



# **PROPOSTE PRATICHE PER LE SEDUTE DI ALLENAMENTO**

**NEL CONTESTO DELLA PANDEMIA DA COVID-19 (SARS-COV-2),  
PER LA RIPRESA IN SICUREZZA DELLE ATTIVITÀ DI BASE E DEGLI  
ALLENAMENTI DEL CALCIO GIOVANILE E DILETTANTISTICO**

**FIGC • FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO  
Via Po, 36 - 00198 - Roma**

Tenuto conto delle indicazioni riportate dal “Protocollo Attuativo sviluppato nel contesto della pandemia da Covid-19 (SARS-COV-2) per la ripresa in sicurezza delle attività di base e degli allenamenti del calcio giovanile e dilettantistico”, al fine di agevolare la ripresa delle attività tecniche da parte delle Società, Il Settore Giovanile e Scolastico della FIGC ha definito alcune proposte pratiche strutturate nel rispetto delle “Disposizioni tecniche per le sedute di allenamento” indicate nel medesimo Protocollo e che tengono conto delle seguenti peculiarità:

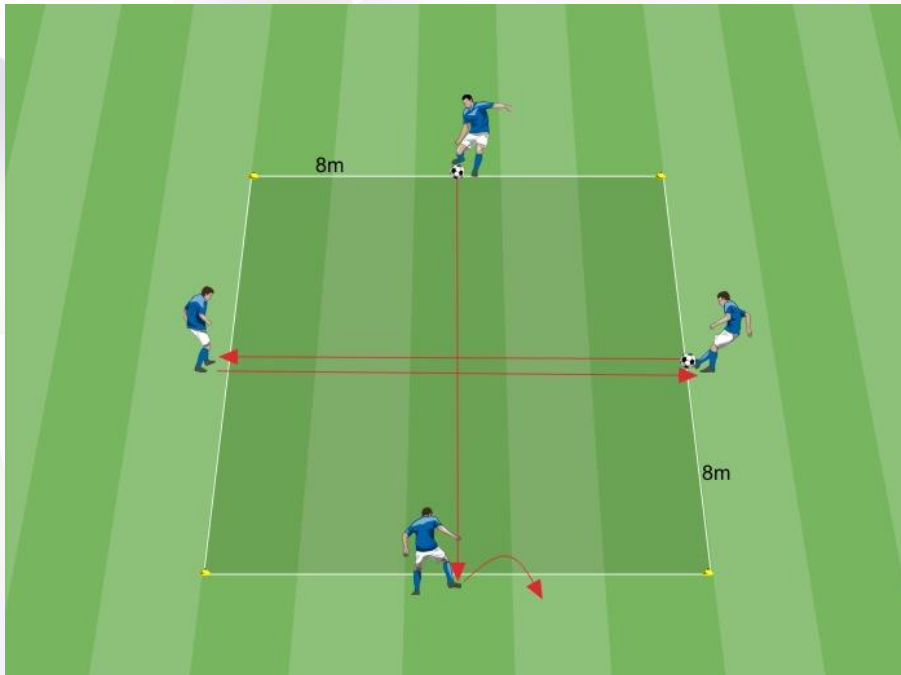
- Un allenatore per ogni gruppo.
- Utilizzare campi di gioco delimitati.
- Pianificare l’ingresso in campo dei gruppi in orari diversi.
- In allenamento mantenere la distanza di 2 mt.
- Vietare il contatto fisico tra i giocatori.
- Vietare l’uso delle pettorine. Salvo utilizzo esclusivo personale.
- Igienizzare i materiali sportivi (pallone, coni, delimitatori, guanti portiere), prima e dopo l’utilizzo.
- Utilizzare sempre la borraccia personale.
- Non lasciare oggetti personali negli spazi comuni.
- Sconsigliare l’utilizzo delle docce.
- Lavare le mani prima e dopo l’allenamento.

Dal punto di vista Metodologico, vengono riportate alcune precisazioni riguardanti le attività inserite in questo documento:

- Le attività proposte vengono presentate attraverso stazioni che prevedono il coinvolgimento di 4 giocatori in contemporanea. Le singole stazioni possono essere moltiplicate in funzione del numero di giocatori presenti in campo ed appartenenti al proprio gruppo squadra.
- Le stazioni possono essere eseguite in forma autonoma, ovvero senza la conduzione continuativa da parte dell’allenatore, una volta spiegate le regole delle attività da svolgere.
- Ogni esercitazione presentata prevede delle possibili varianti che permettono di adattare le attività al numero di giocatori effettivamente presenti in campo.
- Le attività tecniche proposte rappresentano soluzioni trasversali che possono essere adattate, variando spazi ed obiettivi tecnici, alle diverse fasce d’età del settore giovanile.

Si sottolinea che le attività proposte rappresentano delle indicazioni pratiche e opzionali a supporto degli allenatori da non considerarsi obbligatorie.

## 1. PRIMO CONTROLLO



**SPAZIO DI GIOCO:**  
Quadrato di lato 8m

**DESCRIZIONE:**

I 4 giocatori si distribuiscono oltre i lati del quadrato di gioco. Ogni giocatore sfida il compagno posizionato sul lato opposto. Un pallone per ogni coppia. Si svolge un gioco di tecnica che coinvolge passaggio e primo controllo.

**REGOLE:**

I giocatori in possesso della palla la calciano forte e rasoterra nella direzione del proprio compagno. Chi riceve il pallone ha il compito di controllarlo mantenendolo a propria immediata disposizione, se ci riesce, fa un punto, in caso di controllo errato il punto viene assegnato al compagno che ha calciato la palla. Il controllo si considera errato qualora la palla venga stoppata a più di 1m di distanza dal ricevente (la distanza di ricezione consentita viene variata in funzione dell'età e delle competenze tecniche dei giocatori coinvolti nell'attività). Chi riceve la palla, ha il compito di trasmetterla nuovamente al compagno dando così continuità al gioco.

Se nell'effettuare il passaggio la palla si alza da terra, l'azione non si considera valida, tuttavia, se il ricevente riesce comunque a mantenere il pallone a propria disposizione, quest'ultimo totalizza due punti invece che uno.

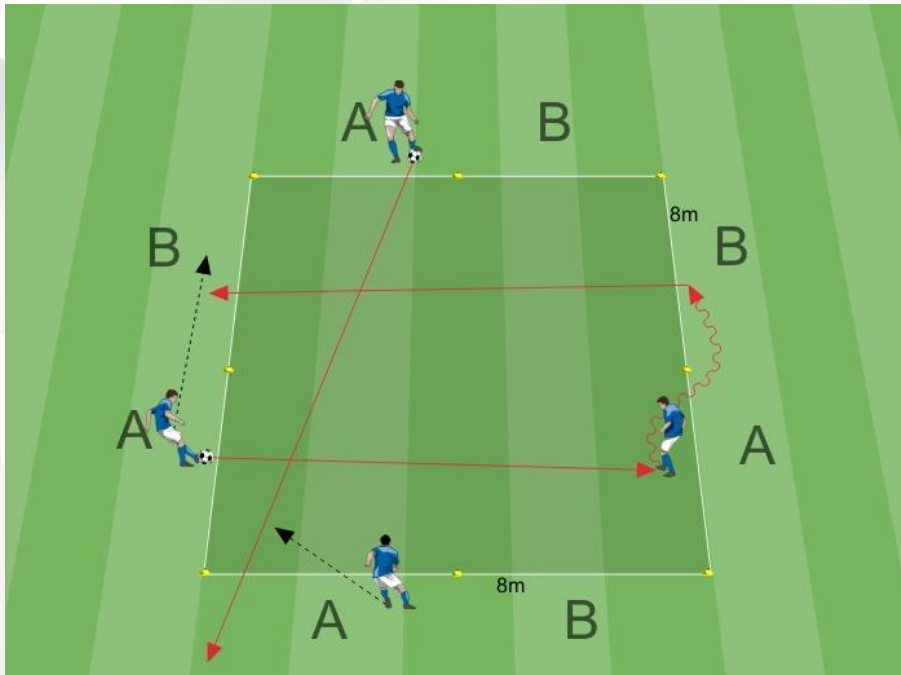
Se la palla viene calciata a più di un metro di distanza dal ricevente, il tiro non si considera valido. Vince la sfida il giocatore che raggiunge per primo un punteggio definito (ad esempio, 10 punti) oppure quello che ha il punteggio più alto al termine del tempo stabilito.

Il gioco può essere svolto attraverso una modalità di torneo all' "italiana" in cui tutti e 4 i partecipanti impegnati nello stesso quadrato si sfidano a turno tra di loro.

**ADATTAMENTI NUMERICI:**

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma togliendo una coppia.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma su di un triangolo.

## 2. GOL ALTERNATI



**SPAZIO DI GIOCO:**  
Quadrato di lato 8m

**DESCRIZIONE:**  
I 4 giocatori si distribuiscono oltre i lati del quadrato di gioco. Ogni lato è diviso in 2 sezioni di uguali dimensioni (chiamate A e B). Ogni giocatore sfida il compagno posizionato sul lato opposto del quadrato. Ogni coppia utilizza un pallone. Si svolge un gioco di tecnica che coinvolge passaggio e ricezione.

### REGOLE:

I giocatori in possesso di palla la calciano forte e rasoterra cercando di fare gol nella porta avversaria (sezione A). Chi riceve il pallone ha il compito di controllarlo, condurlo nella sezione B (passando all'esterno del quadrato principale) e cercare a sua volta di fare gol calciando rasoterra verso la porta avversaria. Il gol si considera valido se la palla supera la linea difesa dal giocatore avversario.

Chi riceve la palla, può condurla rapidamente nell'altro settore così da cercare di cogliere impreparato il proprio avversario (chi calcia la palla, per andare a difendere la propria porta, deve prima uscire dal quadrato di gioco).

Si totalizza un punto ad ogni gol realizzato.

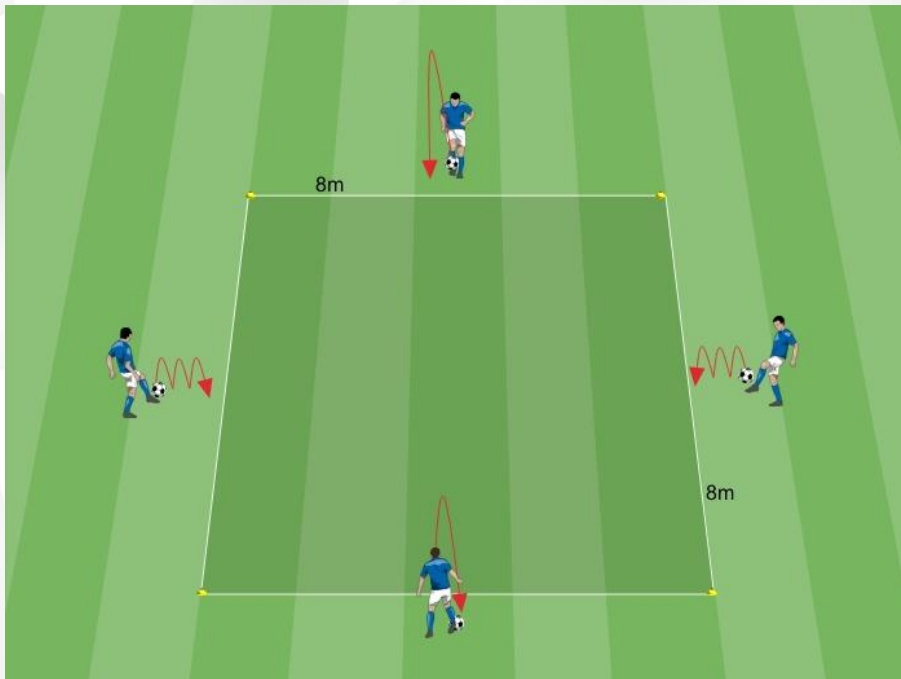
Vince la sfida il giocatore che raggiunge per primo un punteggio definito (ad esempio, 10 punti) oppure quello che ha il punteggio più alto al termine del tempo stabilito.

Il gioco può essere svolto attraverso una modalità di torneo all' "italiana" in cui tutti e 4 i partecipanti impegnati nello stesso quadrato si sfidano a turno tra di loro.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma togliendo una coppia.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione, si gioca solo sui 2 corridoi "A", chi riceve palla la conduce sul lato corto che rimane libero e continua l'azione calciando verso la porta difesa dall'avversario.

### 3. MAESTRI DI TECNICA



**SPAZIO DI GIOCO:**  
Quadrato di lato 8m

**DESCRIZIONE:**

I 4 giocatori si distribuiscono oltre i lati del quadrato di gioco. Ogni giocatore svolge l'attività prevista assieme al compagno posizionato sul lato opposto. Un pallone per ogni giocatore. Si svolge un gioco di tecnica tra coppie di giocatori.

**REGOLE:**

A turno, uno dei due giocatori rappresenta il "maestro della tecnica" ed ha il compito di svolgere delle azioni con la palla che devono essere copiate dal compagno con il quale sta giocando. La tipologia di azioni da svolgere possono essere scelte liberamente dai giocatori oppure possono essere proposte dall'allenatore, restringendo così il campo delle gestualità da poter eseguire.

Alcune esempi di attività tecniche sono: conduzione palla e palleggio; controllo di palla dopo averla alzata da terra; dominio del pallone sul posto.

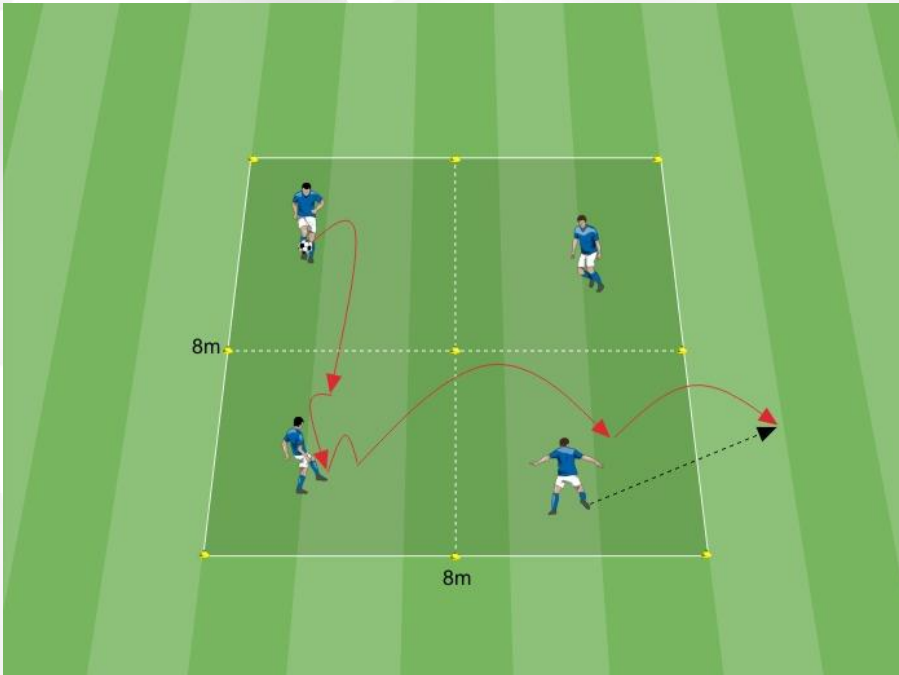
Il confronto tra i due giocatori può essere svolto:

- sotto forma di insegnamento a distanza di una determinata proposta pratica: il giocatore "A" propone un'azione e cerca di insegnarla al compagno "B".
- in termini di sfida da svolgere entro un tempo determinato: il giocatore "A" propone una sfida che deve essere realizzata da entrambi i componenti dalla coppia. Un esempio di confronto può essere una sfida dove vince il primo dei due giocatori che arriva per primo a 10 controlli di palla dopo essersela autonomamente alzata (con i piedi) sopra l'altezza della testa.

**ADATTAMENTI NUMERICI:**

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma togliendo una coppia.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione, si gioca a terne tenendo un lato del quadrato libero.

## 4. CALCIO TENNIS A 4 GIOCATORI



**SPAZIO DI GIOCO:**  
Quadrato di lato 8m

**DESCRIZIONE:**  
L'area del quadrato di gioco viene divisa in 4 spazi di uguali dimensioni. Ogni giocatore si posiziona dentro ad una delle 4 aree delimitate. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è di far rimbalzare la palla all'interno di uno dei campi avversari senza che questo riesca a mantenerlo in gioco secondo le regole previste.

### REGOLE:

Il gioco comincia con una battuta attraverso la quale la palla viene calciata all'interno di una delle altre 3 aree avversarie. L'obiettivo di ogni giocatore è quello di far rimbalzare la palla due volte nello stesso campo senza che il proprietario di quell'area riesca a mantenerla in gioco in modo valido.

Se la palla viene calciata da un giocatore al di fuori del quadrato di gioco, viene assegnato un punto a tutti e 3 i suoi avversari. Se un giocatore calcia la palla nello spazio di un avversario e questo sbaglia le modalità di respinta (ad esempio lasciando rimbalzare la palla per due volte consecutive), chi ha effettuato l'ultimo passaggio totalizza un punto.

Le regole sul numero di rimbalzi a terra e di tocchi di palla concessi ad ogni giocatore per respingerla in un campo avversario si adattano alle abilità tecniche dei partecipanti coinvolti nell'attività: si può passare da un massimo di un rimbalzo a terra ed un minimo di un tocco a disposizione per respingere la palla (regola rivolta a giocatori più abili) ad un numero non definito di rimbalzi e di tocchi del pallone (variante per giocatori meno abili).

Durante il gioco la palla può essere toccata con tutto il corpo tranne che attraverso gli arti superiori.

Ogni giocatore effettua 3 turni di battuta prima di passare questo compito ad un compagno.

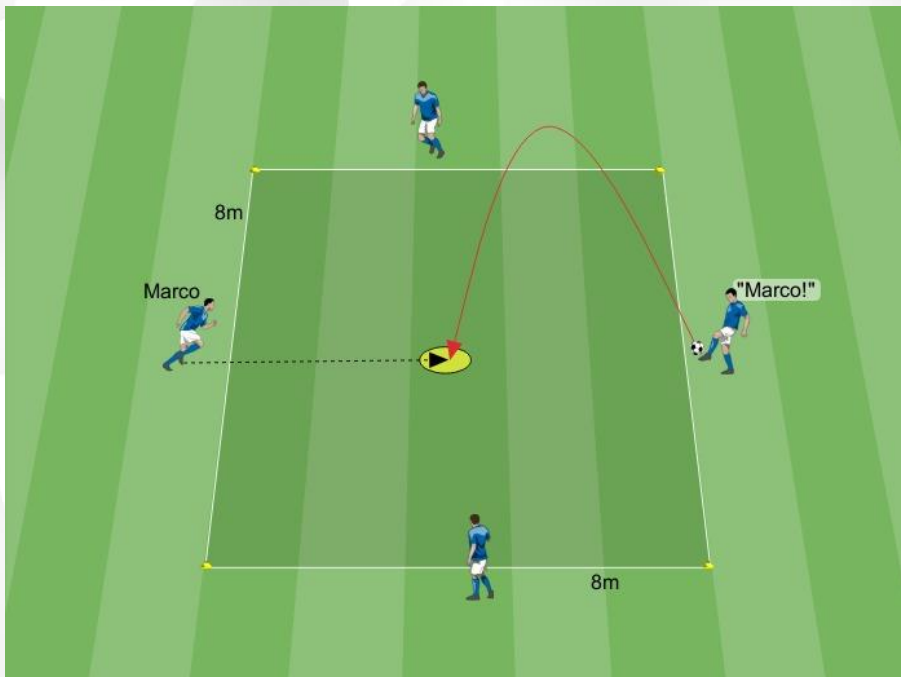
Vince il gioco il primo dei 4 partecipanti che raggiunge un punteggio predefinito.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma dividendo il campo in 2 soli spazi di gioco.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione, uno dei 3 gioca difendendo, a turno, una metà campo.



## 5. CONTROLLI DI PALLA A CHIAMATA



**SPAZIO DI GIOCO:**  
Quadrato di lato 8m

**DESCRIZIONE:**

Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è controllare la palla calciata in aria da parte di un compagno mantenendola a propria immediata disposizione nel minor tempo possibile.

**REGOLE:**

Ogni azione di gioco comincia con la palla che viene calciata da un giocatore all'interno del quadrato. Contemporaneamente al passaggio, chi l'ha effettuato chiama il nome di uno dei 3 compagni. Il giocatore chiamato ha il compito di entrare all'interno del quadrato cercando di controllare la palla.

Per effettuare un controllo considerato valido, la palla deve essere controllata mantenendola ad immediata disposizione del giocatore che viene chiamato a svolgere l'azione tecnica.

Il giocatore che controlla la palla in modo corretto, totalizza un punto.

Se la palla viene battuta direttamente al di fuori del quadrato di gioco viene assegnato un punto a tutti e 3 gli avversari.

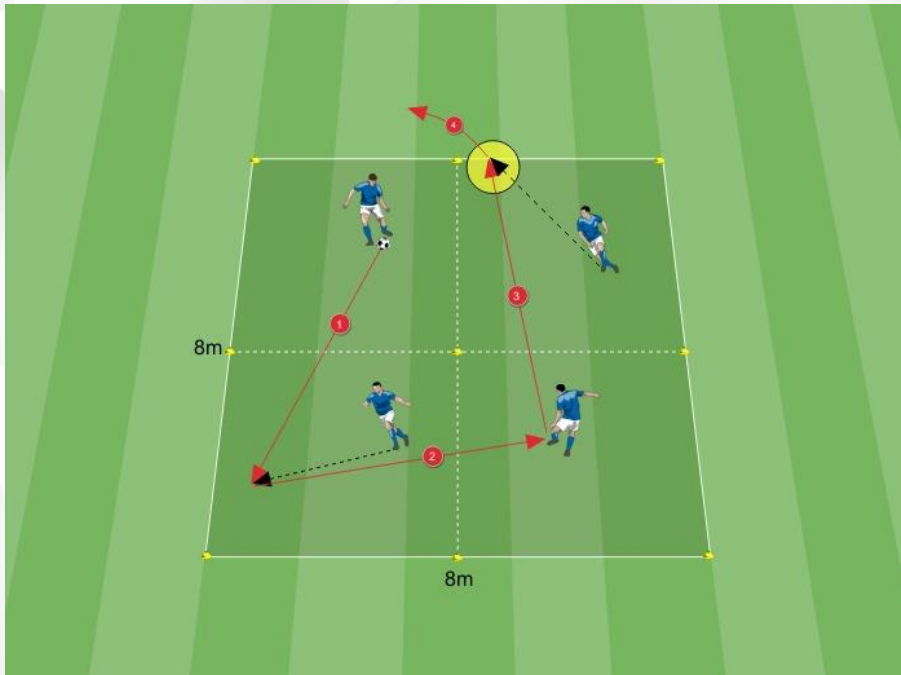
Ogni giocatore effettua 2 turni di battuta prima di passare l'incarico ad un proprio compagno.

Vince il gioco il primo dei 4 partecipanti che raggiunge un determinato punteggio.

**ADATTAMENTI NUMERICI:**

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma con 2 lati lasciati liberi.
- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma con 1 lato lasciato libero.

## 6. IL FLIPPER



**SPAZIO DI GIOCO:**  
Quadrato di lato 8m

**DESCRIZIONE:**

L'area del quadrato di gioco viene divisa in 4 spazi di uguali dimensioni. Ogni giocatore si posiziona all'interno di una della 4 aree. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è passare la palla di prima intenzione e rasoterra in uno dei 3 quadrati adiacenti al proprio.

**REGOLE:**

La palla viene calciata dai giocatori all'interno di una qualsiasi delle altre 3 aree di gioco cercando di mettere in difficoltà l'avversario nella successiva azione di trasmissione (rendendola tuttavia possibile).

Viene assegnato un punto per ogni passaggio effettuato in modo corretto.

Se la palla esce dal campo di gioco senza che per il ricevente sia possibile raggiungerla, chi ha effettuato l'ultimo passaggio perde un punto.

Se il passaggio viene ritenuto impossibile da respingere (troppo forte o troppo angolato), l'azione si interrompe ed il giocatore che ha sbagliato la trasmissione perde un punto.

Il turno di battuta cambia ad ogni punto realizzato.

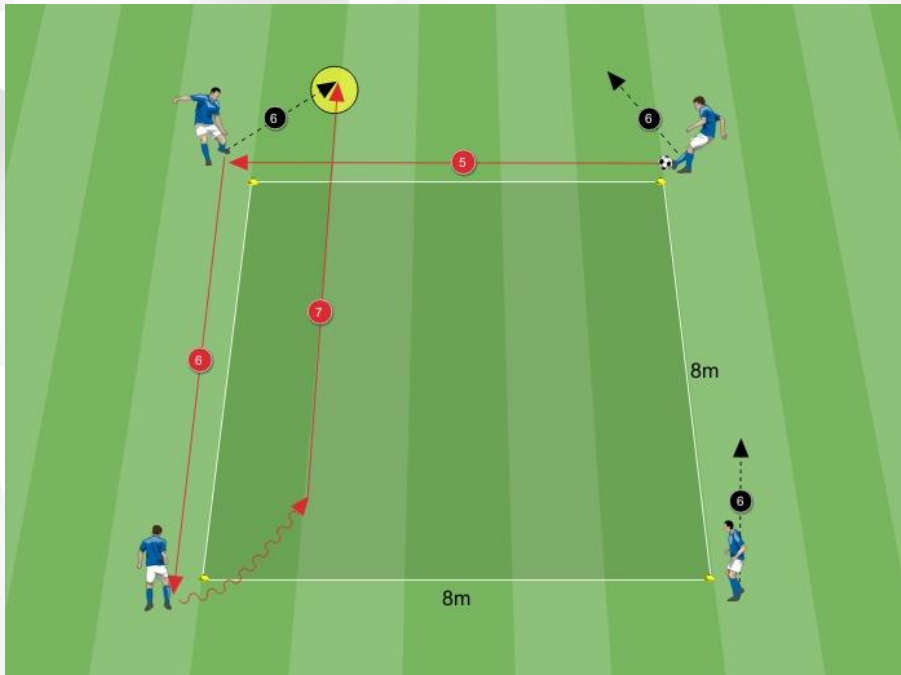
Vince il turno il giocatore che al termine del tempo prestabilito è riuscito a totalizzare il maggior numero di punti.

**ADATTAMENTI NUMERICI:**

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma dividendo il campo in 2 soli spazi di gioco.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione, uno dei 3 gioca difendendo, a turno, una metà campo.



## 7. CONTROLLO AL 7



**SPAZIO DI GIOCO:**  
Quadrato di lato 8m

**DESCRIZIONE:**  
I 4 giocatori si posizionano inizialmente sugli angoli del quadrato di gioco, uno di questi è in possesso di un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui si alternano una serie di passaggi ad un controllo da svolgere mantenendo la palla a propria immediata disposizione.

### REGOLE:

I 4 giocatori effettuano 6 passaggi consecutivi rimanendo all'esterno del campo (il senso della rotazione nelle trasmissioni può essere cambiato a piacimento da parte dei partecipanti).

Chi riceve il sesto passaggio ha il compito di effettuare un controllo orientato all'interno del quadrato e successivamente (attraverso un secondo tocco) realizzare il settimo passaggio calciando la palla con forza e rasoterra verso un proprio compagno. Chi riceve il settimo passaggio ha il compito di realizzare il controllo della palla mantenendola a propria immediata disposizione, se ci riesce, realizza un punto, in caso contrario viene assegnato un punto al giocatore che ha effettuato il settimo passaggio.

Se nell'ultimo passaggio la palla si alza da terra oltre il livello del ginocchio, il tentativo di realizzazione del punto non si considera valido.

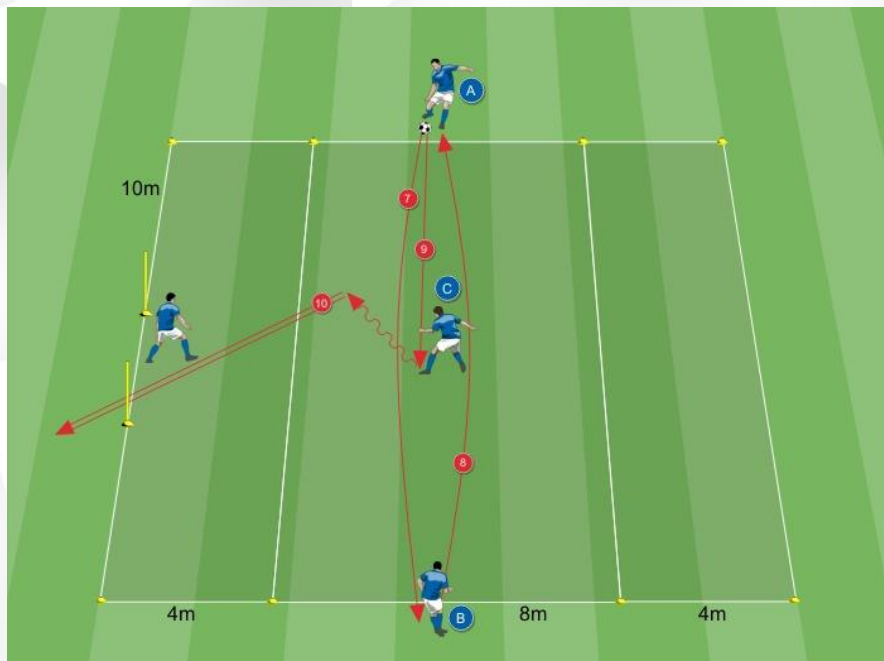
Dopo ogni ciclo di trasmissioni, il gioco riprende con un'altra serie di passaggi.

Per ricevere in modo più efficace il settimo passaggio, i giocatori sugli angoli del quadrato possono allontanarsi dagli stessi così da avere maggior tempo e spazio per controllare la palla.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, l'attività si svolge secondo le regole presentate nella versione a 4 partecipanti ma i primi 6 passaggi si effettuano frontalmente.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma su di un triangolo.

## 8. CONTROLLI CASUALI



**SPAZIO DI GIOCO:**  
10x16m. Porta 4x2m

### DESCRIZIONE:

Il campo si divide in 2 settori, un rettangolo centrale ed un'area davanti alla porta. Sono coinvolti 4 giocatori. La porta è difesa da un giocatore, gli altri 3 si distribuiscono sul rettangolo centrale: due oltre i lati corti ("A" e "B"); uno all'interno dello spazio ("C"). Si utilizza un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui si alternano una serie di passaggi ad un controllo da parte del giocatore "C" realizzato per effettuare un tiro in porta.

### REGOLE:

I giocatori "A" e "B" si trasmettono la palla da un lato all'altro del campo, senza intercetto da parte del giocatore "C", calciando la palla forte e con traiettorie diverse. I

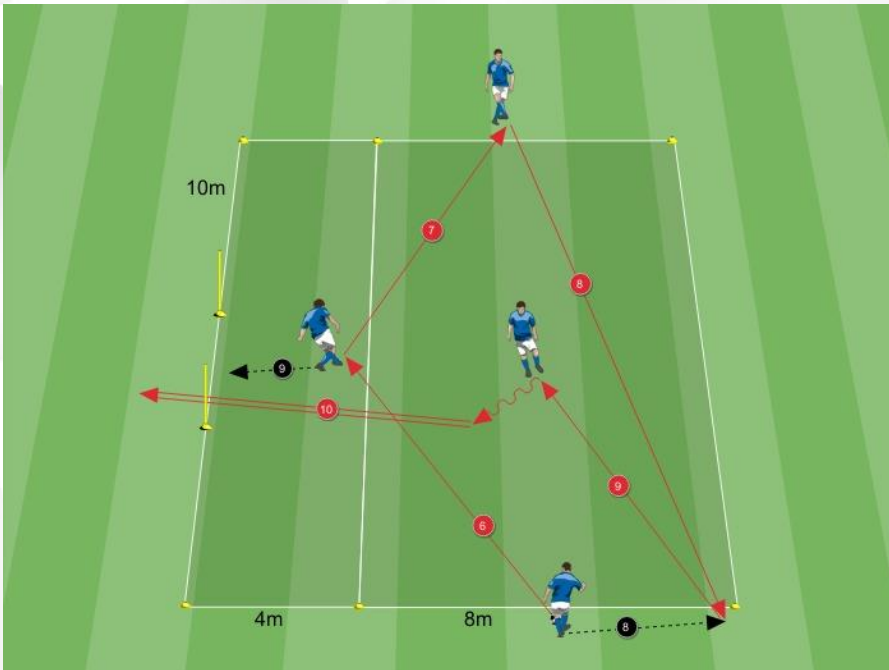
Il giocatore "C" (il quale staziona con una posizione a sua scelta all'interno dello spazio di gioco) lascia scorrere alcuni passaggi senza intervenire e, quando lo ritiene opportuno, intercetta la palla andando successivamente ad eseguire un tiro in porta nel più breve tempo possibile (il tiro va realizzato da una posizione interna rispetto al rettangolo centrale).

La rotazione dei ruoli di gioco avviene come segue: chi ha tirato va in porta; il giocatore a cui è stato intercettato il passaggio va al centro del rettangolo principale; il portiere va al posto del giocatore a cui è stato intercettato il tiro.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, la coppia svolge una serie di passaggi forti, quando uno dei due giocatori lo desidera, effettua un controllo orientato e calcia verso la porta.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma senza il portiere.

## 9. TORELLO CON TIRO



**SPAZIO DI GIOCO:**  
10x16m. Porta 4x2m

### DESCRIZIONE:

Il campo si divide in 2 settori, un rettangolo centrale ed un'area davanti alla porta. Sono coinvolti 4 giocatori. Un giocatore si colloca all'interno del rettangolo centrale, gli altri si posizionano all'esterno di 3 dei lati dello stesso rettangolo: 2 oltre i lati corti ed uno oltre il lato lungo oltre il quale si trova la porta. Si utilizza un pallone. Si svolge una situazione di gioco in cui, ad un possesso di palla, si alterna un tiro verso una porta difesa da un portiere.

### REGOLE:

I 3 giocatori all'esterno del campo si trasmettono una palla cercando di evitare l'intervento del compagno all'interno del rettangolo di gioco (quest'ultimo non può uscire dallo spazio all'interno del quale si trova).

Se il giocatore all'interno del rettangolo centrale intercetta un passaggio, può andare a svolgere un'azione di tiro verso la porta difesa dal giocatore posizionato oltre il lato lungo dello spazio di gioco. Il tiro deve essere effettuato obbligatoriamente all'interno del rettangolo centrale.

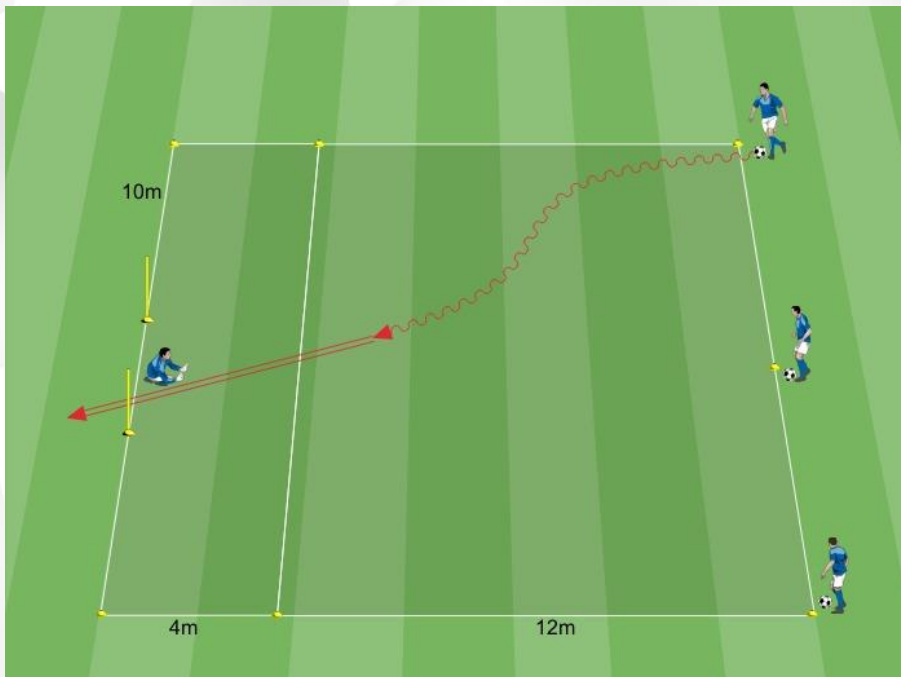
Se i giocatori che si trasmettono palla effettuano più di 8 passaggi consecutivi senza intercetto da parte dell'avversario, il possesso si conclude. Quando termina il possesso di palla, il giocatore che ha il pallone lo passa al compagno centrale, permettendogli così di andare ad effettuare un tiro in porta (da svolgere con le stesse modalità presentate nel caso di riconquista della palla).

La rotazione dei ruoli di gioco avviene come segue: chi ha tirato va oltre il lato lungo nell'azione successiva, il portiere prende il posto di uno dei due giocatori rimasti oltre i lati corti del rettangolo; il giocatore esterno che viene sostituito dal portiere andrà alla ricerca di riconquista della palla nel turno di gioco successivo.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, la coppia svolge una serie di passaggi forti tra un giocatore posizionato in porta ed il suo compagno, quando quest'ultimo lo ritiene opportuno effettua un controllo orientato ed un tiro cercando di fare gol.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma attraverso un 2 contro 1 tra 2 giocatori esterni e uno centrale, il tiro in porta avviene senza la presenza del portiere.

## 10. SHOOT OUT



**SPAZIO DI GIOCO:**  
10x16m. Porta 4x2m

### DESCRIZIONE:

Il campo si divide in 2 settori di gioco, un rettangolo centrale ed un'area di porta. L'attività coinvolge 4 giocatori. La porta è difesa da un portiere, gli altri 3 partecipanti si collocano oltre il lato opposto del campo, in possesso di una palla ciascuno.

Si svolge un'attività di shoot-out.

### REGOLE:

I giocatori in possesso della palla partono (uno alla volta) verso la porta, cercando di realizzare un gol entro un tempo predefinito dall'allenatore.

Il tempo di realizzazione dello shoot-out dipende dalle dimensioni del campo e dalla categoria dei giocatori coinvolti nell'attività.

Il tiro in porta deve obbligatoriamente essere effettuato da un punto interno al rettangolo centrale.

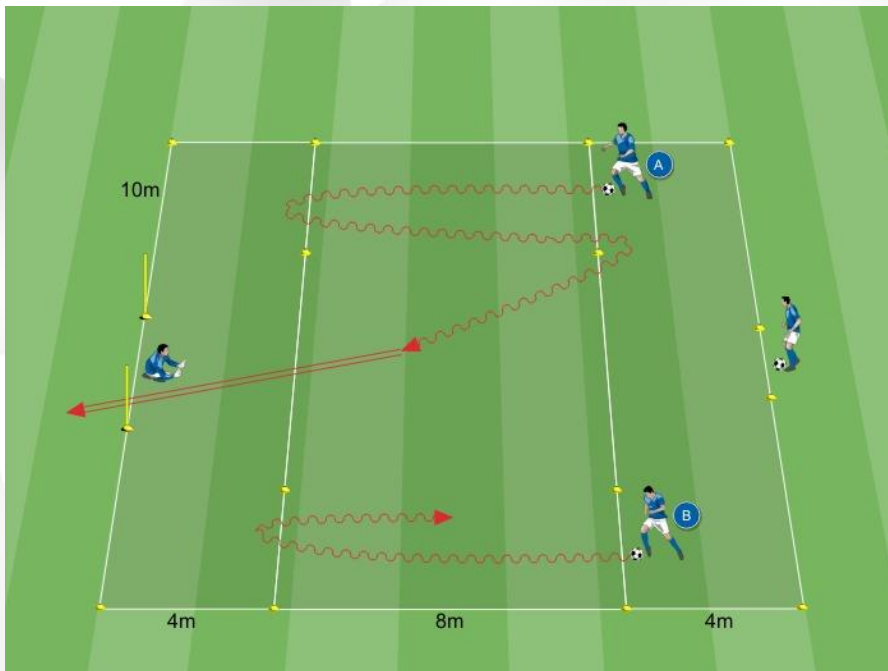
Il portiere, per tutta la durata dell'azione di gioco, deve rimanere all'interno della sua area di porta.

La rotazione dei ruoli di gioco avviene come segue: chi ha tirato, va in porta; il portiere prende il posto del compagno che ha appena calciato.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, la coppia si alterna nell'azione di shoot-out e di parata.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma senza un giocatore.

## 11. SFIDA PER IL TIRO



**SPAZIO DI GIOCO:**  
10x16m. Porta 4x2m

### DESCRIZIONE:

Il campo si divide in 2 settori, un rettangolo principale ed un'area davanti alla porta sulla quale si gioca. Sono coinvolti 4 giocatori: uno si colloca in porta; 2 partono con una palla ciascuno oltre il lato corto del campo opposto alla porta (a distanza di 8m l'uno dall'altro, giocatori "A" e "B"); il quarto si posiziona nella zona di attesa ad alcuni metri di distanza dai compagni. Si svolge una sfida di conduzione palla in velocità per acquisire la possibilità di andare al tiro.

### REGOLE:

Al segnale di partenza dato dal portiere, i giocatori "A" e "B" partono per una conduzione di palla alla massima velocità in andata e ritorno, con il compito di oltrepassare la linea che delimita l'area della porta e ritornare indietro. Il primo dei due giocatori che supera la linea di partenza con la palla, vince la possibilità di andare ad effettuare un tiro in porta.

Il portiere, oltre ad avviare l'azione tecnica attraverso un segnale vocale, definisce anche il giocatore che ha vinto la sfida tecnica (chiamandolo ad alta voce) e dandogli così la possibilità di calciare.

Il gol si considera valido se viene realizzato entro un determinato numero di secondi dopo il termine della sfida tecnica.

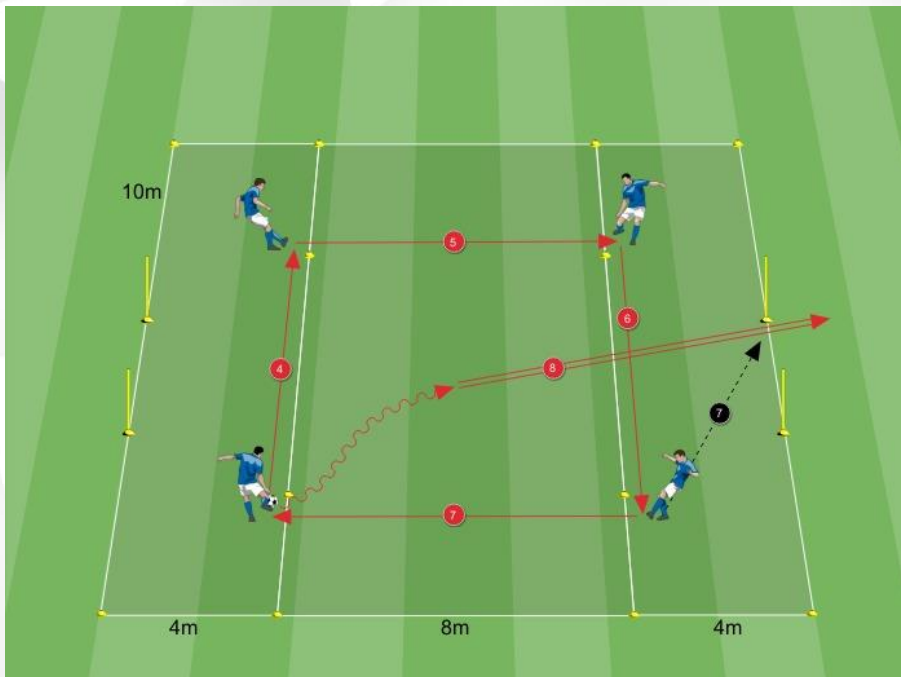
La rotazione dei ruoli di gioco avviene come segue: chi ha tirato va in porta; il portiere prende il posto del compagno in attesa; il giocatore in attesa sostituisce il compagno che ha appena svolto l'azione di tiro.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, la coppia svolge regolarmente la sfida tecnica prevista e procede con l'esecuzione del tiro in porta decretando autonomamente il vincitore del confronto.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma senza il giocatore in attesa.



## 12. CALCIA ALL'8



**SPAZIO DI GIOCO:**  
10x16m. Porte 4x2m

### DESCRIZIONE:

Il campo si divide in 3 settori: un quadrato principale di lato 8m al centro del campo; 2 aree di meta che delimitano uno spazio davanti alle 2 porte collocate sui lati corti del rettangolo di gioco.

Sono coinvolti 4 giocatori in contemporanea, ognuno dei quali comincia l'attività collocandosi sugli angoli del quadrato principale. Si gioca con un pallone. Si svolge un gioco che combina una serie di passaggi ad un tiro in porta.

### REGOLE:

L'attività comincia con una serie di passaggi tra i giocatori all'esterno del quadrato di gioco. Chi effettua il settimo passaggio della serie prevista, corre rapidamente a difesa della porta a lui più vicina, chi effettua la ricezione di questo passaggio deve entrare all'interno del quadrato con la palla ed effettuare (nel più breve tempo possibile), un tiro nella porta difesa dal compagno corso a protezione della stessa.

In seguito al tiro si riprende immediatamente una nuova combinazione di trasmissioni attorno al quadrato principale.

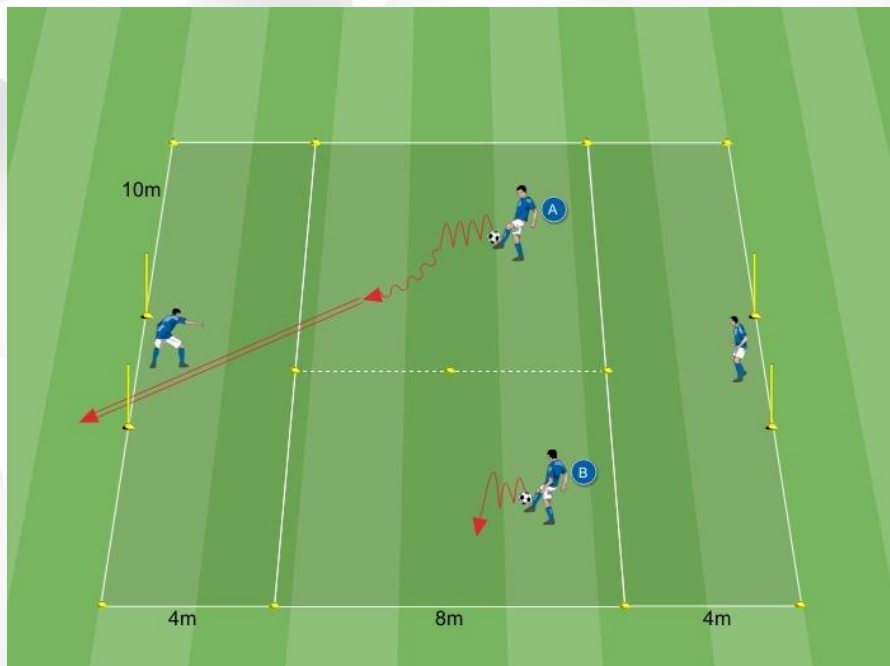
Durante la combinazione di trasmissioni che precede l'azione di tiro, la palla può essere trasmessa sia in senso orario che anti-orario.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, la coppia svolge una serie di passaggi forti, svolti perpendicolarmente alle porte. Quando la coppia raggiunge il settimo passaggio, chi lo riceve effettua un'azione tecnica (ad esempio un controllo sopra il livello della testa) permettendo al compagno di avere il tempo di difendere la porta verso la quale effettuare il tiro.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma su di un triangolo.



## 13. SFIDE TECNICHE PER IL TIRO



**SPAZIO DI GIOCO:**  
10x16m. Porte 4x2m

### DESCRIZIONE:

Il campo si divide in 4 settori di gioco: un rettangolo principale diviso in 2 aree di uguale dimensione; due aree davanti alle porte sulla quale si gioca. L'attività coinvolge 4 giocatori: 2 si collocano a difesa di una porta ciascuno; 2 partono in possesso di una palla ciascuno (giocatori "A" e "B").

Si svolge una sfida tecnica in rapidità per acquisire la possibilità di andare al tiro.

### REGOLE:

Al segnale di partenza, dato verbalmente da uno dei due portieri, i giocatori "A" e "B" iniziano a svolgere un'azione tecnica scelta dall'allenatore, il primo dei due che la porta a termine si guadagna la possibilità di andare ad effettuare un tiro in porta (il tiro è da effettuare nel più breve tempo possibile e viene realizzato all'interno dello spazio nel quale si svolge l'attività tecnica).

Il portiere, oltre ad avviare l'azione tecnica, definisce anche il giocatore che ha vinto la sfida dando così al proprio compagno la possibilità di andare ad effettuare il tiro. Ad ogni turno di gioco si alternano le porte verso la quale indirizzare la conclusione.

Tra gli esempi di sfida tecnica da eseguire vi è un determinato numero di:

- Palleggi.
- Controlli di palla dopo averla alzata da terra con i piedi sopra il livello della testa.
- Cicli di palleggi obbligati da ripetere un determinato numero di volte: palleggio piede destro; palleggio coscia destra; palleggio coscia sinistra; palleggio piede sinistro.

Durante lo svolgimento di ogni azione, i portieri rimangono all'interno della loro area di gioco.

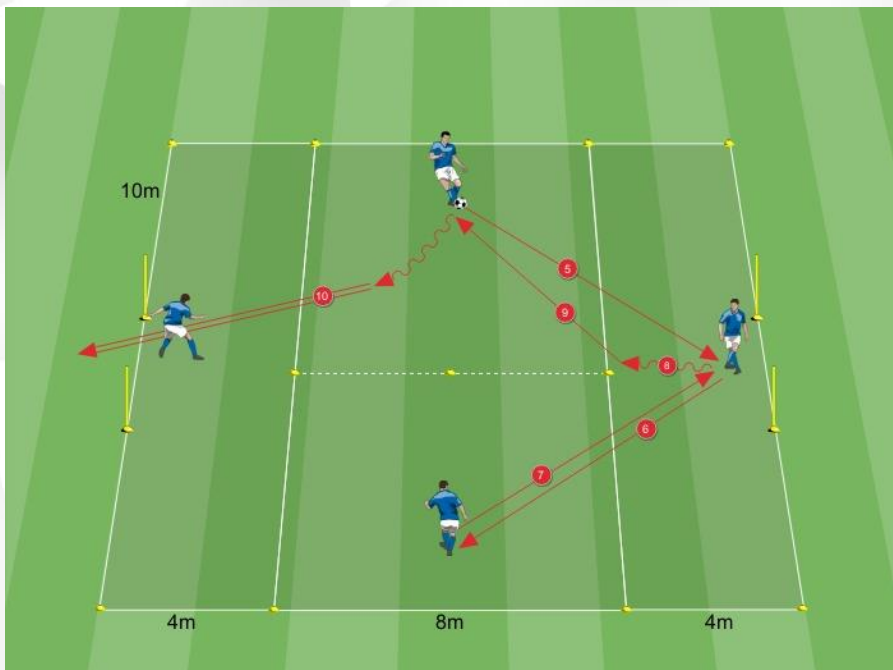
La rotazione dei ruoli di gioco avviene come segue: chi ha tirato, va in porta; il portiere che ha subito il tiro, prende il posto del compagno che ha calciato.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, la coppia svolge regolarmente la sfida tecnica prevista e procede con l'esecuzione del tiro in porta decretando autonomamente il vincitore del confronto.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma con un solo portiere a difesa dell'unica porta verso la quale si calcia.



## 14. COMBINAZIONI DI TRASMISSIONI PER IL TIRO



**SPAZIO DI GIOCO:**  
10x16m. Porte 4x2m

**DESCRIZIONE:**  
Il campo si divide in 4 settori: un rettangolo principale diviso in 2 aree di uguale dimensione; 2 aree collocate davanti alle 2 porte utilizzate per l'attività tecnica prevista. Sono coinvolti 4 giocatori: 2 si collocano a difesa delle porte, 2 si posizionano nelle aree centrali di gioco. Si utilizza un pallone. Si svolge una serie di combinazioni di passaggi che si concludono con un tiro in porta.

### REGOLE:

I due giocatori al centro del campo svolgono una serie di passaggi con uno dei due portieri. Durante la serie di passaggi vengono modificati angoli di trasmissione, distanze e posture di ricezione (aperta o chiusa).

Quando il portiere lo desidera, effettua una conduzione di palla in avanti, questa azione tecnica rappresenta il segnale per l'avvio dell'azione di tiro verso la porta avversaria. Il portiere che conduce palla sceglie, in funzione della posizione dei due compagni, quale servire per permettergli di calciare nel modo più efficace possibile verso la porta opposta. Il tiro va realizzato all'interno dello spazio dove si trova il giocatore che riceve palla. Durante lo svolgimento dell'azione tecnica, i portieri rimangono all'interno della loro area di gioco.

La rotazione dei portieri avviene come segue: chi ha tirato, va in porta; il portiere, prende il posto del giocatore che ha tirato.

### ADATTAMENTI NUMERICI:

- In caso di soli 2 giocatori coinvolti nella stazione, la coppia svolge una serie di passaggi forti, svolti parallelamente alla lunghezza del campo. Quando il giocatore al centro del campo si orienta in postura aperta, il compagno effettua una trasmissione che ne favorisce l'azione di tiro verso la porta opposta.
- In caso di soli 3 giocatori coinvolti nella stazione l'attività si svolge con le stesse regole della versione a 4 partecipanti ma senza il portiere a difesa della porta verso la quale si calcia.



**FIGC • FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**  
Via Po, 36 - 00198 - Roma