

ACCEDI AI REGOLAMENTI DI GIOCO DELL'ATTIVITÀ DI BASE E CONDIVIDILI CON I GIOVANI GIOCATORI

U6 UNDER U7



U8 UNDER U9



U10 UNDER U11



U12 UNDER U13



SEI UN ALLENATORE?

Approfondisci regole, struttura e varianti delle proposte pre-gara

La scelta delle nuove proposte pratiche da abbinare alle partite dell'Attività di Base è stata fatta seguendo quattro linee guida:

1) Semplicità di svolgimento

- **Regole semplici:** le regole di gioco sono facili da comprendere e gli obiettivi riconoscibili (finalizzare verso una porta, conquistare uno spazio, trasmettere palla a un compagno, condurre palla in uno spazio).
- **Soluzioni che si ripetono:** le modalità per effettuare calci d'angolo, rimessa laterale, rimessa dal fondo, falli e scorrettezze si ripetono in modo uguale in quasi tutte le proposte.

2) Velocità realizzativa dei campi di gioco

- **Spazi semplici:** gli spazi per le attività sono di facile realizzazione e sfruttano dimensioni e riferimenti già utilizzati per il campo di gioco della partita.
- **Misure standard:** le misure dei campi riprendono alcune dimensioni dell'area di rigore del campo regolamentare: ad esempio, la profondità dell'area di porta (5,5 metri), il dischetto del rigore (11 metri), la profondità dell'area di rigore (16,5 metri). La larghezza dell'area di rigore è il doppio della profondità per ogni categoria (U8/U9=11 metri, U10/U11=22 metri, U12/U13=33 metri).

3) Complessità progressiva delle proposte tra le varie categorie

- **Incremento progressivo:** le *situazioni di gioco* si sviluppano in complessità e numero di giocatori: 2 contro 2 e 3 contro 3 negli U8/U9; 3 contro 3 e 4 contro 4 negli U10/U11; 4 contro 4 e 5 contro 5 negli U12/U13. Anche i *duelli* e le *multi-partite* seguono questo principio di progressività.

4) Coinvolgimento attivo e contemporaneo di tutti i giocatori in lista

- **Impiego di tutti i giocatori coinvolti nella gara:** le attività pratiche coinvolgono tutti i giocatori in lista. Nelle fasi pre-partita si alternano *situazioni di gioco* e *duelli* che impegnano contemporaneamente tutti i giocatori. Le *multi-partite* garantiscono il raggiungimento dello stesso obiettivo durante i tempi di gara.

RISORSE DISPONIBILI ALL'INTERNO DI QUESTO DOCUMENTO:

- ★ **Documenti e video esplicativi sulle *situazioni di gioco*:** cliccando sulle immagini dei campi, puoi accedere ai documenti di spiegazione delle regole delle 6 *situazioni di gioco* (presentate anche attraverso brevi video esplicativi).
- ★ **Suggerimenti per la realizzazione delle *multi-partite*:** approfondisci le indicazioni per realizzare *multi-partite* con spazi e numeri corretti.
- ★ **Varianti delle *situazioni di gioco*:** scopri alcune varianti da proporre in allenamento. >





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

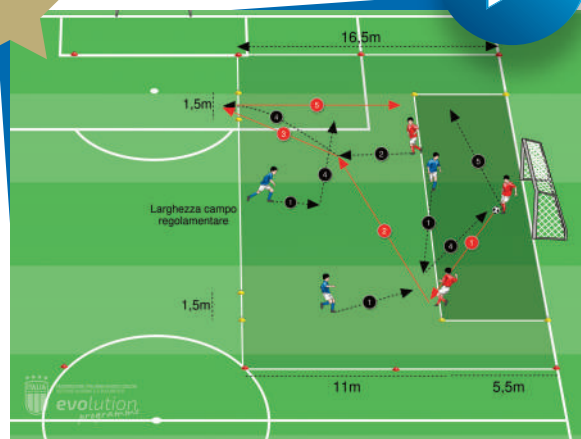
U8 UNDER U9

CLICCA E GUARDA IL VIDEO



SITUAZIONE DI GIOCO 2 CONTRO 2 U8/U9

CLICCA E GUARDA IL VIDEO



SITUAZIONE DI GIOCO 3 CONTRO 3 U8/U9

CLICCA QUI
PER LE INDICAZIONI
DI GIOCO
MULTI-PARTITA
U8/U9



CLICCA QUI
PER IL DOCUMENTO
CON LE REGOLE
DELLE MODALITÀ
DI GIOCO
U8/U9



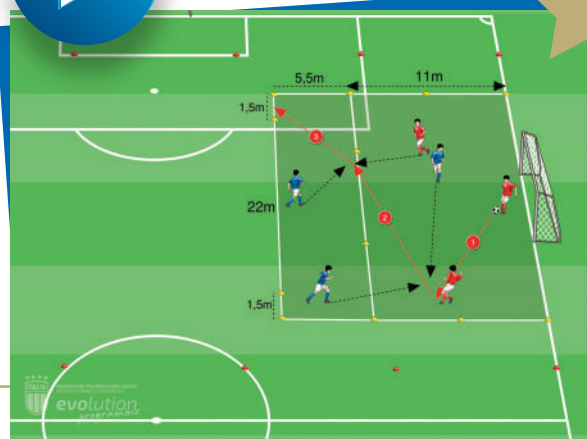


FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

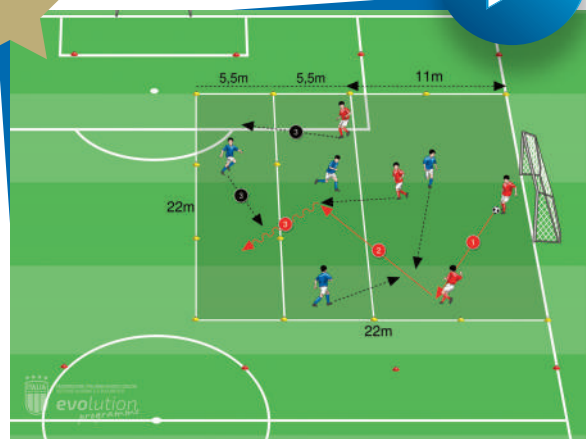
U10 UNDER U11

CLICCA E GUARDA IL VIDEO

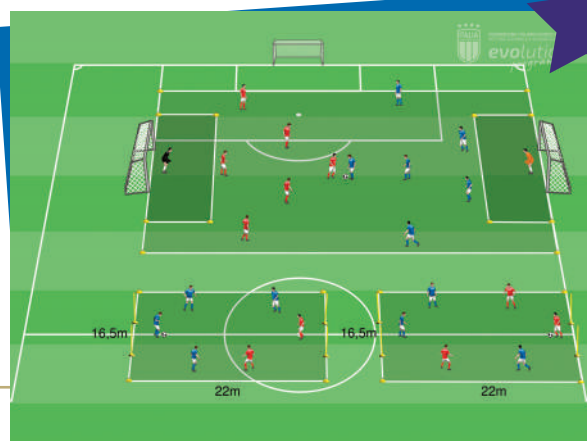


SITUAZIONE DI GIOCO 3 CONTRO 3 U10/U11

CLICCA E GUARDA IL VIDEO



SITUAZIONE DI GIOCO 4 CONTRO 4 U10/U11



CLICCA QUI
PER LE INDICAZIONI DI GIOCO
MULTI-PARTITA U10/U11



CLICCA QUI
PER IL DOCUMENTO
CON LE REGOLE
DELLE MODALITÀ
DI GIOCO
U10/U11



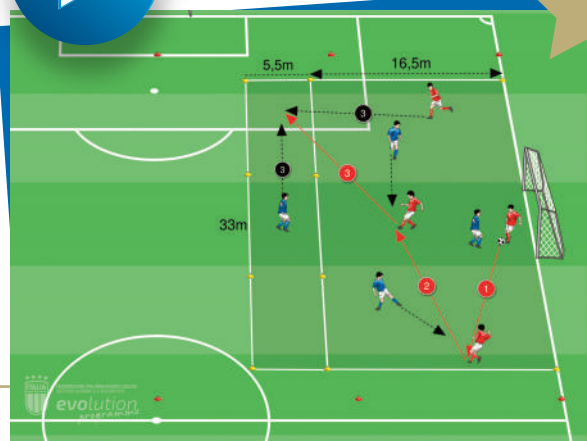


FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

U12 UNDER U13

CLICCA E GUARDA IL VIDEO

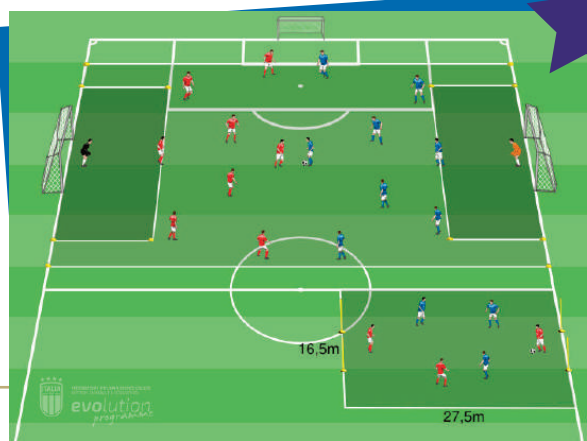


SITUAZIONE DI GIOCO 4 CONTRO 4 U12/U13

CLICCA E GUARDA IL VIDEO



SITUAZIONE DI GIOCO 5 CONTRO 5 U12/U13



CLICCA QUI
PER LE INDICAZIONI DI GIOCO
MULTI-PARTITA U12/U13



CLICCA QUI
PER IL DOCUMENTO
CON LE REGOLE
DELLE MODALITÀ
DI GIOCO
U12/U13



MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE **MULTI-PARTITE** CATEGORIA U8/U9

Per la categoria U8/U9 non è previsto uno svolgimento codificato delle *multi-partite*. La struttura dei "raggruppamenti", che rappresenta la modalità di gioco prevista per le categorie U6/U7 e U8/U9, rende complessa la definizione di un modello unico che si sostituisca a quello attuale. Tuttavia, qualora le *multi-partite* vengano realizzate, si consiglia di seguire alcune linee guida:

- ★ **Ruolo del portiere:** prevedere, laddove possibile, il ruolo del portiere.
- ★ **Ranghi misti:** giocare possibilmente con modalità a "ranghi misti".
- ★ **Regolamento di gioco:** rispettare il regolamento di gioco per la categoria di riferimento.
- ★ **Coinvolgimento attivo:** prevedere le multi-partite per coinvolgere tutti i giocatori non impegnati direttamente nella gara.



MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE **MULTI-PARTITE** CATEGORIA U10/U11

Le attività di *multi-partita*, così come le proposte di *duello*, hanno un **regolamento ed una struttura più flessibile** rispetto alle *situazioni di gioco*.

Anche queste attività **non prevedono un punteggio** e, dovendo svolgersi al di fuori dei rettangoli di gioco delimitati per le partite, hanno **misure flessibili** che si adattano a dimensioni e disponibilità dei vari campi di gioco.

Alcune **indicazioni di gioco** per aiutare allenatori e dirigenti nell'organizzazione di queste partite includono:

- ⊕ **Modalità di gioco:** nella tabella 1 vengono proposte diverse modalità di confronto, che si adattano al numero di giocatori che eccedono i 14 schierati nei tempi della partita.
- ⊕ **Portiere e porte:** giocare sempre con il portiere e con porte di dimensioni minime 3x2 metri, realizzate con i materiali disponibili (paletti, coni, delimitatori, ecc.).
- ⊕ **Tempistiche:** le *multi-partite* vengono realizzate in contemporanea ad almeno i primi due tempi di gioco della partita regolamentare.
- ⊕ **Ripresa del gioco:** la ripresa del gioco, dopo l'uscita della palla dal campo o dopo un goal, segue il regolamento del calcio.
- ⊕ **Ranghi misti:** giocare a "ranghi misti", mescolando i giocatori delle due squadre.
- ⊕ **Auto-arbitraggio:** giocare le partite utilizzando il metodo dell'auto-arbitraggio.
- ⊕ **Autonomia organizzativa:** favorire l'autonomia organizzativa dei giocatori coinvolti nell'attività, stimolandone la proposta di regole e il confronto tra pari.

NUMERO GIOCATORI DISPONIBILI	MULTI-PARTITE
0-5 giocatori in panchina	Non vengono svolte attività di <i>multi-partita</i> . Si suggerisce di predisporre degli spazi per i giochi di <i>duello</i> previsti nell' <i>attività pre-gara</i>
6 giocatori	Uno Small Sided Game 3 contro 3
7 giocatori	Uno Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
8 giocatori	Uno Small Sided Game 4 contro 4
9 giocatori	Uno Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
10 giocatori	Uno Small Sided Game 5 contro 5
11 giocatori	Uno Small Sided Game 5 contro 5 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
12 giocatori	Uno Small Sided Game 6 contro 6; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 2 contro 2; due Small Sided Game 3 contro 3; tre Small Sided Game 2 contro 2
13 giocatori	Uno Small Sided Game 6 contro 6 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; due Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
14 giocatori	Uno Small Sided Game 7 contro 7; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3

Tabella 1



DIMENSIONI DEL CAMPO DI GIOCO

Nella *figura 1* sono rappresentate le dimensioni dei campi suggerite per le diverse modalità di gioco previste:

- ✓ **3 contro 3**: 16,5x22 metri (linea gialla)
- ✓ **4 contro 4** e **5 contro 5**: 22x33 metri (linea rossa)
- ✓ **6 contro 6** e **7 contro 7**: 33x44 metri (linea nera)

I campi di gioco sono **modulari** e le misure sono proposte riprendendo **multipli delle dimensioni dell'area di rigore**. Queste dimensioni permettono lo svolgimento di più partite all'interno dello spazio creato per la modalità successiva (ad esempio, due campi 4 contro 4 e 5 contro 5 all'interno dello spazio del 6 contro 6 e 7 contro 7; due campi 3 contro 3 all'interno dello spazio del 4 contro 4 e 5 contro 5).

Le misure dei campi sono indicative e non vincolanti, adattabili alle necessità degli spazi disponibili e del numero di giocatori coinvolti.

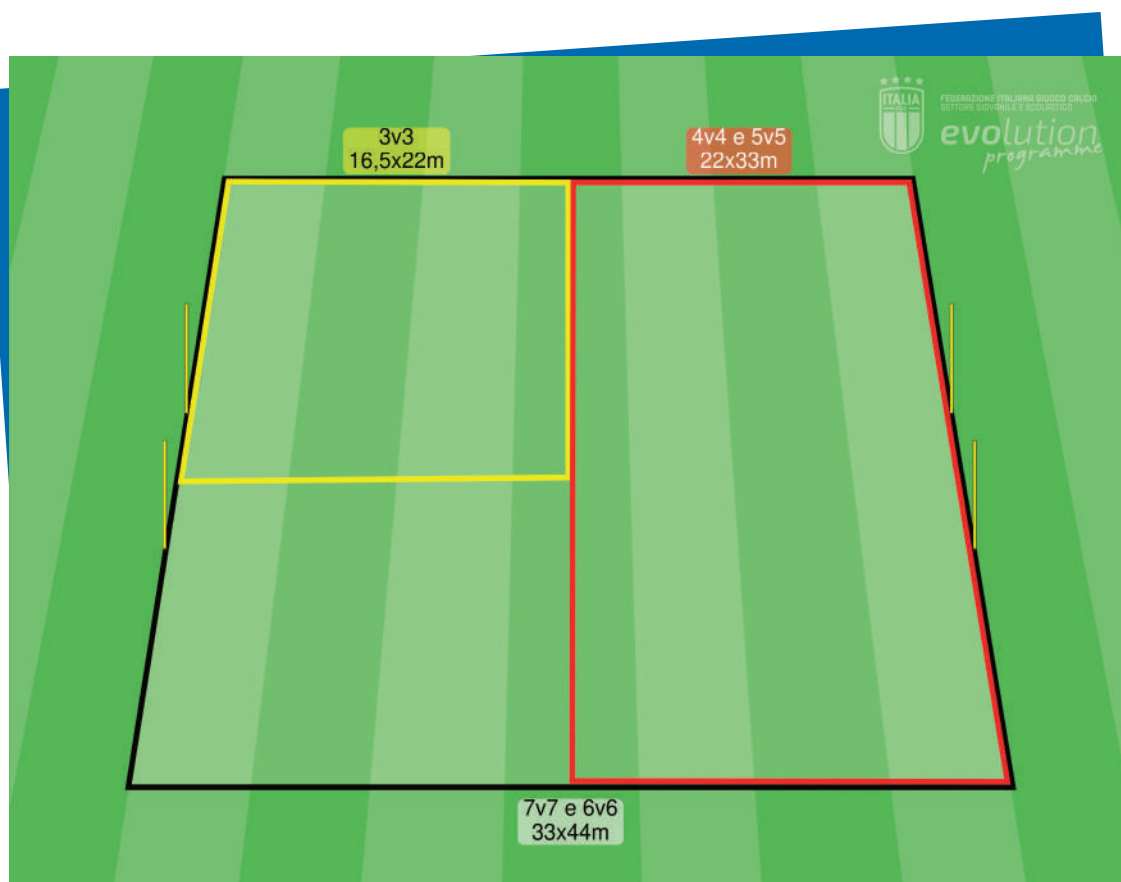


Figura 1



ESEMPI DI REALIZZAZIONE DEI CAMPI PER LA MULTI-PARTITA NELLE GARE U10/U11

Di seguito vengono proposti due esempi di realizzazione dei campi per la *multi-partita*. A seconda del numero di giocatori partecipanti alla gara e degli spazi a disposizione, possono essere applicate soluzioni organizzative che si adattino a tutte le situazioni possibili.



ESEMPIO 1 (figura 2)

Squadra A (blu): 14 giocatori

Squadra B (rossa): 12 giocatori

- ⚽ Oltre alla partita 7 contro 7, i giocatori di riserva di entrambe le squadre svolgono due partite 3 contro 3 a ranghi misti, realizzate a cavallo della linea di centrocampo.
- ⚽ La squadra A, blu, schiera 14 giocatori: 7 impegnati nella partita 7 contro 7 e gli altri 7 suddivisi nei due campi previsti per le *multi-partite* 3 contro 3.
- ⚽ La squadra B, rossa, schiera 12 giocatori: 7 impegnati nella partita 7 contro 7 e gli altri 5 suddivisi nei due campi previsti per le *multi-partite* 3 contro 3.

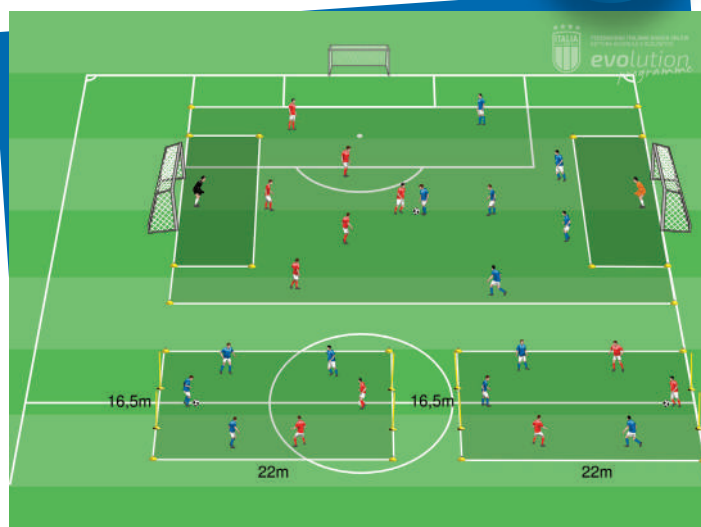


Figura 2

ESEMPIO 2 (figura 3)

Squadra A (blu): 12 giocatori

Squadra B (rossa): 12 giocatori

- ⚽ Oltre alla partita 7 contro 7, i giocatori di riserva di entrambe le squadre svolgono una partita 5 contro 5 a ranghi misti, realizzata lateralmente rispetto al campo delimitato per la gara ufficiale.
- ⚽ La squadra A, blu, schiera 14 giocatori: 7 impegnati nella partita 7 contro 7 e gli altri 7 suddivisi nel campo previsto per la *multi-partita* 5 contro 5.
- ⚽ La squadra B, rossa, schiera 12 giocatori: 7 impegnati nella partita 7 contro 7 e gli altri 5 suddivisi nel campo previsto per la *multi-partita* 5 contro 5.

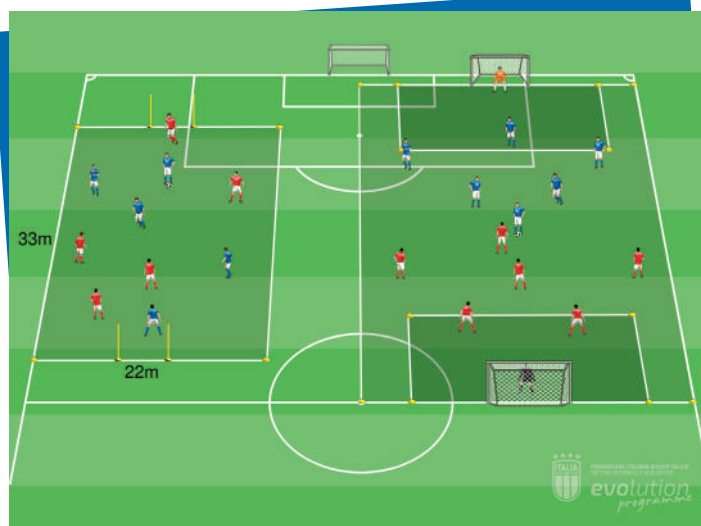


Figura 3

CONCLUSIONE

Queste linee guida sono progettate per facilitare l'organizzazione delle *multi-partite* nella categoria U10/U11, garantendo che tutti i giocatori partecipino attivamente alla gara e che l'esperienza di gioco sia formativa e divertente.



MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE **MULTI-PARTITE** CATEGORIA U12/U13

Le attività di *multi-partita*, così come le proposte di *duello*, hanno un **regolamento ed una struttura più flessibile** rispetto alle *situazioni di gioco*.

Anche queste attività **non prevedono un punteggio** e, dovendo svolgersi al di fuori dei rettangoli di gioco delimitati per le partite, hanno **misure flessibili** che si adattano a dimensioni e disponibilità dei vari campi di gioco.

Alcune **indicazioni di gioco** per aiutare allenatori e dirigenti nell'organizzazione di queste partite includono:

- ⊗ **Modalità di gioco:** nella tabella 2 vengono proposte diverse modalità di confronto che si adattano al numero di giocatori che eccedono i 9 schierati nei tempi della partita.
- ⊗ **Portiere e porte:** giocare sempre con il portiere e con porte di dimensioni minime 3x2 metri, realizzate con i materiali disponibili (paletti, coni, delimitatori, ecc.).
- ⊗ **Tempistiche:** le *multi-partite* vengono realizzate in contemporanea ad almeno i primi due tempi di gioco della partita regolamentare.
- ⊗ **Ripresa del gioco:** la ripresa del gioco dopo, l'uscita della palla dal campo o dopo un gol segue il regolamento del calcio.
- ⊗ **Ranghi misti:** giocare a "ranghi misti", mescolando i giocatori delle due squadre.
- ⊗ **Auto-arbitraggio:** giocare le partite utilizzando il metodo dell'auto-arbitraggio.
- ⊗ **Autonomia organizzativa:** favorire l'autonomia organizzativa dei giocatori coinvolti nell'attività, stimolandone la proposta di regole e il confronto tra pari.

NUMERO GIOCATORI DISPONIBILI	MULTI-PARTITE
0-5 giocatori in panchina	Non vengono svolte attività di <i>multi-partita</i> . Si suggerisce di predisporre degli spazi per i giochi di <i>duello</i> previsti nell' <i>attività pre-gara</i>
6 giocatori	Uno Small Sided Game 3 contro 3
7 giocatori	Uno Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
8 giocatori	Uno Small Sided Game 4 contro 4
9 giocatori	Uno Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
10 giocatori	Uno Small Sided Game 5 contro 5
11 giocatori	Uno Small Sided Game 5 contro 5 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
12 giocatori	Uno Small Sided Game 6 contro 6; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 2 contro 2; due Small Sided Game 3 contro 3; tre Small Sided Game 2 contro 2
13 giocatori	Uno Small Sided Game 6 contro 6 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; due Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
14 giocatori	Uno Small Sided Game 7 contro 7; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3
18 giocatori	Una partita 9 contro 9; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 5 contro 5; tre Small Sided Game 3 contro 3

Tabella 2



DIMENSIONI DEL CAMPO DI GIOCO

Nella *figura 4* sono rappresentate le dimensioni dei campi suggerite per le diverse modalità di gioco previste:

- ✓ **3 contro 3:** 16,5x27,5 metri (linea viola)
- ✓ **4 contro 4:** 16,5x33 metri (linea gialla)
- ✓ **5 contro 5:** 27,5x33 metri (linea rosa)
- ✓ **6 contro 6 e 7 contro 7:** 33x44 metri (linea rossa)
- ✓ **8 contro 8 e 9 contro 9:** 33x55 metri (linea nera)

I campi di gioco sono **modulari** e le misure sono proposte riprendendo **multipli delle dimensioni dell'area di rigore**. Queste dimensioni permettono lo svolgimento di più partite all'interno dello spazio creato per la modalità successiva (ad esempio, due campi 4 contro 4 e 5 contro 5 all'interno dello spazio del 6 contro 6 e 7 contro 7; due campi 3 contro 3 all'interno dello spazio del 4 contro 4 e 5 contro 5).

Le misure dei campi sono indicative e non vincolanti, adattabili alle necessità degli spazi disponibili e del numero di giocatori coinvolti.

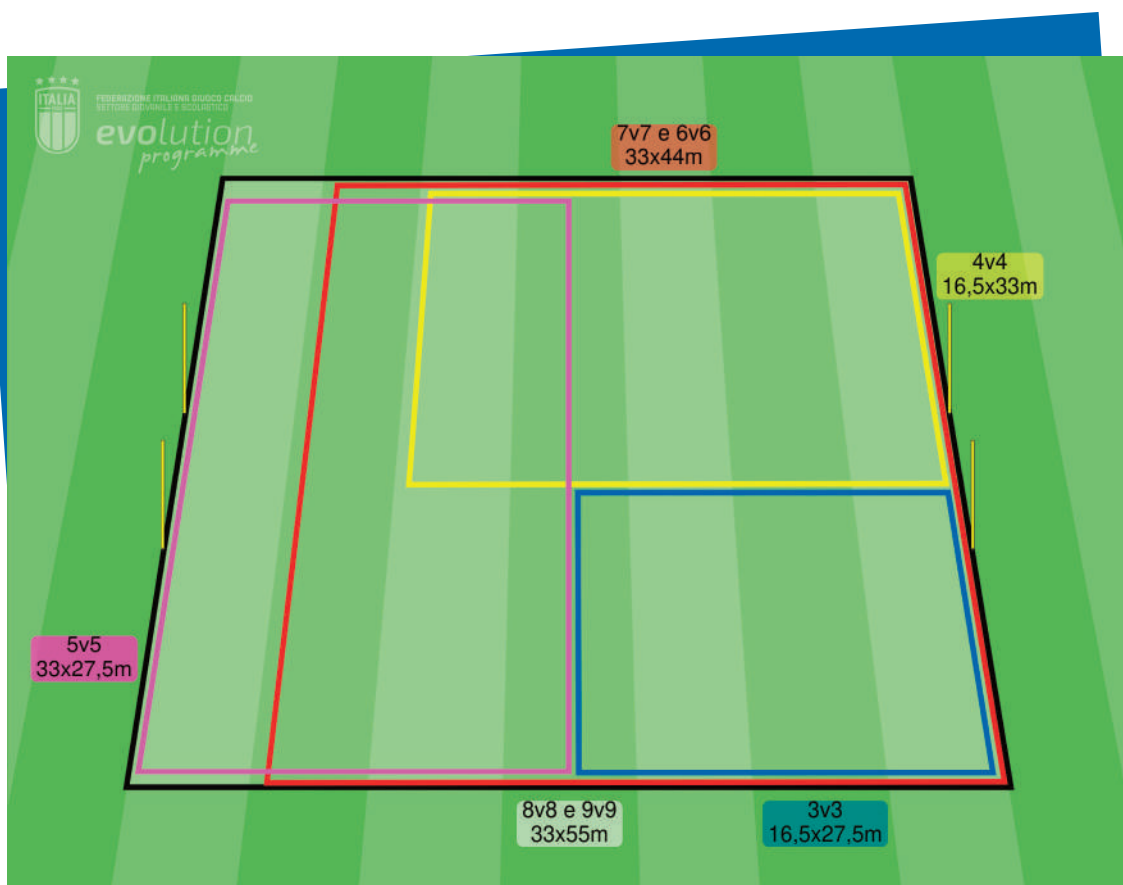


Figura 4

ESEMPI DI REALIZZAZIONE DEI CAMPI PER LA MULTI-PARTITA NELLE GARE U12/U13

Di seguito vengono proposti due esempi di realizzazione dei campi per la *multi-partita*. A seconda del numero di giocatori partecipanti alla gara e degli spazi a disposizione possono essere applicate soluzioni organizzative che si adattino a tutte le situazioni possibili.



ESEMPIO 1 (figura 6)

Squadra A (blu): 12 giocatori

Squadra B (rossa): 12 giocatori

- ⊕ Oltre alla partita 9 contro 9, i giocatori di riserva di entrambe le squadre svolgono una partita 3 contro 3 a ranghi misti, realizzata a ridosso della linea di centrocampo.
- ⊕ La squadra A, blu, schiera 12 giocatori: 9 impegnati nella partita 9 contro 9 e gli altri 3 nel campo previsto per la *multi-partita* 3 contro 3.
- ⊕ La squadra B, rossa, schiera 12 giocatori: 9 impegnati nella partita 9 contro 9 e gli altri 3 nel campo previsto per la *multi-partita* 3 contro 3.

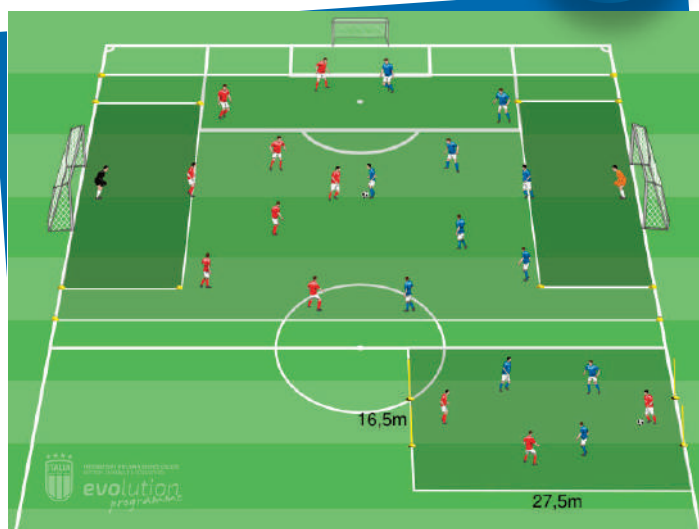


Figura 6

ESEMPIO 2 (figura 7)

Squadra A (blu): 15 giocatori

Squadra B (rossa): 11 giocatori

- ⊕ Oltre alla partita 9 contro 9, i giocatori di riserva di entrambe le squadre svolgono una partita 4 contro 4 a ranghi misti, realizzata nello spazio di fondo campo.
- ⊕ La squadra A, blu, schiera 15 giocatori: 9 impegnati nella partita 9 contro 9 e gli altri 6 nel campo previsto per la *multi-partita* 5 contro 5.
- ⊕ La squadra B, rossa, schiera 11 giocatori: 9 impegnati nella partita 9 contro 9 e gli altri 2 nel campo previsto per la *multi-partita* 5 contro 5.

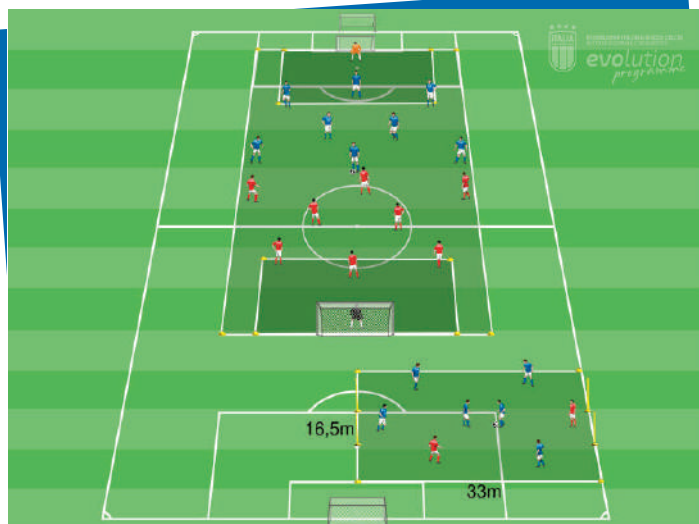


Figura 7

CONCLUSIONE

Queste linee guida sono progettate per facilitare l'organizzazione delle *multi-partite* nella categoria U12/U13, garantendo che tutti i giocatori partecipino attivamente alla gara e che l'esperienza di gioco sia formativa e divertente.



VARIANTI DELLE *SITUAZIONI DI GIOCO* DA PROPORRE IN ALLENAMENTO

Le *situazioni di gioco* sono state elaborate per essere applicate in un contesto di competizione dove le regole non possono essere interpretabili e si devono utilizzare spazi riconoscibili e già disponibili. Accedi nell'apposita sezione per approfondire regole e modalità di svolgimento.

Al fine di sottolineare il valore formativo di queste attività pratiche è stata aperta una sezione che ne presenta alcune varianti da poter applicare in contesto di allenamento.

Le modifiche alle *situazioni di gioco* presentate nei link sottostanti permettono di avere circa 30 soluzioni diverse, che possono adattarsi a numeri, spazi e necessità differenti (clicca sulla variante e scopri le soluzioni proposte):

- 1) [Varianti situazione di gioco U8/U9](#)
- 2) [Varianti situazione di gioco U10/U11](#)
- 3) [Varianti situazione di gioco U12/U13](#)

**VUOI APPROFONDIRE LA MODALITÀ DI COSTRUZIONE DEI CAMPI DI GIOCO DELLE
MODALITÀ DI GIOCO E CAPIRE LE MOTIVAZIONI DEL REGOLAMENTO DELL'ATTIVITÀ DI BASE?**

**RITORNA ALLA HOME PAGE ATTRAVERSO L'APPOSITO PULSANTE INTERATTIVO E
APPROFONDISCI I CONTENUTI RIVOLTI AD ALLENATORI E GENITORI.**





FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

SCARICA L'APP UFFICIALE

