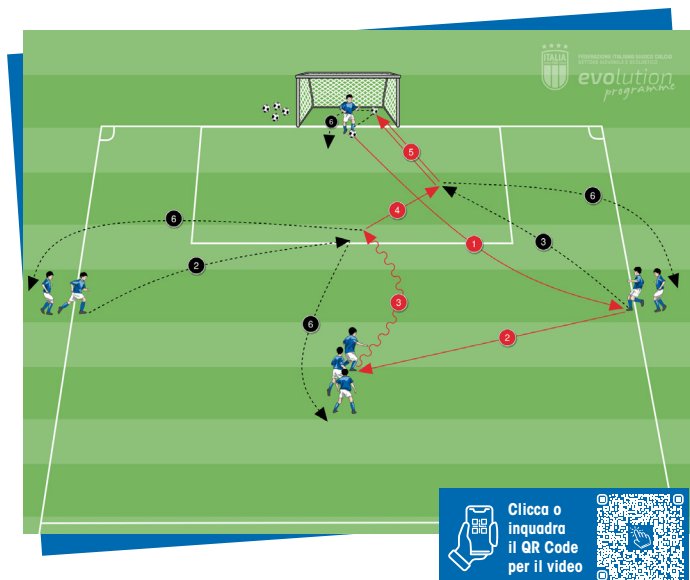
## REGOLE

Il giocatore che riceve il passaggio dal portiere serve a sua volta un compagno in testa a una delle altre 2 file. Il secondo passaggio innesca un'azione di finalizzazione verso la porta, difesa dal portiere e dal giocatore non coinvolto nei primi 2 passaggi. L'azione termina con un gol oppure con la riconquista della palla da parte del portiere o del difensore. Una volta conclusa un'azione, il portiere ne avvia immediatamente una nuova, mentre i compagni si riposizionano dietro una qualsiasi delle 3 file.

Il portiere viene sostituito in seguito ad un determinato numero di azioni.

## VARIANTI

- Dopo il passaggio che individua il compagno in fase offensiva, la coppia deve mantenere il possesso palla per un determinato numero di secondi (ad esempio, 5) prima di poter tirare in porta.
- In caso di riconquista della palla da parte della coppia difendente, l'obiettivo diventa trasmetterla a un giocatore in fila, che in quel caso avvia immediatamente una nuova azione con un passaggio a un compagno.



## ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche della proposta rimangono invariate anche con un numero diverso da 8 partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 4 giocatori e un massimo di 12.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Intuire rapidamente la direzione del passaggio che determina la coppia che deve fare gol anticipando così i tempi per prendere posizione a difesa della porta.
- Ricercare una posizione di tiro efficace indirizzando il gioco al fine di avere e disposizione il maggior specchio di porta possibile.
- Mettersi velocemente a disposizione del compagno in possesso di palla ricercando continuamente una posizione in zona luce (cambiare posizione in funzione del movimento dell'avversario).



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

# PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA

U10 UNDER U11

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

## CARATTERISTICHE

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

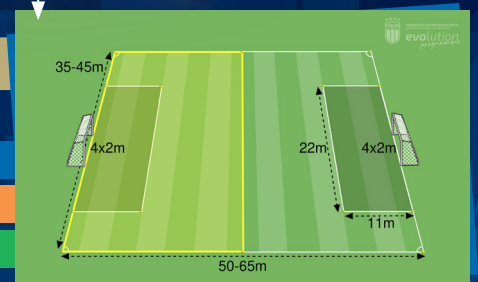


POSTER  
REGOLAMENTO DI  
GIOCO U10/U11



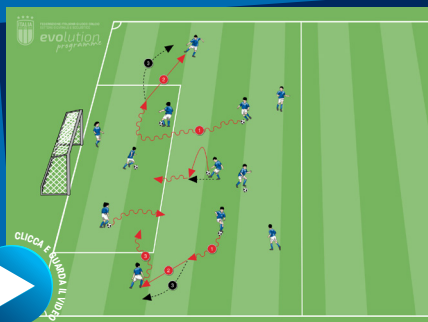
## STRUTTURA

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



### COMPITI TECNICI

Tecnica in Movimento



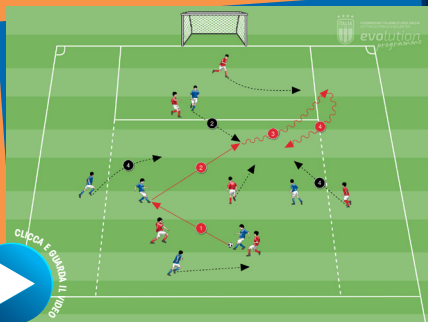
Metà dei giocatori meno uno si dispone in cerchio, senza palla. L'altra metà più uno si posiziona all'interno del cerchio, ciascuno con un pallone. I giocatori con la palla devono completare 4 compiti tecnici prima di passare il pallone a uno dei compagni nel cerchio. Dopo il passaggio, i ruoli si invertono.

*Esempi di compiti tecnici da svolgere:*

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

### ATTACCO E RIBALTO

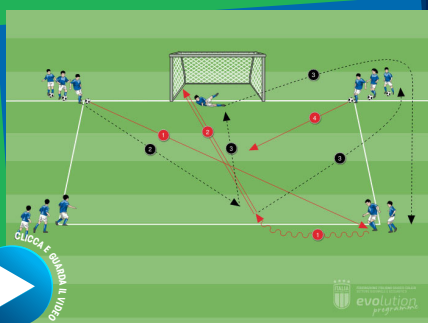
Gioco di posizione



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

### DUELLO

Duelli incrociati



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

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



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

**Ambito  
TECNICO**



**Contenitore  
TECNICA IN MOVIMENTO**



metà campo partita U10/U11

**Titolo  
COMPITI TECNICI**



12 giocatori

**DESCRIZIONE**

Metà dei giocatori meno uno si dispone in cerchio, senza palla. L'altra metà più uno si posiziona all'interno del cerchio, ciascuno con un pallone. L'esercitazione prevede un'alternanza tra azioni tecniche e momenti di attesa. I giocatori con la palla devono eseguire un determinato numero di azioni tecniche prima di passare il pallone ad uno dei compagni in cerchio. In seguito al passaggio i ruoli si invertono.

**REGOLE**

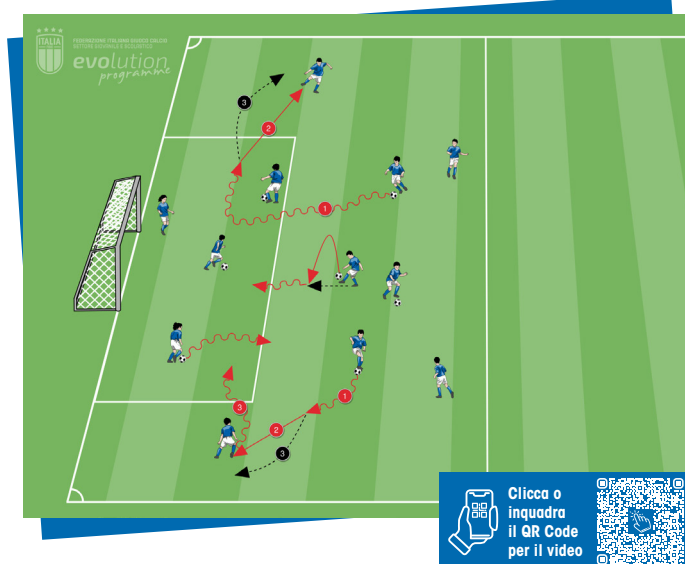
I giocatori all'interno del cerchio devono completare un numero prestabilito di azioni tecniche (ad esempio, 4) prima di trasmettere palla ad un compagno all'esterno del cerchio. Dopo il passaggio, i ruoli si invertono.

Esempi di compiti tecnici da svolgere prima di passare la palla:

- Variare la velocità di conduzione della palla.
- Condurre la palla usando esclusivamente il piede meno abile per un determinato numero di secondi.
- Effettuare un giro attorno ad un altro compagno all'interno del cerchio.
- Calciare la palla sopra il livello della testa ed effettuare un controllo.

**VARIANTI**

- Variare le azioni tecniche previste prima del passaggio, alcuni esempi: effettuare un numero prestabilito di cambi di senso (ad esempio, 3); eseguire delle finte (doppio passo; interno/esterno; finta di corpo; ecc.); effettuare alcuni palleggi (anche non consecutivi, facendo rimbalzare la palla a terra); arrestare il pallone e ripartire con una nuova conduzione palla; ecc.
- I giocatori senza palla possono riceverla solo dopo aver effettuato un movimento specifico: incontro; lungo (in allontanamento dal cerchio); laterale (sulla circonferenza del cerchio); contro-movimento (incontro-lungo oppure lungo-incontro).



**ADATTAMENTI NUMERICI**

- Le dinamiche dell'esercitazione rimangono invariate anche con un numero diverso da 12 partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 6 giocatori e un massimo di 20. Si consiglia di utilizzare sempre un pallone ogni 2 giocatori.



**COMPORAMENTI PRIVILEGIATI**

- Variare l'intensità dell'esecuzione e mantenere sempre il controllo del pallone.
- Adottare un atteggiamento di attesa attiva della palla, partecipando all'attività anche quando non direttamente coinvolti nell'azione tecnica. Evitare distrazioni.
- Realizzare le azioni tecniche con la stessa efficacia utilizzando entrambi i piedi.

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



**Contenitore**  
**GIOCHI DI POSIZIONE**



metà campo partita U10/U11

**Titolo**  
**ATTACCO E RIBALTO**



12 giocatori

## DESCRIZIONE

I giocatori vengono suddivisi in 2 squadre da 6 giocatori ciascuna. Inizialmente, 5 giocatori per squadra si posizionano all'interno del campo, mentre un giocatore per squadra funge da sostegno, rimanendo all'esterno del campo. Sono definite 2 linee di meta immaginarie che partendo dalla linea di fondocampo e, prolungando l'area di rigore, arrivano fino a centrocampo. I limiti laterali del campo sono rappresentati dalla linea di fondocampo e dalla linea di centrocampo. L'attività consiste in un gioco di posizione 6 contro 5. La squadra in possesso palla realizza un punto se riesce a portarla oltre la linea di meta difesa dagli avversari. Dopo ogni meta, si inverte la direzione di gioco.

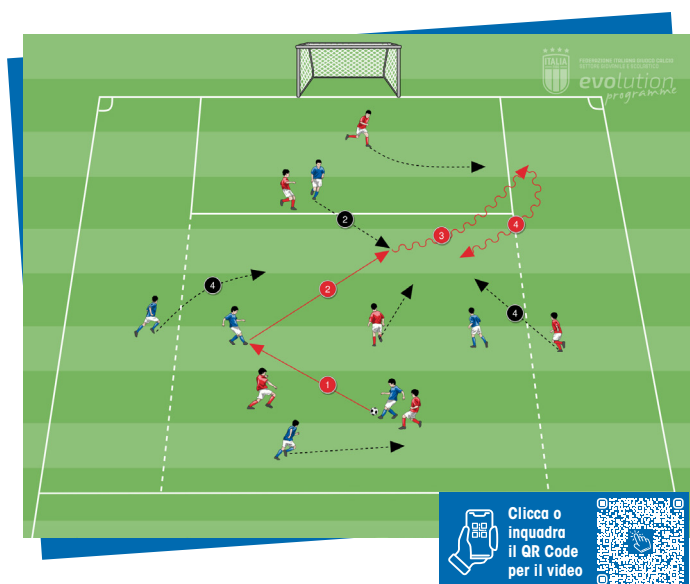
## REGOLE

La squadra che ha il possesso della palla segna un punto se riesce a portarla oltre la linea di meta difesa dagli avversari.

Indicazioni per la realizzazione di una meta:

- Dopo aver segnato una meta, la squadra mantiene il possesso della palla e il gioco riprende immediatamente, invertendo la direzione di attacco.
- Un giocatore per ogni squadra deve assumere la posizione di sostegno rispetto alla nuova direzione di gioco (questo ruolo può essere assegnato a un giocatore diverso rispetto alla precedente azione).
- La meta è valida se un giocatore tocca la palla prima e dopo la linea, senza interferenze avversarie (non è obbligatorio fermare o stoppare la palla oltre la linea).
- I giocatori della squadra in fase di non possesso palla possono tentare di recuperarla anche oltre la loro linea di meta, escluso il giocatore sostegno: quando la sua squadra non è in possesso del pallone, il sostegno non è attivo.
- Se una meta viene segnata senza che un giocatore della propria squadra sia in posizione di sostegno, il punto non viene considerato valido.

Vince la squadra che realizza il maggior numero di mete.



## VARIANTI

- Il giocatore sostegno è attivo anche in fase di non possesso palla.
- Se il gioco prevede il coinvolgimento dei portieri, questi giocano mantenendo sempre il ruolo di sostegno e, possono giocare la palla con le mani, anche su retro-passaggio da parte di un compagno.

## ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche dell'esercitazione rimangono invariate anche con un numero diverso da 12 partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 7 giocatori e un massimo di 18.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Mentre il proprio compagno di squadra sta per realizzare una meta, prendere posizione preventivamente per ribaltare l'azione e risultare immediatamente efficaci in quella successiva.
- Riconoscere le situazioni nelle quali risulta utile giocare palla al sostegno per aggirare la pressione o alleggerirla.
- Organizzare la fase di riconquista della palla coordinando i propri movimenti con quelli dei compagni: creare densità in zona palla; coprire il passaggio al vertice avversario; osservare il posizionamento dei compagni ed evitare posizioni doppie; ecc.

**Ambito  
FINALIZZAZIONE**

**Contenitore  
DUELLO**

**Titolo  
DUELLI INCROCIATI**



8' metà campo partita U10/U11



1 porta 4x2 metri



12 giocatori

## DESCRIZIONE

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

Un giocatore si posiziona in porta. L'esercitazione consiste in azioni di trasmissione palla e duello con l'obiettivo di finalizzare verso la porta difesa dal portiere. Le azioni si svolgono in modo alternato, tra i giocatori di file collocate sui vertici opposti. I ruoli di gioco si alternano in seguito al termine di ogni tiro.

## REGOLE

L'attività si sviluppa attraverso la seguente sequenza di azioni:

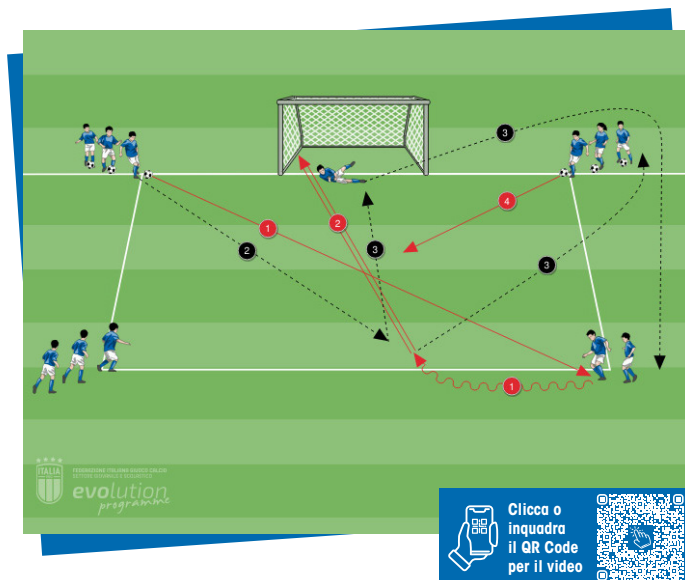
- Un difensore in possesso di palla la trasmette all'attaccante posizionato sull'angolo opposto del rettangolo e cerca un'immediata riconquista della stessa.
- L'attaccante che riceve la palla cerca di segnare un gol, se necessario, anche eludendo l'intervento del difensore che ha effettuato il passaggio.
- L'azione termina quando si verifica una di queste 3 situazioni: l'attaccante effettua il tiro, il difensore recupera palla, il portiere para.

### Rotazione dei ruoli:

- Il difensore, dopo aver tentato di riconquistare la palla, corre in porta per ricoprire il ruolo di portiere nell'azione successiva.
- L'attaccante, dopo il tentativo di finalizzazione, recupera un pallone e si posiziona dietro alla fila più vicina al suo punto di partenza.
- Il portiere si sposta dietro la fila del giocatore che ha tentato la finalizzazione.

Contare il numero di gol realizzato da ogni giocatore.

Non appena termina un'azione, ne comincia subito un'altra nella direzione opposta, garantendo così continuità e ritmo all'esercitazione.



## VARIANTI

- Qualora si desidera coinvolgere i portieri nel loro ruolo specifico, questi rimangono in porta e si alternano ogni 4 azioni di tiro.
- L'azione può proseguire oltre un singolo evento di gioco. Ad esempio, dopo una respinta del portiere, l'azione continua fino a un ulteriore intervento del difensore o un secondo tiro dell'attaccante. Allo stesso modo, l'attaccante può riconquistare palla dopo un contrasto con il difensore. Si consiglia di imporre un numero di secondi massimo per la durata di ogni azione, ad esempio 6.

## ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche dell'attività rimangono invariate con un numero diverso da 12 partecipanti. La proposta può essere applicata con le stesse modalità esecutive da un minimo di 6 partecipanti (in questo caso si svolge su una sola diagonale di gioco) ad un massimo di 20.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- L'attaccante effettua un primo controllo orientato che gli permette di preparare il tiro in porta nel modo più efficace possibile: allontanandosi dalla pressione dell'avversario; sistemandosi la palla sul piede prescelto per calciare; permettendo al pallone di essere subito calciato verso la porta avversaria.
- Il difensore corre rapidamente e con coraggio alla ricerca immediata di riconquista della palla.
- Calciare con forza indirizzando la palla nello spazio di porta che il portiere lascia scoperto.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

# PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA

U12 UNDER U13

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

## CARATTERISTICHE

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

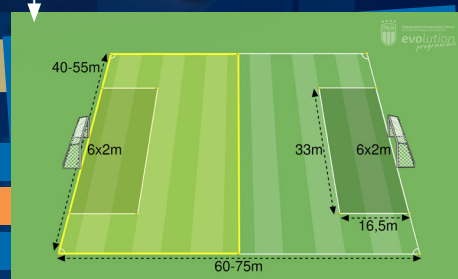


POSTER  
REGOLAMENTO DI  
GIOCO U12/U13



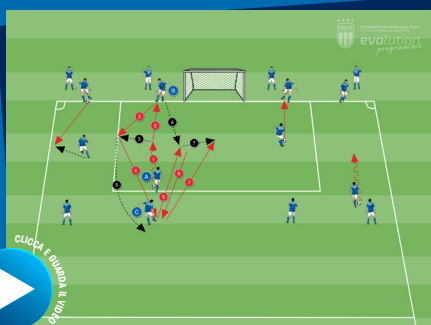
## STRUTTURA

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



### COMBINAZIONE CHIUSO/APERTO

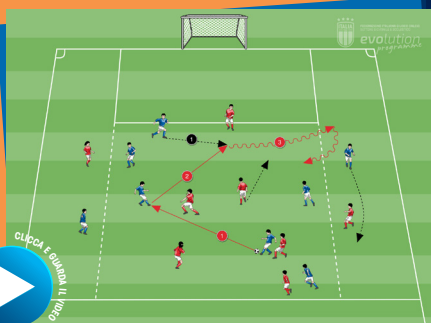
Tecnica in Movimento



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

### DOPPIA OPZIONE

Gioco di posizione

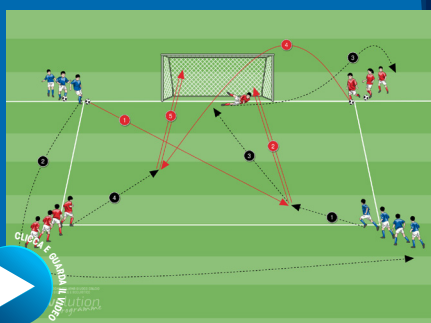


Gioco di posizione in superiorità di più 1 a favore di chi ha la palla. Vengono utilizzate 2 aree di meta definite tra il prolungamento dell'area di rigore e le linee laterali del campo 9 contro 9. Ogni squadra si dispone con 2 giocatori in ogni area di meta.

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

### TIRI INCROCIATI

Tecnica in movimento



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

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



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

**Ambito  
TECNICO**



**Contenitore  
TECNICA IN MOVIMENTO**



metà campo partita U12/U13

**Titolo  
COMBINAZIONE  
CHIUSO/APERTO**



16 giocatori

## DESCRIZIONE

I giocatori si dividono in gruppi da 4 componenti ciascuno utilizzando gli spazi identificati nella figura. Ogni gruppo svolge l'attività prevista in forma autonoma dagli altri e utilizzando un solo pallone. I giocatori di ogni coppia si dispongono in 2 file posizionate una di fronte all'altra. Si svolge una combinazione di passaggi che coinvolge 3 giocatori alla volta.

## REGOLE

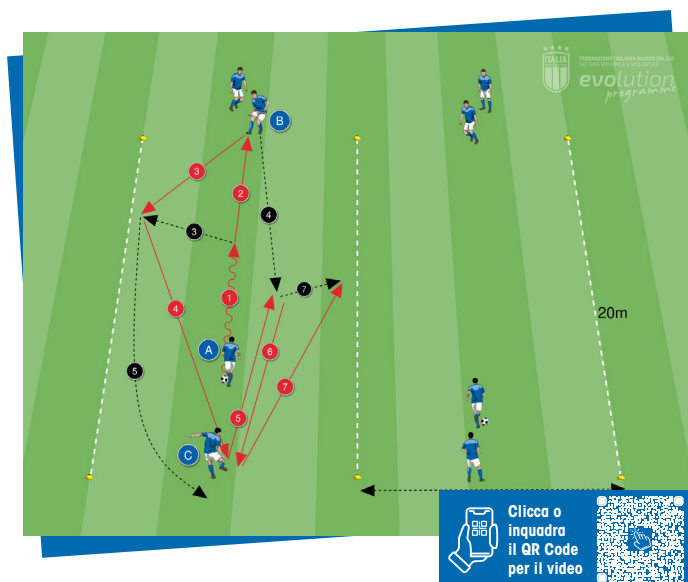
Ogni combinazione di passaggi si sviluppo attraverso una sequenza predeterminata che segue queste indicazioni:

- Il giocatore A conduce palla all'interno dello spazio delimitato, la passa al giocatore B ed esegue una corsa orientata ad aprire la propria postura nella direzione del giocatore C (scegliendo autonomamente se dirigersi alla propria destra oppure a sinistra).
- Il giocatore B restituisce la palla ad A ed entra nello spazio con una corsa leggera, A trasmette palla sulla figura del compagno C e si dirige in fondo alla fila di partenza.
- C passa la palla a B (sulla figura), B la restituisce ed effettua una corsa orientata ad aprire la propria postura.
- L'azione prosegue ciclicamente con il passaggio al compagno D e l'ingresso in campo del giocatore C, mantenendo la continuità della combinazione prevista.

I corridoi utilizzati per le combinazioni non hanno un'ampiezza predefinita: i giocatori possono quindi aprirsi verso la direzione di partenza utilizzando tutto lo spazio che desiderano. L'unica dimensione vincolata è la profondità.

## VARIANTI

- Richiedere che uno dei passaggi all'interno della combinazione prevista venga effettuato con una traiettoria aerea.
- Quando il giocatore C riceve il primo passaggio, può prendere la palla con le mani ed effettuare una rimessa laterale.



## ADATTAMENTI NUMERICI

- Ogni gruppo può essere composto da un minimo di 4 a un massimo di 6 giocatori. L'attività può essere realizzata con un minimo di 6 giocatori e un massimo di 24 adattando i corridoi di gioco in modo da permettere il coinvolgimento degli altri gruppi.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Eseguire la corsa orientata in apertura incrociando il passo davanti al piede portante in modo rapido.
- Fornire un movimento in apertura profondo che permetta di ricevere palla in diagonale e non in verticale tra il punto di partenza e di arrivo della palla, favorendo così il controllo ad aprire nella direzione di gioco desiderata.
- Trasmettere palla sul piede più vicino alla direzione di gioco prevista dall'azione.

Ambito <b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	Contenitore <b>GIOCHI DI POSIZIONE</b>	Titolo <b>DOPPIA OPZIONE</b>
8'	metà campo partita U12/U13	16 giocatori

## DESCRIZIONE

Gioco di posizione 8 contro 7 sviluppato in uno spazio che si estende dall'area di rigore fino al centro del campo, includendo 2 aree di meta definite tra il prolungamento dell'area di rigore e le linee laterali del campo 9 contro 9. Ogni squadra si dispone con 6 giocatori nello spazio centrale ed un giocatore (vertice) in ciascuna delle 2 aree di meta.

## REGOLE

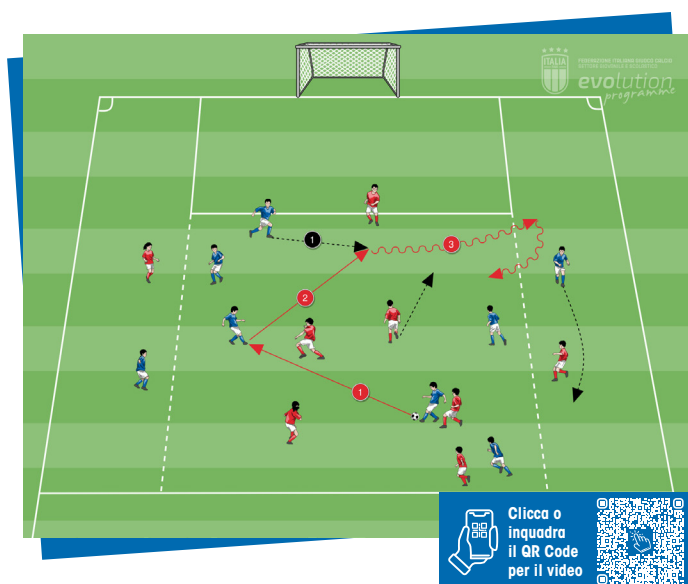
Si assegna un punto alla squadra che riesce a:

- Trasmettere il pallone ad uno dei 2 giocatori vertice nell'area di meta.
- Condurre il pallone all'interno dell'area di meta dove si trova il vertice.

La squadra che realizza un punto mantiene il possesso della palla e inverte la direzione di gioco (invertendo così anche i ruoli dei vertici: basso e alto).

### I vertici

- I giocatori nelle aree di meta interpretano il ruolo di vertice alto o basso a seconda del primo passaggio ricevuto dopo che la propria squadra è entrata in possesso della palla: la "sponda" che riceve il primo passaggio svolge il ruolo di vertice basso (o sostegno) durante quella azione di gioco mentre quella opposta svolge il ruolo di vertice alto.
- Il vertice alto non può intercettare il pallone rivolto al vertice basso avversario.
- Il vertice basso è sempre attivo, sia nella fase di possesso palla della propria squadra (fornendo sostegno all'azione di gioco) che quando il possesso del pallone ce l'hanno gli avversari (cercando di impedire la meta degli avversari marcando il vertice o coprendo lo spazio).
- I giocatori all'interno del campo e i vertici possono scambiarsi di posizione liberamente durante l'attività.



## VARIANTI

- Il punto può essere realizzato anche attraverso un passaggio ad un compagno che si inserisce nell'area di meta.
- Il vertice alto può ricevere il pallone anche all'interno del campo così come il vertice basso avversario può anche cercare di anticiparlo: in questo caso l'azione non porta ad un punto ma è valida per il mantenimento del possesso del pallone.

## ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche dell'attività rimangono invariate con un numero diverso di partecipanti. La proposta può essere applicata con le stesse modalità esecutive da un minimo di 9 partecipanti ad un massimo di 20. Risulterà importante adattare le dimensioni del campo ingrandendolo o rimpicciolendolo a seconda del numero di partecipanti e delle misure del campo 9 contro 9 U12/U13 (in campi corti, si consiglia di utilizzare anche l'area di rigore).



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Il vertice alto si muove nella zona di meta in funzione della posizione dei compagni di squadra per costringere l'avversario diretto ad una scelta: marcarlo o coprire lo spazio lasciato libero.
- Il vertice basso in possesso di palla riconosce lo spazio libero davanti a lui e la conduce in avanti facendo entrare un compagno nella zona di meta.
- Il giocatore che si trova in possesso di palla nei pressi della zona di meta riconosce la soluzione fornita dal compagno e compie la scelta più efficace: conduce palla nello spazio quando questo è disponibile o trasmette palla al compagno se l'avversario ha deciso di non seguire il suo smarcamento.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

# PROPOSTA ALLENAMENTO PRE-GARA U12 U13

**Ambito  
TECNICO**



metà campo partita U12/U13

**Contenitore  
TECNICA IN MOVIMENTO**



1 porta 6x2 metri

**Titolo  
TIRI INCROCIATI**



12 giocatori

## DESCRIZIONE

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

L'esercitazione prevede azioni continue di passaggio e tiro con l'obiettivo di finalizzare verso la porta difesa dal portiere. Le azioni si svolgono in modo alternato, tra i giocatori di file posizionate sui vertici opposti. I ruoli di gioco si alternano in seguito ad ogni tiro.

## REGOLE

L'attività si sviluppa attraverso la seguente sequenza di azioni:

- Un giocatore in possesso di palla la passa al compagno posizionato sull'angolo opposto del rettangolo.
- Chi riceve la palla cerca di segnare un gol\*.
- L'azione termina in seguito al tiro.

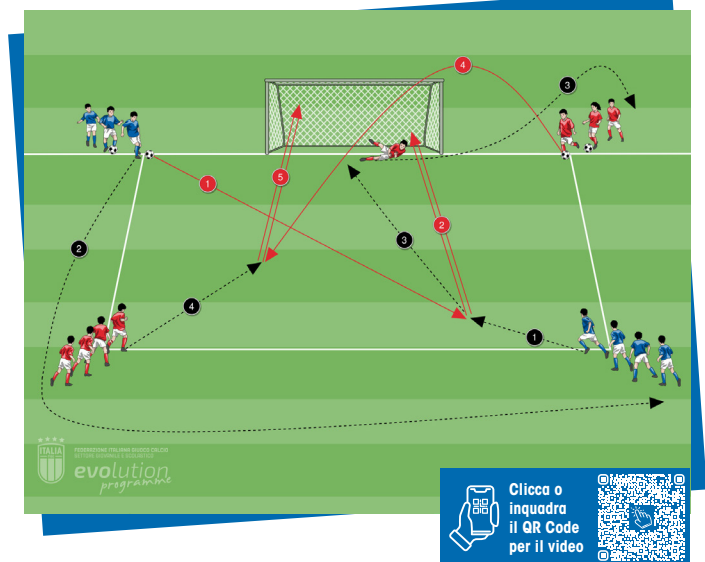
### Rotazione dei ruoli:

- Il giocatore che ha passato la palla, corre a posizionarsi dietro alla fila del compagno che ha tirato in porta.
- Chi ha calciato in porta, corre a ricoprire il ruolo di portiere nell'azione successiva.
- Il portiere recupera il pallone e si unisce alla fila dei suoi compagni, in attesa del suo turno di passaggio della palla.

Non appena termina un'azione, ne comincia subito un'altra nella direzione opposta, garantendo continuità e ritmo all'esercitazione. Contare il numero di gol realizzato da ogni giocatore.

A metà del tempo di gioco previsto invertire la posizione delle file permettendo a tutti di calciare in porta da entrambe le direzioni.

*\*A seconda del livello di abilità tecniche dei giocatori si consiglia di inserire una limitazione al numero di tocchi di palla consentiti per il tiro: si può tirare solo di "prima intenzione" (modalità consigliata); quando la palla arriva con traiettoria aerea consentire un tocco aggiuntivo per preparare il tiro; non prevedere vincoli al numero di tocchi ma inserire un limite di tempo al possesso della palla, ad esempio 3 secondi.*



## VARIANTI

- Qualora si desideri coinvolgere i portieri nel loro ruolo specifico, questi rimangono in porta e si alternano ogni 4 azioni di tiro.
- Il gioco può essere svolto a squadre, i gruppi sugli angoli opposti dell'area di rigore giocano assieme.
- Inserire l'obbligo di tiro con il piede meno abile (in questo caso concedere la possibilità di un controllo per sistemarsi correttamente il pallone).

## ADATTAMENTI NUMERICI

- Le dinamiche dell'esercitazione rimangono invariate anche con un numero diverso di partecipanti. L'attività può essere realizzata con un minimo di 6 giocatori (in questo caso si svolge su una sola diagonale di gioco) ad un massimo di 20.



## COMPORAMENTI PRIVILEGIATI

- Effettuare una corsa di approccio alla palla orientata verso la porta in modo da facilitare le dinamiche di tiro verso la stessa.
- Dimostrare coraggio nel tiro in porta: correre incontro alla palla e non aspettarla; provare a colpire il pallone anche se non ha una traiettoria di semplice lettura; calciare con entrambi i piedi.
- Effettuare il passaggio forte, teso (senza rotazioni eccessive) con una direzione che permetta al compagno di impattarla senza costringerlo ad adattamenti nella corsa: cambio di direzione; corsa all'indietro; accelerazioni eccessive.