



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**SARDEGNA**

# REGOLAMENTO ATTIVITA' DI BASE

## PICCOLI AMICI

Settore Giovanile Scolastico Sardegna

ITALIA  
FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution  
programme*

# GIOCHIAMO

**TUTTI, DI PIÙ E MEGLIO**

MODALITÀ DI GIOCO

CATEGORIA  
**U6 UNDER U7**

**TUTTI**  
Adatta le modalità di gioco alle necessità dei giovani giocatori

**DI PIÙ**  
Concedi maggiore tempo di impegno motorio in partita

**MEGLIO**  
Varia le esperienze di gara per garantire una formazione completa

## CATEGORIA PICCOLI AMICI

Categoria	Anno di Nascita	Confronto / Partita	Tempi di Gioco	Dimensioni Campo
<b>Piccoli Amici</b>	<b>2019 - 2020 - 2021</b> (esclusivamente al compimento anagrafico dei 5 anni)	Giochi di abilità tecnica o di vario genere + partite 2:2, 3:3 (con o senza portieri)	<b>3 x 10' + 3 x 10'</b> alternati da attività di gioco	15≈30 X 10≈15

**In base al CU n.1 SGS, si precisa che nella s.s. 2025/2026:**

Le distinte, possono essere composte da soli bambini, da sole bambine o possono essere anche miste e **non prevedono un numero massimo di iscritti** (come invece avviene nell'attività agonistica).

Le Modalità di gioco per la categoria di base è la seguente:

- **Piccoli Amici: 2c2 – 3c3** alternate a **giochi di abilità tecnica** (vedi al CU n.1 SGS, "allegato 5 a" regole del gioco u6 – u7).

L'attività motoria ad indirizzo calcistico riservata alla categoria PICCOLI AMICI, ha carattere ufficiale ed è obbligatoria; pertanto le Società dovranno partecipare alle manifestazioni organizzate dalle Delegazioni della LND competenti per territorio.



## L'attività della Categoria "Piccoli amici"

- a) L'attività della categoria "Piccoli Amici" è prevalentemente ludico-motoria e deve essere svolta seguendo adeguati principi psicopedagogici con conseguenti metodi tecnico-didattici.
- b) Le Delegazioni della LND organizzano, nell'ambito della loro competenza territoriale, sentito il Settore Giovanile e Scolastico, manifestazioni periodiche a carattere locale.
- c) I momenti di incontro con altre Società dovranno prevedere formule composte non solo ed esclusivamente da partite ma anche da giochi e proposte tecniche coinvolgenti che mantengano elevata la motivazione e permettano un graduale apprendimento.
- d) Le partite dovranno configurarsi in spazi ridotti (p.e. 15x10 m.) e con porte ridotte (es. ca. 2x1 e, in caso di presenza del portiere, ca. 3x1,5, (utilizzando, in mancanza di porte, materiale alternativo come ad esempio paletti etc.). I palloni dovranno essere più leggeri e preferibilmente di gomma, convenzionalmente identificabili con il n° 3.
- e) Il numero massimo di giocatori per squadra non dovrà superare le tre unità (es. 2:2, 3:3). Il tempo di gioco deve essere suddiviso in **SEI** tempi da 10' alternando tempo di gara e giochi tecnico-didattici, cercando la più ampia partecipazione di tutti i bambini presenti.
- f) Le proposte tecniche ed i giochi tecnico-didattici sono quelli proposti dal Settore Giovanile e Scolastico, nell'Allegato apposito, del Programma di Sviluppo Territoriale Piccoli Amici e Primi Calci.
- g) Il rispetto dei principi metodologici di cui sopra esclude in modo tassativo la possibilità che l'attività della categoria "Piccoli Amici e Primi calci" sia articolata in forme mutuata dalle categorie superiori: non dovranno pertanto essere organizzati tornei con dispute di vere e proprie partite, ufficializzazione di risultati e classifiche.
- h) Si rende pertanto necessario che gli istruttori preposti alla sua realizzazione siano in possesso della qualifica di "Istruttore di Giovani Calciatori o Allenatore di Base-UEFA B" od anche UEFA PRO, UEFA A, o della qualifica di Allenatore di 3a categoria (ruolo ad esaurimento), purché abbiano una **particolare predisposizione didattica adeguata alle necessità psicopedagogiche e motorie dei più piccoli** (laureato scienze motorie o diplomato ISEF).



**PICCOLI AMICI:** *Anno di Nascita 2019, 2020 e 2021* **(i giovani, in ogni caso devono avere compiuto anagraficamente i 5 anni di età)**

- Gara/Confronto Giochi di abilità tecnica + partite 2c2 o 3c3 (con o senza portieri)
- Tempi di Gioco: 3 tempi di 10 minuti ciascuno di partita, alternati a 3 tempi di 10 minuti di attività di gioco (giochi di abilità, giochi popolari, ecc)

**Dimensioni Campo** in relazione al numero di giocatori:

- **2c2:** 9 m x 12,5 m
- **3c3:** 12,5 m x 18 m

**Dimensioni Porte:** Non codificato - Orientativamente  $\approx 2,00 \times \approx 1$  m oppure, se con utilizzo dei portieri, orientativamente  $\approx 3,00 \times \approx 1,50$  m (è concesso l'utilizzo dei paletti di plastica per delimitare le porte).

Pallone: **n°3** in gomma doppio o triplo strato o in cuoio

Rimesse Laterali: Possono essere effettuate con le **mani**, con i **piedi o in conduzione** (in questo caso la palla deve partire da ferma, appoggiata sulla linea laterale). **La distanza sulla rimessa laterale quando vengono effettuate con i piedi è di tre metri**

Retropassaggio al Portiere: È concesso. Dopo retropassaggio del giocatore, il portiere può prendere la palla con le mani.

Rimessa da Fondocampo: Le rimesse dal fondocampo possono essere effettuate dal portiere con le mani o con i piedi. La distanza nelle rimesse dal fondocampo è di 3 metri.

Referto di Gara: Deve prevedere, tra l'altro, la descrizione dell'attività di gioco svolta (utilizzare il referto gara predisposto dal SGS, a disposizione presso le Delegazioni o il Coordinamento Regionale SGS Sardegna).

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

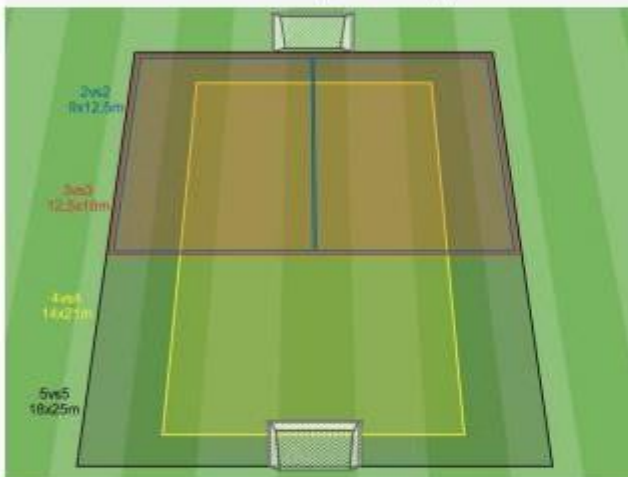
Ambito GARA	Contenitore PARTITA	Categoria PA/PC U9/U6
<b>PARTITA PICCOLI AMICI/PRIMI CALCI</b>		
	15 minuti	35x55 metri 10 giocatori

**Descrizione**

All'interno dello spazio delimitato si gioca una partita. A seconda del numero di giocatori coinvolti, della loro età e delle scelte dell'allenatore, il campo può variare secondo le seguenti modalità (rappresentate nella figura senza giocatori):

- 5 contro 5, 1 campo da 18x25 metri.
- 4 contro 4, 1 campo da 14x21 metri.
- 3 contro 3, 2 campi da 12,5x18 metri.
- 2 contro 2, 4 campi da 9x12,5 metri.
- Modalità mista, 3 contro 3 (1 campo da 12,5x18 metri) e 2 contro 2 (2 campi da 9x12,5 metri).

Attraverso le soluzioni presentate, nello spazio per la partita 5 contro 5 risulta possibile far giocare fino a 16 giocatori. Le dimensioni del campo sono intese come ideali e vanno adattate alle disponibilità delle proprie strutture di allenamento.



**Regole**

- Per il regolamento della partita si fa riferimento al Comunicato Ufficiale N° della stagione in corso.
- Ci sono spazi di gioco stati realizzati con un sistema "modulare" (Presupposto N°2, *Organizzazione dell'Allenamento*). La distribuzione degli spazi, così come illustrata, permette agli allenatori di poter cambiare modalità di gioco attraverso un minimo spostamento di materiale.
- In caso di numero dispari dei giocatori a disposizione, si possono attuare 2 soluzioni distinte:
  - Una delle 2 squadre gioca in superiorità numerica mantenendo invariate le regole della partita.
  - La squadra in superiorità numerica gioca con un handicap, ad esempio, la porta più grande rispetto a quella degli avversari.

**Comportamenti privilegiati**

- Area tecnica: la palla viene calciata e non spinta.
- Area tattica: nei duelli con contatto provare a difendere la palla attuando semplici comportamenti quali: frapporre il corpo tra palla ed avversario; creare uno spazio tra l'avversario e la palla.
- Area motoria: saper cadere e rialzarsi rapidamente.
- Area relazionale: persistere, anche in caso di difficoltà, nella ricerca della soluzione.
- L'atteggiamento dell'allenatore: riuscire a gestire incomprensioni e litigi tra giocatori senza giudizio ma ricordando le modalità di comportamento condivise e favorendo il dialogo attivo tra giocatori.
- La gestione del risultato: dopo un gol subito, cercare immediatamente di ripartire manifestando fiducia e determinazione.
- La comunicazione tra giocatori: chiamare la soluzione di gioco al compagno con entusiasmo: "Ci sono!", "Passala!". Questa attitudine viene sfruttata per condividere se il giocatore si trovava effettivamente in una condizione utile alla trasmissione.
- L'influenza delle regole del gioco: dopo un gol subito ripartire immediatamente dal portiere per sviluppare una nuova azione di gioco.
- Il ruolo del portiere: rimanere concentrato sull'azione di gioco anche quando questa si sta svolgendo lontano dalla propria porta.
- Le palle inattive: conoscere le modalità di battuta delle rimesse laterali: sia con le mani che con i piedi decidendo, in funzione della situazione, quando attuare la prima o la seconda scelta.



**Presupposti rappresentati**



- Fornire indicazioni in seguito all'azione
- Gestire efficacemente gli imprevisti
- Evidenziare i comportamenti positivi
- Favorire un'elevata densità esperienze
- Prediligere l'acquisizione dei principi di gioco
- Avviare alla pratica dell'auto-arbitraggio
- Stimolare la conoscenza del calcio
- Sperimentare esperienze in diverse zone di campo
- Individualizzare l'intervento didattico
- Sviluppare sedute di allenamento destrutturate

PROPOSTE PRATICHE (AMBITI A SCELTA TRA QUELLI INDICATI – 3 ATTIVITA' PER GIORNATA)

IL TEMPO DI DURATA DEL GIOCO E' DI 10 MINUTI

Sarà cura della società ospitante, la scelta dei 3 giochi, che dovranno essere comunicati anticipatamente alle altre partecipanti.

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

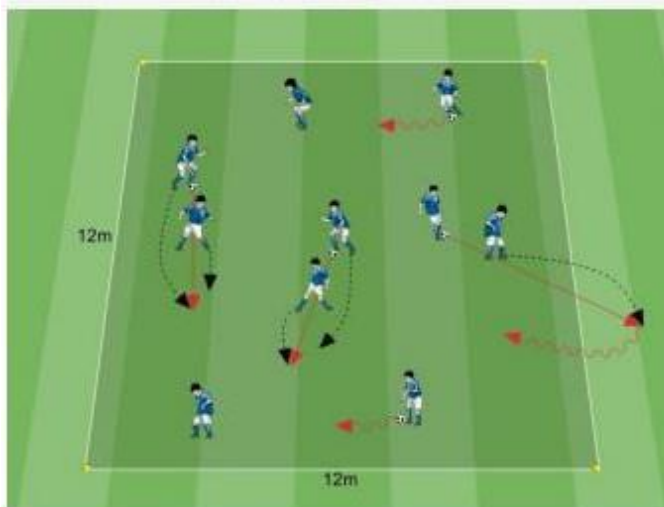
Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore DUELLO	Categoria PA/PC U9/U6
<b>LE STATUE</b>	15 minuti	12x12 metri 10 giocatori

**Descrizione**

10 giocatori si posizionano all'interno del quadrato di gioco: 5 di loro sono in possesso di una palla, liberi di muoversi all'interno del campo; gli altri 5 sono fermi con le gambe divaricate e distribuiti in modo uniforme nello spazio delimitato. 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.



**Possibile ambientazione**

I giocatori con la palla rappresentano i "maghi" che devono risvegliare le "statue" (giocatori fermi con le gambe divaricate).

**Varianti per i Piccoli Amici**

- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento all'azione dei giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento del duello: la palla, calciata sotto le gambe del compagno, può quindi uscire dal quadrato senza conseguenze.
- Per vincere il duello basta entrare in possesso della palla, senza doverla tenere per almeno 3 secondi.

**Comportamenti privilegiati**

- Cercare di frapporre velocemente il proprio corpo tra l'avversario e la palla conquistando così lo spazio davanti alla stessa.
- Dosare il passaggio sotto le gambe del compagno in modo tale che la palla non esca dal campo.
- Individuare le strategie adatte per mantenere il possesso del pallone in seguito alla conquista dello stesso: condurla nello spazio libero; tenere la palla lontana dall'avversario e l'avversario lontano dalla palla.



**Presupposti rappresentati**



1. Condurre la seduta "fuori campo", gioco fluisce da solo
2. Attività già predisposte prima dell'inizio seduta
3. Rinforzare i giocatori in caso di necessità
4. Non c'è eliminazione ma cambio di ruolo
5. Gioco come maestro, permette di trovare soluzioni
6. Individuare le modalità per far risolvere le situazioni disciplinari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Favorire il gioco orientato al rischio
9. Equilibrare gli interventi tra tutti i giocatori
10. Inserire varianti

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

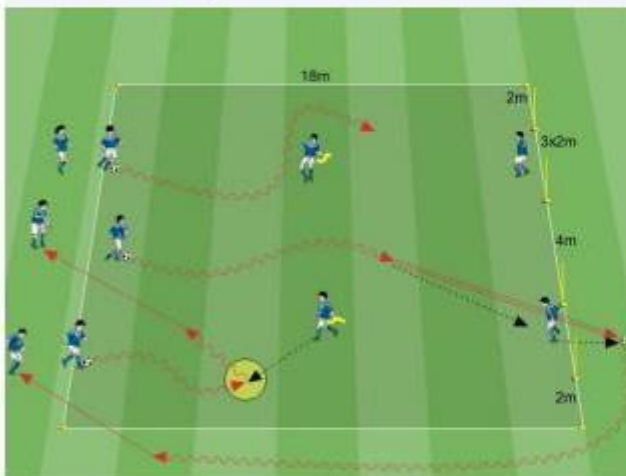
Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore DUELLO	Categoria PA/PC U9/U6
<b>I BOMBER</b>		
	15 minuti	14x18 metri 10 giocatori

**Descrizione**

Si gioca utilizzando un campo rettangolare (18x14m). Su uno dei lati lunghi vengono definite 2 porte (3x2m) ognuna delle quali difesa da un portiere. 2 giocatori (con una casacca in mano ciascuno) si posizionano all'interno del campo. Gli altri 6 giocatori (3 dei quali in possesso di una palla), si collocano oltre il lato opposto alle porte. Si svolgono delle azioni di tiro in porta con contrasto da parte dei difensori e dei portieri.

**Regole**

- I giocatori in possesso di palla si dirigono verso le 2 porte dando inizio ad un'azione con l'obiettivo di realizzare un gol.
- A seconda del modo in cui termina l'azione si effettuano delle rotazioni nei ruoli di gioco:
  - In caso di gol, l'attaccante va in porta, il portiere recupera la palla trasmettendola ad uno dei compagni in attesa ed andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno.
  - In caso di tiro che non si concretizza in gol, l'attaccante recupera la palla appena calciata e la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un altro giocatore.
  - In caso di riconquista della palla da parte del difensore, questo la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un altro giocatore.
- Il gioco si svolge utilizzando 3 soli palloni ma è possibile inserirne un quarto qualora si ritenga necessario aumentare la densità di esperienze tecniche concesse ai giocatori.



**Possibile ambientazione**

Gli attaccanti sono i "bomber" a cui si propone di interpretare un attaccante famoso (sia attuale che del passato).

**Varianti per i Piccoli Amici**

- Tutti i 6 bambini oltre il lato corto del campo hanno un pallone e possono liberamente intraprendere l'azione di tiro (anche contemporaneamente). Per riprendere una nuova azione di tiro in porta dopo aver concluso quella precedente, è necessario entrare in campo attraverso il lato opposto rispetto a quello sul quale sono delimitate le porte.

**Comportamenti privilegiati**

- Ricercare lo spazio libero da difensori per realizzare il tiro senza opposizione.
- Attendere il proprio turno di gioco in modo attivo muovendosi nello spazio e dando una soluzione di gioco al compagno che rientra dall'azione di tiro così come al difensore che conquista palla.
- Ricercare con continuità la conquista della palla degli attaccanti andando a prendergliela lontano dalla porta.



**Presupposti rappresentati**



1. Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Evitare punizioni attraverso attività fisiche
8. Evitare alibi
9. Premiare l'impegno profuso da un giocatore
10. Programmare le attività secondo complessità progressiva

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

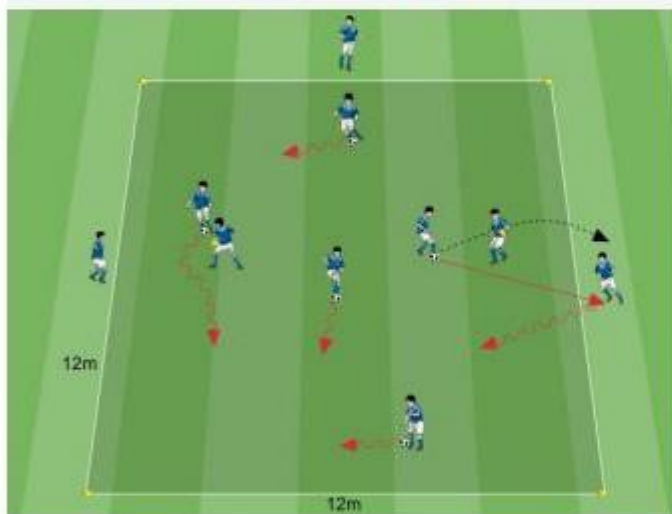
Ambito <b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	Contenitore <b>GIOCHI DI COLLABORAZIONE</b>	Categoria <b>PA/PC U9/U6</b>
<b>LA GABBIA DEI LEONI</b>		
	15 minuti	12x12 metri 10 giocatori

**Descrizione**

7 giocatori si posizionano all'interno del quadrato di gioco, solo 5 di questi hanno una palla, agli altri 2 viene data una casacca da tenere in mano. I 3 giocatori rimanenti si sistemano all'esterno del quadrato. 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).



**Possibile ambientazione**

Il giocatore con la palla (la "bistecca") rappresenta il "ranger", chi ha la casacca è il "leone", chi aspetta fuori interpreta "l'aiutante del ranger". Il leone vuole cercare di prendere la merenda del ranger.

**Varianti per i Piccoli Amici**

- Prima di iniziare l'attività, i giocatori hanno un minuto di tempo per prendere confidenza con gli spazi di gioco.
- Il gioco comincia con un solo giocatore con la casacca in mano.
- Chi ha la casacca in mano, per rubare il pallone al compagno basta che glielo tocchi, senza entrarne in possesso.

**Comportamenti privilegiati**

- Capire quando si è una sotto pressione tale da rendere necessario il coinvolgimento di un compagno all'esterno del campo attraverso la trasmissione del pallone. Il passaggio al compagno va effettuato quando questo è pronto a riceverla e non nei momenti in cui è distratto o impegnato in un'altra situazione di gioco.
- Difendere il pallone dall'intervento dell'avversario (frapponendosi tra questo e la palla e tenendo il pallone lontano dall'avversario) in attesa di una soluzione di gioco data dal compagno esterno.
- Rimanere sempre attivi anche all'esterno del campo spostandosi, quando necessario, da un lato all'altro del quadrato.



**Presupposti rappresentati**



1. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Favorire la comprensione degli spazi di gioco
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette un elevato tempo di impegno motorio
5. Gioco come maestro per trovare soluzioni efficaci
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Stimolare la conoscenza dello sport
8. Insegnare ad assumersi le proprie responsabilità
9. Ambiente che permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

Settore Giovanile e Scolastico – Programma di sviluppo territoriale

Ambito <b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	Contenitore <b>GIOCHI DI COLLABORAZIONE</b>	Categoria <b>PA/PC U9/U6</b>
<b>I GUARDIANI DEL TESORO</b>		
	15 minuti	15x15 metri 10 giocatori

**Descrizione**

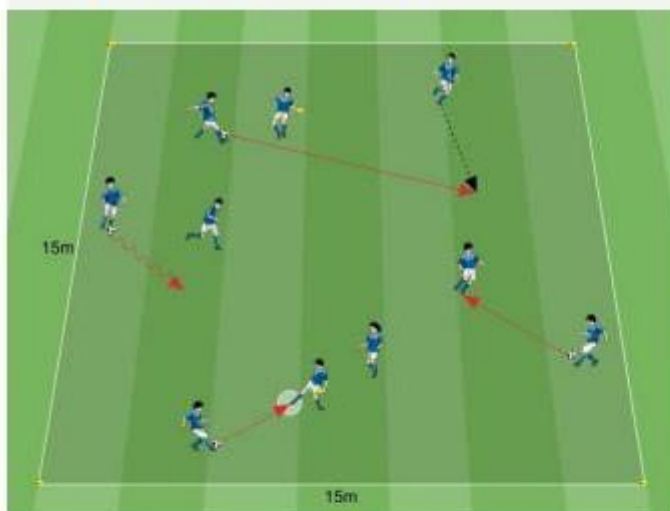
All'interno di un quadrato (di lato 15m) si dispongono 4 coppie. Ogni coppia è in possesso di un pallone. All'interno dello spazio di gioco delimitato sono presenti anche altri 2 giocatori che tengono una casacca in mano. Si svolge un'attività di possesso palla a coppie contro degli avversari che hanno il compito di conquistarla.

**Regole**

- Ogni giocatore con la casacca in mano deve cercare di conquistare il pallone ad una qualsiasi delle 4 coppie all'interno del quadrato, se ci riesce, inverte il proprio ruolo con quello del giocatore che ha perso il possesso della palla. Il giocatore al quale è stata rubata la palla deve continuare il gioco prendendo in mano la casacca lasciata dall'avversario. Per cambiare il ruolo di gioco è necessario che la palla non venga solo toccata dal giocatore con la casacca ma conquistata e mantenuta per qualche istante. Il pallone può essere conquistato solo all'interno del quadrato e non all'esterno dello stesso.
- Il giocatore che ha perso palla non può cercare di riconquistarla alla coppia di cui faceva precedentemente parte.

**Variante**

- Se, durante la pressione di un avversario, la palla esce dal quadrato e toccata da uno dei 2 giocatori della coppia che ne stava cercando il possesso, chi l'ha toccata per ultimo inverte il proprio ruolo di gioco con il compagno in pressione (prendendo poi la casacca in mano e dirigendosi immediatamente alla ricerca del pallone di un'altra coppia).



**Possibile ambientazione**

I giocatori con la palla interpretano i "guardiani del tesoro" (il pallone rappresenta il tesoro) mentre i giocatori con la casacca sono i "pirati" che devono cercare di conquistarlo.

**Varianti per i Piccoli Amici**

- È previsto un solo giocatore che deve cercare di conquistare palla (all'inizio del gioco si formano 3 coppie ed una terza in possesso di una palla ciascuna). Il gioco assume quindi una connotazione maggiormente orientata alla trasmissione del pallone al proprio compagno piuttosto che alla ricerca di strategie per difenderlo dall'avversario.
- La conquista della palla da parte del giocatore con casacca può avvenire con modalità semplificate a discrezione dell'allenatore, ad esempio attraverso: tocco dell'avversario; tocco del pallone, calciando la palla fuori dal campo.

**Comportamenti privilegiati**

- Mantenere il possesso del pallone quando non c'è l'avversario e trasmetterlo al compagno nel momento in cui si trova sotto pressione.
- La coppia orienta il possesso della palla verso una posizione di campo in cui non ci sono avversari.
- Ricercare una posizione nella quale si può ricevere la trasmissione del compagno senza che la palla possa essere intercettata da un avversario.



**Presupposti rappresentati**



1. Programmare le attività in base alle caratteristiche dei giocatori
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
4. Ridurre i tempi morti
5. Prediligere le attività a confronto
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Incentivare le esperienze motorie extra calcistiche
8. Trasmettere i principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

Ambito MOTORIO	Contenitore ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	Categoria PA/PC U9/U6
-------------------	---	--------------------------

## IL CIRCO



15 minuti



20x20 metri



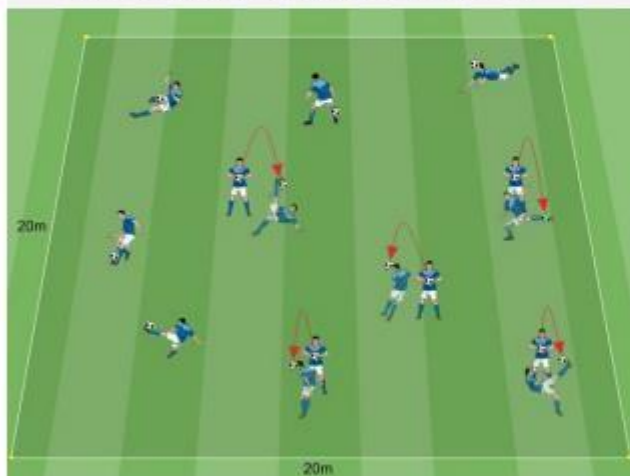
10 giocatori

### Descrizione

Si gioca all'interno di un campo di forma quadrata. Ogni giocatore ha un pallone. È prevista un'attività individuale in cui ogni giocatore svolge delle gestualità acrobatiche che prevedono l'utilizzo del pallone.

### Regole

- Ogni tipologia di interazione con la palla viene chiamata "colpo" e rappresenta un gesto acrobatico al quale viene abbinato il nome di un animale, ad esempio:
  - Colpo dello scorpione: colpire di tacco al volo un pallone lanciato con parabola alta.
  - Colpo del giaguaro: rovesciata.
  - Colpo della biscia: semi-rovesciata.
  - Colpo del delfino: colpo di testa al volo, in tuffo.
  - Colpo dello struzzo: saltando, colpire la palla con il sedere.
- Ogni azione tecnica proposta viene spiegata verbalmente e fatta provare in forma libera ai giocatori cercando di verificare il livello di comprensione della stessa. Se l'allenatore che conduce l'attività si accorge che può essere utile una dimostrazione pratica per aiutare alcuni dei giocatori a comprendere meglio le modalità esecutive dei gesti proposti può far vedere in prima persona il gesto previsto oppure utilizzare un giocatore in qualità di dimostratore.
- L'allenatore gratifica l'impegno dei giocatori nell'esecuzione delle gestualità acrobatiche indipendentemente dal risultato delle stesse. Il tecnico premia i miglioramenti ottenuti e la fantasia esecutiva dimostrata: i giocatori possono anche proporre nuove proposte di "colpi" a cui dovranno dare un nome. L'intenzione principale di questa forma esplorativa di attività è di far individuare al giocatore modalità alternative per colpire la palla ed imparare a percepire il proprio corpo nello spazio.



### Varianti

- Delimitare alcune porte sparse all'interno del campo dando l'obiettivo di fare gol attraverso il colpo desiderato.
- Proporre una struttura dell'attività a coppie nella quale il pallone viene lanciato dal proprio compagno.

### Possibile ambientazione

I giocatori rappresentano lo "staff di un circo" che si sta allenando per individuare delle gestualità acrobatiche, fantasiose e complesse con l'obiettivo di stupire gli spettatori che parteciperanno al prossimo spettacolo.

### Varianti per i Piccoli Amici

- La struttura dell'attività rimane la stessa (un pallone per ogni giocatore con azioni motorie da svolgere in forma libera) ma se necessario, vengono semplificate le modalità di contatto con la palla. Alcuni esempi: lanciare il pallone e colpirlo al volo con una parte qualsiasi del corpo prima che cada a terra; lanciare il pallone da terra e colpirlo rotolando all'indietro per simulare una rovesciata, ecc.

### Comportamenti privilegiati

- Valutare correttamente le traiettorie aeree riuscendo a colpire la palla con la parte del corpo desiderata.
- Dimostrare creatività esecutiva variando superfici e modalità di contatto con il pallone.
- Provare con entusiasmo nuove soluzioni acrobatiche anche se queste non riescono immediatamente.



### Presupposti rappresentati



- Adattare le proposte alle risposte dei giocatori
- Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
- Individuare l'adeguato livello di complessità per ogni giocatore
- Bilanciare l'utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Inserire le regole delle attività in modo progressivo
- Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
- Prediligere feedback su parametri esecutivi
- Prevedere attività con più livelli di difficoltà
- Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi e motori

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

Ambito MOTORIO	Contenitore ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	Categoria PA/PC U9/U6
-------------------	---	--------------------------

**IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO**

15 minuti

22x15 metri

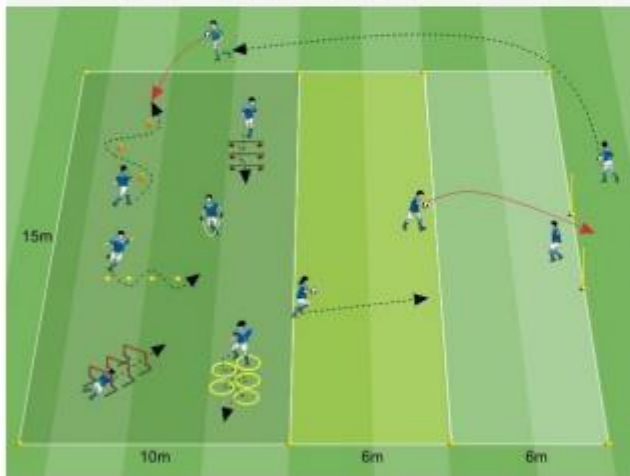
10 giocatori

**Descrizione**

All'interno di un rettangolo sono posizionate alcune stazioni di gioco: righe di delimitatori; serie di ostacoli; corde; file di cerchi; ostacoli singoli; ecc. In ogni stazione è previsto lo svolgimento di azioni motorie variate. A 12 metri da questo spazio è delimitata una porta. A metà tra la porta e lo spazio delimitato viene definita una "linea di tiro". 6 giocatori iniziano l'attività all'interno del rettangolo scegliendo autonomamente con quali stazioni interagire. 3 giocatori iniziano il gioco con un pallone in mano. 1 giocatore inizia l'attività interpretando il ruolo del portiere.

**Regole**

- I 6 giocatori che cominciano l'attività nel rettangolo hanno il compito di muoversi all'interno dello stesso andando a ricercare delle stazioni con le quali interagire attraverso azioni motorie di vario tipo: skip; slalom; salti con la corda; salti alternati; strisciare sotto gli ostacoli; ecc. Le stazioni vengono scelte a piacimento da parte dei giocatori.
- I 3 giocatori che cominciano l'attività con la palla si dirigono verso la porta per cercare di realizzare una rete attraverso un lancio effettuato con le mani.
- In base all'esito del lancio della palla si realizzano le seguenti rotazioni nei ruoli di gioco:
  - Chi realizza un gol, prende il posto del portiere. In questo caso il portiere prende il pallone entrato in rete e si dirige verso i compagni impegnati nelle azioni motorie. Una volta arrivato nei pressi del rettangolo con le stazioni trasmette palla ad un compagno e successivamente entra nel rettangolo delimitato per svolgere l'interazione con le stazioni di gioco in attesa di un altro turno di lancio.
  - In caso di lancio parato o fuori dallo specchio della porta, chi l'ha effettuato riprende la palla in mano per andare a svolgere il cambio di ruolo con un compagno con le stesse modalità presentate nella situazione precedente.
- Il giocatore a cui passare la palla viene scelto in base all'impegno profuso nell'interazione motoria con le stazioni, la decisione spetta al giocatore che rientra con la palla in mano dalla zona di tiro (se necessario questo può fermarsi alcuni secondi ad osservare i comportamenti dei compagni impegnati nell'interazione con le varie stazioni predisposte).



**Variante**

- Valutare se sia il caso di inserire una linea oltre la quale non si può lanciare la palla (nel caso si scelga questa opzione, la stessa può essere posizionata a 6m di distanza dalla porta).

**Possibile ambientazione**

Il rettangolo di gioco è la "fabbrica del movimento" in cui gli "operai" più diligenti ed operosi vengono premiati con un "viaggio": lancio del pallone verso la porta.

**Varianti per i Piccoli Amici**

- Non è prevista alcuna "linea di tiro" oltre la quale non si può lanciare.
- I giocatori vanno aiutati nella scelta del compagno a cui passare il pallone dopo il rientro dalla zona di lancio.

**Comportamenti privilegiati**

- Manifestare impegno e continuità nell'esecuzione delle attività motorie previste all'interno del rettangolo.
- Sperimentare nuove modalità di interazione con le stazioni previste variando: arto utilizzato per affrontare gli ostacoli; velocità esecutiva; schema motorio di base impiegato, ecc.
- Lanciare la palla con forza, indirizzandola verso la porta con l'intenzione di ricercare la realizzazione del gol in un punto preciso della porta.



**Presupposti rappresentati**



1. "Uscire" dalla conduzione dell'allenamento
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Ridurre i tempi morti
5. Inserire presa di decisione
6. Regole inserite in modo progressivo
7. Far scoprire le potenzialità proprio corpo
8. Dare feedback sui parametri esecutivi
9. Equilibrare gli interventi tra tutti i giocatori
10. Sviluppo degli aspetti motori/coordinativi

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

<b>Ambito</b> CONOSCENZA DEL GIOCO	<b>Contenitore</b> CALCIO DI STRADA	<b>Categoria</b> PA/PC U9/U6
---------------------------------------	--	---------------------------------

**DOPPIA SFIDA A COPPIE**



15 minuti



12x20 metri



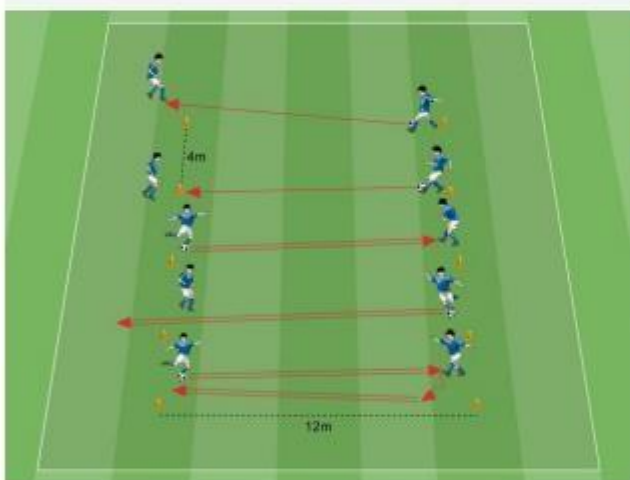
10 giocatori

**Descrizione**

I giocatori vengono divisi a coppie. Ogni coppia ha un pallone. Il campo prevede 2 righe di 6 coni ciascuna posizionate a 12 metri di distanza tra di loro. I coni di ogni riga sono distanziati 4 metri l'uno dall'altro. L'attività è suddivisa in 2 diverse sfide tecniche di tiro tra coppie di giocatori: "Abbattiamo il castello", "I Coleador". Le attività si svolgono una di seguito all'altra ed hanno una durata di 7 minuti ciascuna. Entrambe le proposte utilizzano la stessa organizzazione del campo (come da figura). L'utilizzo degli spazi risulta differente nelle 2 proposte presentate e segue le indicazioni fornite nella spiegazione.

**Regole**

- **Gioco 1: COLPISCI IL BERSAGLIO**
  - Ogni giocatore della coppia si posiziona in prossimità di un cono (i 2 coni con i quali gioca ogni coppia sono posizionati uno di fronte all'altro). A turno, uno dei 2 giocatori calcia la palla in direzione del cono avversario cercando di abbatterlo. Chi riesce ad abbattere il cono avversario totalizza un punto. L'avversario non può difendere il proprio cono ma deve posizionarsi in attesa dietro allo stesso, predisponendosi al controllo di palla per effettuare rapidamente il proprio turno di tiro.
- **Gioco 2: I COLEADOR**
  - Ogni giocatore si posiziona in mezzo a 2 coni che delimitano la porta da difendere. Ogni coppia gioca con un pallone. I giocatori devono alternarsi al tiro cercando di realizzare un gol nella porta difesa dall'avversario. I portieri possono parare il tiro dell'avversario anche con la mani. Il tiro va effettuato in prossimità della propria linea di porta. L'altezza della porta viene considerata pari all'altezza del giocatore che la difende.
  - Le porte sono adiacenti (il palo di una corrisponde con quello della porta vicina). Dopo alcuni minuti si cambiano le coppie di giocatori.



**Possibile ambientazione**

"Marco va a giocare da Luigi che ha un giardino molto grande, abbiamo a disposizione un pallone e 4 annaffiatori da utilizzare per fare da bersaglio o da palo per le porte".

**Varianti per i Piccoli Amici**

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti regolamentari per i Piccoli Amici. L'unica modifica consigliata riguarda le dimensioni del campo, le due righe di coni vengono posizionate ad 8 metri di distanza ed i coni a 3 metri l'uno dall'altro.

**Comportamenti privilegiati**

- I momenti organizzativi vengono gestiti rapidamente: cambio di compagni per giocare, comprensione delle regole, conteggio dei punti, ecc.
- Il giocatore in attesa del tiro dell'avversario è sempre attivo e si dimostra pronto a giocare anche senza palla: controllando il tiro sbagliato (nel primo gioco) oppure parando la conclusione (nella seconda proposta).
- I giocatori riescono a mantenere la palla ad un'altezza opportuna di tiro: radente nel primo gioco, sotto la testa dell'avversario nel secondo.



**Presupposti rappresentati**



1. Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
2. Utilizzare spazi modulari
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
5. Trasformare gli esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

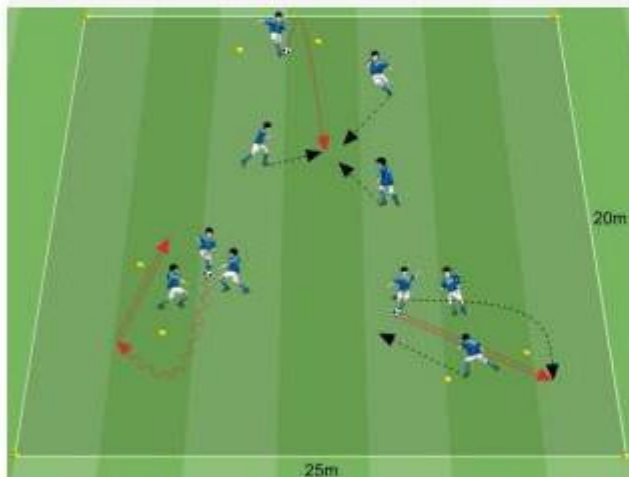
Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore CALCIO DI STRADA	Categoria PA/PC U9/U6
<b>TUTTI CONTRO TUTTI</b>		
	15 minuti	25x20 metri 10 giocatori

### Descrizione

10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 composti da 3 giocatori; 1 composto da 4 giocatori. Ad ogni gruppo vengono consegnati 2 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente una porta (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito. Si svolgono delle partite ad una sola porta realizzate attraverso una modalità "tutti contro tutti" nelle quali si identificano un portiere e dei giocatori di movimento che agiscono singolarmente.

### Regole

- Il gioco consiste in un "tutti contro tutti" tra i componenti di ognuno dei 3 gruppi (i singoli gruppi svolgono l'attività prevista per conto proprio).
- 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 nello spazio libero.
- Chi realizza una rete, totalizza un punto e va in porta, avviando successivamente una nuova azione di gioco. Il gol si considera valido da entrambi i lati della porta, non ci sono quindi una fronte ed un retro.
- Quando la palla esce dal campo (il settore di gioco delimitato), questa viene data al portiere che ha il compito di rimetterla nuovamente in gioco dando così il via ad una nuova azione.



### Possibile ambientazione

"Al compleanno di Luca siamo in 7, a casa sua c'è un giardino, abbiamo 4 zaini con cui delimitare le porte".  
"È ricreazione, siamo in 3 nel giardino della scuola, abbiamo un pallone di spugna e due sacche per le scarpe che usiamo solitamente per andare in palestra".

### Varianti per i Piccoli Amici

- I gruppi di gioco e la delimitazione delle porte vengono definiti dall'allenatore e non lasciati all'auto-organizzazione. Le porte hanno dimensioni di almeno 2 metri e i gruppi sono di livello omogeneo.
- Gruppi di gioco con un massimo di 3 componenti, se costretti a fare con 4, usare 2 portieri a difesa della stessa porta (di larghezza 3 metri).

### Comportamenti privilegiati

- Comunicare efficacemente con i compagni al fine di organizzare rapidamente l'attività prevista e facendo rispettare le regole di gioco.
- Giocare con continuità cercando di andare a contendersi il possesso della palla anche lontano dalla porta.
- Impegnarsi anche nella fase difensiva della situazione di gioco ricercando la conquista della palla ed il contrasto all'avversario che ne è in possesso.



### Presupposti rappresentati



- Favorire l'iniziativa personale
- Suddividere l'attività per gruppi
- Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
- Ridurre al minimo i tempi morti
- Sfida e confronto individuale
- Promuovere l'auto-arbitraggio
- Sensibilizzare alla pratica extra calcio
- Orientare feedback su parametri esecutivi
- Evitare paragoni tra compagni
- Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

Ambito <b>TECNICO</b>	Contenitore <b>GIOCHI DI TECNICA</b>	Categoria <b>PA/PC U9/U6</b>
--------------------------	---	---------------------------------

## GLI AUTOSCONTRI

 15 minuti

 18x18 metri

 10 giocatori

### Descrizione

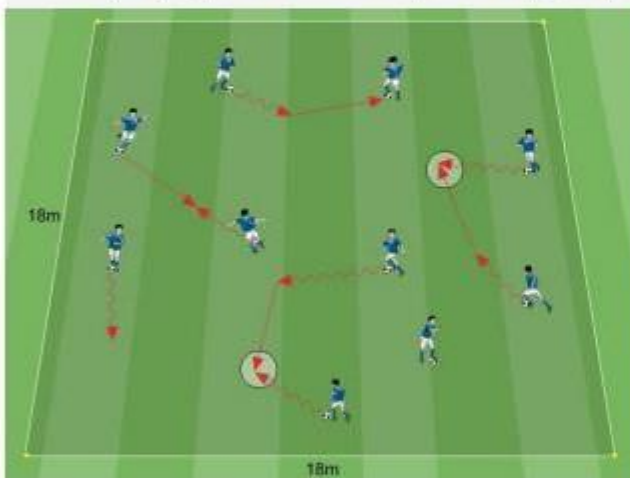
Si gioca all'interno di un campo di forma quadrata. 10 giocatori conducono palla all'interno dello spazio delimitato con l'obiettivo di colpire il pallone degli avversari ed evitare di farsi prendere il proprio.

### 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 2 palloni calciati da 2 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.



### Possibile ambientazione

Lo spazio di gioco rappresenta la "giostra degli autoscontri" ed il pallone è "l'autoscontro" attraverso il quale i giocatori devono cercare di colpirsi per realizzare un punto.

### Varianti per i Piccoli Amici

- Un solo giocatore deve cercare di colpire i palloni dei compagni, tutti gli altri scappano in conduzione palla cercando di non farsela prendere. Se necessario, al fine di rendere il gioco più intenso, aumentare il numero dei giocatori che hanno il compito di colpire il pallone dei compagni.

### Comportamenti privilegiati

- Ricercare gli spazi liberi in conduzione palla allontanandosi dal traffico, in questo modo il giocatore diminuisce il rischio di essere preso e aumenta la possibilità di valutare quale pallone convenga provare a colpire.
- Differenziare la conduzione del pallone a seconda delle situazioni di gioco, cambiare direzione di guida e spostare rapidamente la palla qualora un avversario cerchi di colpirla.
- Calciare la palla riuscendo ad imprimerle la forza necessaria per colpire palloni vicini e lontani in modo efficace.



### Presupposti rappresentati



- Fornire indicazioni in seguito all'azione
- Utilizzare spazi di gioco modulari
- Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
- Attività che permette elevato tempo di impegno motorio
- Da esercizio a gioco
- Favorire la comunicazione tra pari
- Sensibilizzare alla pratica extra calcio
- Promuovere un gioco che sviluppa responsabilità
- Evitare paragoni tra giocatori
- Variare i parametri esecutivi

Settore Giovanile e Scolastico - Programma di sviluppo territoriale

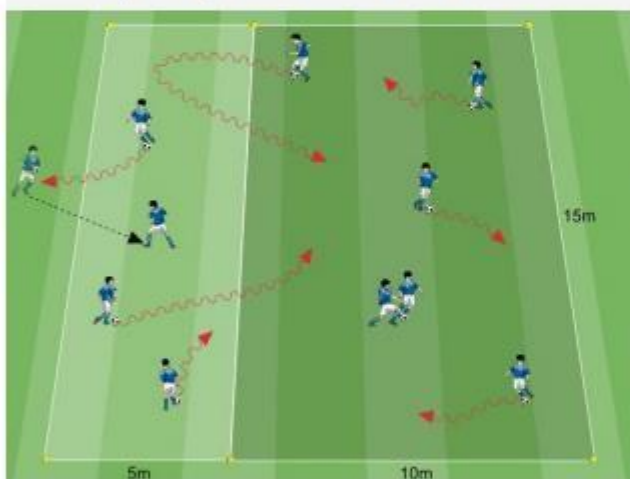
Ambito TECNICO	Contenitore GIOCHI DI TECNICA	Categoria PA/PC U9/U6
<b>LO ZOO</b>	 15 minuti	 15=15 metri  10 giocatori

**Descrizione**

Il campo è suddiviso in 2 settori con dimensioni diverse. All'interno dello spazio delimitato si trovano 8 giocatori in possesso di un pallone ciascuno. In ognuno dei 2 settori c'è un giocatore senza palla. Si svolge un'attività tecnica di conduzione del pallone con disturbo da parte di un avversario.

**Regole**

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno di entrambi i settori del campo.
- I giocatori senza palla, rimanendo all'interno del loro spazio di gioco, devono cercare di rubarla ai propri compagni, se ci riescono, si effettua un cambio di ruolo. Affinché il pallone venga considerato conquistato dall'avversario, il suo possesso deve concretizzarsi per almeno un paio di secondi.
- Se un giocatore in conduzione palla esce dal campo delimitato deve prendere il pallone in mano e consegnarlo al giocatore che presidia il settore dal quale è uscito, effettuando così un cambio di ruolo.



**Possibile ambientazione**

Ogni giocatore con la palla rappresenta un "visitatore dello zoo", chi si trova all'interno dei due settori è uno degli "animali in gabbia" che vuole scappare prendendo il "visitatore". La tipologia di animali in gabbia può cambiare ad ogni turno: leone ed elefante; giraffa e gorilla; ecc.

**Varianti per i Piccoli Amici**

- Il gioco si svolge all'interno di un unico spazio.
- Un solo giocatore cerca di rubare la palla ai compagni.
- Il cambio di ruolo può avvenire anche toccando il compagno e non entrando in possesso della sua palla.

**Comportamenti privilegiati**

- Essere in grado di variare la velocità di conduzione del pallone mantenendolo sempre a propria disposizione.
- Cambiare direzione di conduzione palla con rapidità ed in uno spazio ridotto.
- Guardare continuamente dove si trovano i giocatori che devono rubare il pallone cercando di condurre palla negli spazi liberi.



1. Adattare le regole sulle risposte dei giocatori
2. Campo già organizzato
3. Ambiente contestualizzato
4. Complessità adeguata all'età
5. Inserita strategia di gioco

**Presupposti rappresentati**



6. Regole inserite in modo progressivo
7. Stimolare la conoscenza dello sport
8. Dare feedback sui parametri esecutivi
9. Premiare l'impegno profuso
10. Parametri esecutivi variabili

ESEMPIO ORGANIZZAZIONE CAMPI IN BASE AGLI SPAZI A DISPOSIZIONE

CAMPO CALCIO A 5



CAMPO CALCIO A 7 OPPURE META' DI UNA META CAMPO A 11



META' CAMPO DI CALCIO A 11





## **SUGGERIMENTI PRATICI**

**I VARI GRUPPI, UNA VOLTA SVOLTA LA PRIMA ATTIVITA' RUOTERANNO IN SENSO OPPOSTO (UNO IN SENSO ORARIO E L'ALTRO ANTI-ORARIO) IN MODO TALE DA INCONTRARE AD OGNI "GIOCO" UN GRUPPO DIVERSO.**