



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# ALLENAMENTO DEL ~~14/11/2024~~

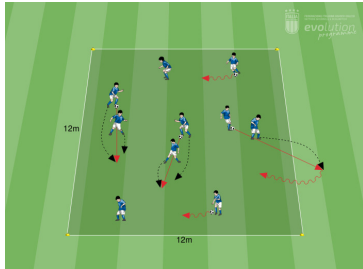
*evolution*  
*programme*

## ALLENAMENTO PRINCIPALE

**DURATA: 40 MINUTI**

### Attivazione (1/4)

Inizio: 0 minuti Durata: 10 minuti



#### Le statue

Si svolge un'attività di duello tra giocatori con l'obiettivo di contendersi il possesso del pallone.

#### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno del campo e sfidare un compagno (scelto a loro discrezione) in un duello per il possesso della palla. Ogni sfida comincia con una trasmissione del pallone effettuata sotto le gambe di uno dei compagni fermi all'interno del quadrato. Quando il pallone passa sotto le gambe del giocatore fermo, questo può muoversi e cercare di contenderne il possesso al giocatore che lo ha sfidato. Il giocatore che riesce ad impossessarsi del pallone (mantenendolo per almeno 3 secondi), continua il gioco andando alla ricerca di un altro compagno da sfidare. Il giocatore che perde il duello si ferma a gambe divaricate in attesa di essere sfidato da un altro compagno.

- Se durante un duello la palla esce dal campo di gioco la sfida viene interrotta e l'ultimo giocatore ad averla toccata si ferma all'interno del campo con le gambe divaricate in attesa di una nuova sfida.



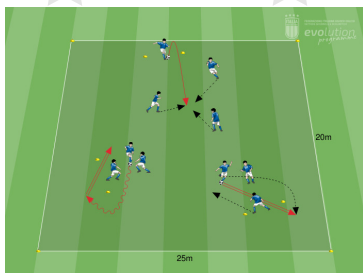
#### Preparazione

**e**

- Area di gioco: 12x12 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

### Attivazione (2/4)

Inizio: 10 minuti Durata: 10 minuti



#### Tutti contro tutti

Si svolgono delle partite con modalità "tutti contro tutti".

#### Regole

- Il gioco consiste in un "tutti contro tutti" tra i componenti di ognuno dei tre gruppi (i singoli gruppi svolgono l'attività prevista per proprio conto). I giocatori di movimento devono cercare di fare gol al portiere evitando l'intervento dei propri avversari. Ogni azione di gioco parte dal portiere attraverso un lancio casuale all'interno del campo delimitato.

- Chi realizza una rete, totalizza un punto e va in porta, dando il via ad una nuova azione di gioco. Il gol si considera valido da entrambi i lati della porta, non ci sono una fronte o un retro.

- Quando la palla esce dal campo (il settore di gioco dedicato a questa stazione), questa viene data al portiere che ha il compito di rimetterla nuovamente in gioco lanciandola in modo casuale.



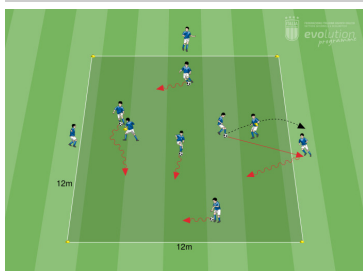
#### Preparazione

**e**

- Area di gioco: 25x20 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

### Attivazione (3/4)

Inizio: 20 minuti Durata: 10 minuti



#### La gabbia dei leoni

Si svolgono delle situazioni di gioco nelle quali chi è in possesso di palla può essere aiutato dai compagni all'esterno del campo al fine di evitare l'intervento degli avversari.

#### Regole

- I giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare il pallone ai compagni che lo stanno conducendo, se ci riescono, si effettua un cambio di ruolo (con conseguente scambio di casacca). Affinché il cambio di ruolo possa considerarsi valido la palla deve essere mantenuta in possesso dal giocatore con la casacca per alcuni istanti (non va solo toccata).

- Se uno dei giocatori con palla lo desidera o ritiene opportuno, può trasmettere il pallone ad un compagno posizionato all'esterno del campo andando poi ad invertire le posizioni ed i ruoli di gioco: chi ha trasmesso palla, esce dal campo, chi l'ha ricevuta, deve entrare nel quadrato.

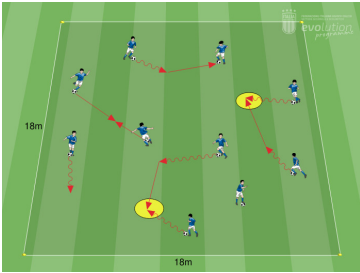
- Una volta comprese le dinamiche dell'attività, all'interno del quadrato viene aggiunto un terzo giocatore con il compito di rubare palla ai compagni (togliendone quindi uno dall'esterno del quadrato di gioco).



#### Preparazione

**e**

- Area di gioco: 12x12 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti



## Gli autoscontri

Dieci giocatori conducono palla all'interno dello spazio delimitato con l'obiettivo di colpire il pallone degli avversari ed evitare di farsi prendere il proprio. span.cft { background-image: url(/sites/all/modules/saysource/mycoach\_extensions/assets/logo\_figc\_mini.png); background-size: contain; }

### Regole

- Il gioco consiste in un tiro a bersaglio in cui si realizza un punto quando si riesce a colpire il pallone di un altro giocatore.
  - I punti sono validi solo all'interno del quadrato di gioco (ogni pallone colpito al di fuori dello stesso non dà alcun punto). Nel caso in cui due palloni calciati da due giocatori distinti si colpiscono tra di loro, il punto non viene considerato valido.
  - Vince il turno di gioco il giocatore che riesce ad arrivare per primo a 10 punti. Vengono realizzati diversi turni di gioco. Ad ogni turno si cambia il numero di punti necessario per vincere e vengono inserite delle varianti rispetto all'attività iniziale.
- VARIANTI • Vengono inserite delle posizioni di pausa nelle quali non si può essere colpiti dagli avversari: • Tenendo il pallone sotto la pianta del piede (sia in modo casuale che richiedendo di utilizzare il piede meno abile). • Salendo in equilibrio sulla palla con entrambi i piedi. • In quadrupedia, pancia sollevata da terra con il pallone sotto al proprio corpo.



## Preparazione

- Area di gioco: 18x18 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti



evolution  
programme