



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

Laboratorio Tecnico Femminile

4° Allenamento

Durata: 15 minuti

Le olimpiadi



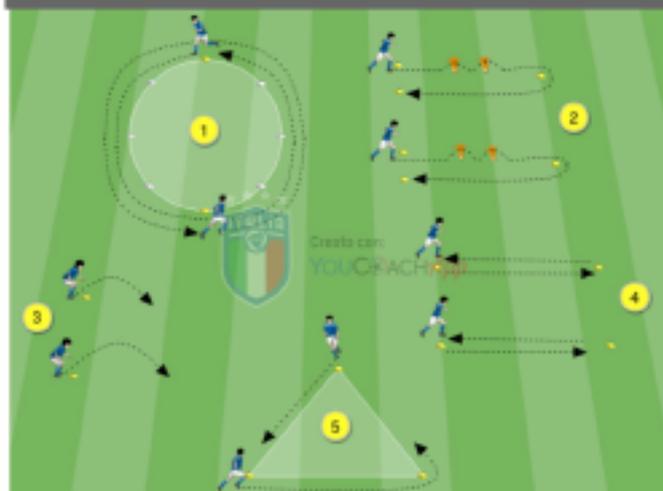
15 minuti



20x20



10



Preparazione

- Area di gioco: 20x20 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

Descrizione

Ognuna delle cinque stazioni prevede lo svolgimento di sfide motorie a organizzazione autonoma tra coppie di giocatori.

Regole

- Le cinque stazioni definite prevedono attività di semplice comprensione quali, ad esempio:

- Corsa attorno al cerchio (diametro 6 metri circa). I punti di partenza dei due concorrenti sono opposti tra di loro, l'obiettivo è di completare un intero giro dello spazio delimitato.

- Corsa ad ostacoli (due coni appoggiati a terra). Partenza da un punto definito, salto dei due ostacoli, giro attorno ad un altro delimitatore e ritorno al punto di partenza.

- Salto in lungo. Due delimitatori collocati uno di fianco all'altro (distanza 1 metro circa), vince chi salta più lontano partendo dietro al delimitatore (da fermo oppure con rincorsa, a discrezione dei partecipanti).

- Corsa in linea, cambio di senso e ritorno al punto di partenza. Due delimitatori per definire il punto di partenza, due per indicare il punto di rientro.

- Corsa attorno al triangolo. I due concorrenti partono dagli angoli di un triangolo e devono effettuare un giro completo attorno alla forma delimitata.

- In seguito ad ogni sfida, il vincitore viene decretato "campione" di quella disciplina e può decidere se rimanere sulla stazione oppure spostarsi su di un'altra decretando così le seguenti situazioni:
- Qualora il vincitore decida di rimanere sulla sfida appena affrontata, lo sfidante deve andare a cercare un'altra stazione libera ed effettuare una nuova gara con il "campione" che trova in quella sfida.

- Nel caso in cui il vincitore decida di cambiare stazione lo sfidante appena battuto diventa il campione di quella sfida e nel turno successivo ha il compito di organizzare la partenza del gioco e spiegare, qualora necessario, le modalità di confronto al suo nuovo avversario.

- Il gioco prosegue per tutta la durata della stazione con le modalità indicate nella spiegazione. Qualora lo si ritenga necessario possono essere inserite delle varianti per rendere più complesse le sfide nelle varie stazioni di gioco: ostacoli, modifiche del percorso, variazioni nelle modalità di movimento (corsa all'indietro, avanzamento in quadrupedia, corsa laterale; ecc.) ecc.

Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento



Durata: 15 minuti

I pirati



15 minuti



10x15



10



Preparazione

- Area di gioco: 10x15 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

Descrizione

Si svolge un'attività tecnica nella quale i giocatori con palla hanno il compito di condurla oltre i limiti laterali dello spazio di gioco senza farsela rubare dai compagni all'interno dello spazio centrale.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'esterno dei lati corti del rettangolo di gioco in modo alternato, prima da una parte e poi dall'altra. I giocatori senza palla, rimanendo all'interno dello spazio centrale, devono cercare di rubarla ai propri compagni, utilizzando esclusivamente i piedi e nel rispetto delle regole del gioco del calcio. Se i giocatori nel settore centrale riescono a rubare palla, questi effettuano un cambio di ruolo con i loro compagni.
- Quando un giocatore in conduzione palla esce dei limiti laterali del campo di gioco deve prendere il pallone in mano e consegnarlo ad uno dei giocatori che presidiano il settore centrale, effettuando così un cambio di ruolo.

Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

FIGC



Durata: 15 minuti

Prendi e porta a casa



15 minuti



n/d



8



Preparazione

Spazio di gioco: 20x30m

Descrizione

All'interno dell'area di gioco (un quadrato di lato 20) si delimitano 5 aree: un quadrato centrale (di lato 12m); 4 spazi di dimensioni più ristrette, adiacenti ai lati del quadrato più grande. I giocatori si dispongono come da figura.

Regole

L'attività prevede 3 fasi da 4 minuti ciascuna. 1. Fase Esplorativa La proposta consiste in un confronto tra 2 squadre da 4 giocatori ciascuna. L'obiettivo è portare tutti i giocatori della squadra negli spazi fuori dal quadrato centrale. I giocatori dentro al quadrato possono scattare fuori dallo stesso solo in seguito al tocco di un loro compagno che proviene dalla zona esterna. I giocatori della zona esterna sprintano verso il centro per andare a toccare un proprio compagno e tornare immediatamente fuori. Se un giocatore proveniente dalla zona esterna viene toccato da un avversario all'interno del quadrato deve rimanere all'interno dello stesso aspettando che un altro compagno proveniente dall'esterno lo tocchi. All'interno del quadrato i giocatori si possono muovere liberamente. La prima squadra che porta tutti e 2 i giocatori nelle porte libere fa punto. 2. Fase Didattica Si svolge negli stessi spazi utilizzati per la fase esplorativa evidenziando alcuni aspetti particolari che possono essere emersi nei comportamenti motori dei propri giocatori. Tutti i giocatori, affiancati su uno dei lati del quadrato principale, eseguono le azioni motorie riportate negli elenchi contemporaneamente ed in avanzamento verso il lato opposto. Ogni variante scelta viene svolta per almeno 3 ripetizioni. • Cambio di senso (CdS)

- Giro frontale, 5-10m (andata) + 5-10m (ritorno) per almeno 2 ripetizioni per lato.
- Giro dorsale, 5-10m (andata) + 5-10m (ritorno) per almeno 2 ripetizioni per lato.
- Ampiezza di passo
- Crescente, da normale a 2 ogni 0,5cm.
- Decrescente, da normale a 2 passi ogni 3m.
- Corsa del calciatore (corsa con testa orientata verso palla e/o avversario)
- Avanti e testa orientata lateralmente sx o dx.
- Diagonale avanti e testa orientata lateralmente sx o dx.
- Diagonale dietro e testa orientata lateralmente sx o dx.

3. Fase Situazionale Viene svolta la stessa attività realizzata nella fase 1.

Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento



Durata: 15 minuti

Passo in mezzo



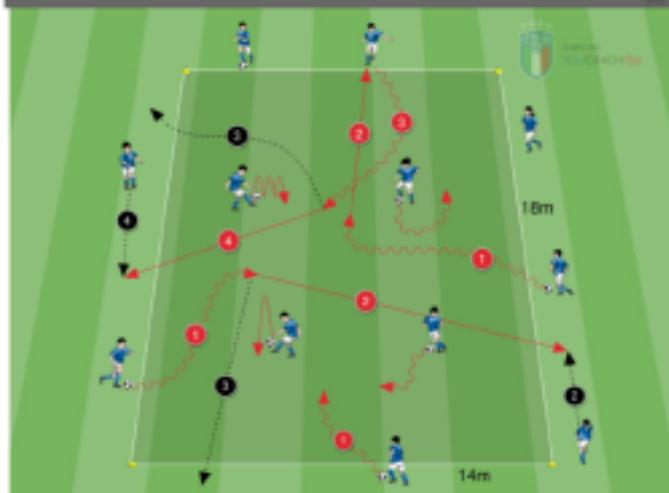
15 minuti



14x18



12



Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

Preparazione

- Area di gioco: 14x18 metri
- Giocatori: 12
- Tempo di svolgimento: 15 minuti
- Numero di serie: 3 da 5 minuti

Descrizione

I giocatori all'interno del rettangolo si esercitano liberamente con la propria palla (alternando: palleggio; controllo; conduzione; stop ecc.), mentre i giocatori esterni al campo si trasmettono i loro palloni secondo le indicazioni fornite nelle regole del gioco.

Regole

- I giocatori esterni al campo e in possesso palla entrano in conduzione all'interno dello spazio di gioco con il compito di effettuare un passaggio ad un compagno esterno. Il passaggio dev'essere obbligatoriamente effettuato in mezzo a due tra i quattro giocatori che si stanno esercitando tecnicamente con il loro pallone (simulando così una trasmissione filtrante). Dopo essere entrati nel rettangolo e aver eseguito il passaggio, i giocatori escono di corsa dallo stesso e si predispongono all'attesa attiva di un passaggio da parte di un altro compagno.
- I giocatori all'interno del campo in possesso di palla si esercitano tecnicamente indipendentemente dal compito previsto dai compagni, senza quindi ostacolarli o favorirli nel loro intento tecnico. I giocatori all'esterno del campo in attesa di ricevere il passaggio da parte dei propri compagni possono agevolare la ricezione dello stesso spostandosi nello spazio e ricercando una linea di passaggio "pulita" che faciliti il compito di chi deve effettuare il passaggio.
- Ogni 5 minuti di attività vengono sostituiti i 4 giocatori che si esercitano tecnicamente all'interno del campo.



AMBITO: GARA

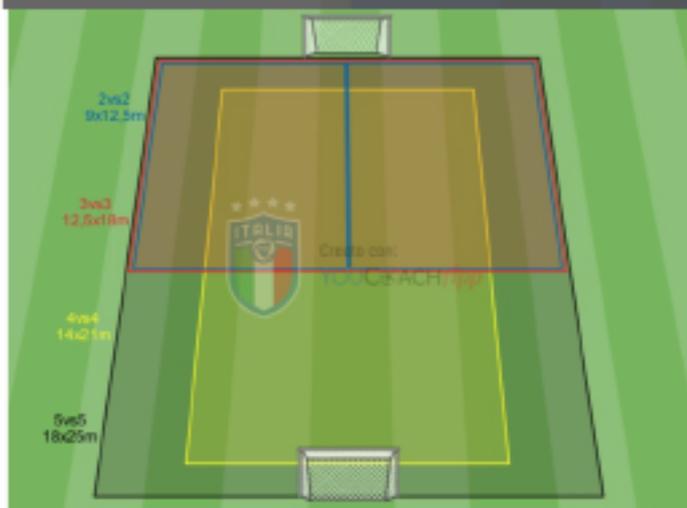


Partita Piccoli Amici/Primi Calci (U6/U9)


15 minuti


18x25


10



Preparazione

- Spazio di gioco: variabile in base al numero dei giocatori
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

Regole

Per il regolamento della partita si fa riferimento al Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso. Gli spazi di gioco sono 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 due soluzioni distinte: • Una delle due 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.

Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento





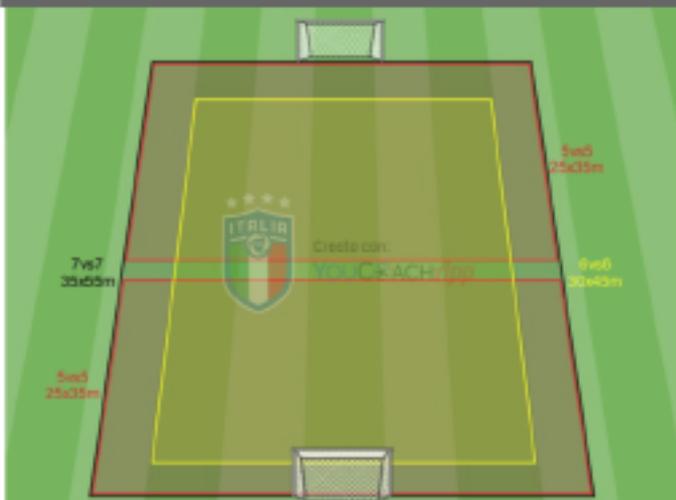
Durata: 15 minuti

Partita Pulcini (U10/U11)

15 minuti

35x55

14



Preparazione

- Spazio di gioco: variabile in base al numero dei giocatori
- Porte: 5x1,8 metri
- Giocatori: 14
- Tempo di svolgimento: 15 minuti

Regole

Per il regolamento della partita fare riferimento al Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso. Gli spazi di gioco sono 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 tre soluzioni:

- Una delle due 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 agli avversari.
- Nella squadra in superiorità numerica esce, a turno, un giocatore, questo ha il compito di eseguire un'azione tecnica predefinita (un determinato numero di palleggi, un percorso tecnico, ecc.) prima di dare il cambio ad un proprio compagno ed entrare a sua volta in gioco.

Figura 1 - partita - trasparente Figura 2 - Partita 7 contro 7

Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento





Ti chiediamo adesso di compilare insieme alla tua famiglia un brevissimo questionario di gradimento per migliorare la tua esperienza nelle prossime occasioni.

Fai click qui per compilarlo:

<https://forms.gle/3veZesqkTjeyw7pn7>

