



# FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

## SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

### EVOLUTION PROGRAMME

CATEGORIA PULCINI

***“TORNEO #GRASSROOTS CHALLENGE”***

STAGIONE SPORTIVA 2024-2025

PROGETTO TECNICO

REGIONE Molise



### Premessa

Lo scopo di questo nuovo progetto tecnico che vi presentiamo è quello di fornire una serie di opportunità di confronto che si diversificano di volta in volta con l'obiettivo comune di favorire la crescita dei giovani calciatori che con passione frequentano le Scuole di Calcio e con tanto impegno cercano di superare i propri limiti migliorando le proprie abilità.

Il programma intende valorizzare anche il percorso educativo delle società, promuovendo il valore del Fair Play e, contestualmente, coinvolgendo i genitori ad essere parte integrante del confronto, dove il sostegno che loro stessi forniranno ai propri figli si traduce in punteggi assegnati alla squadra.

Nell'organizzazione dei confronti ci siamo preoccupati di rendere semplice l'organizzazione, utilizzando pochi attrezzi, senza dover spostare nulla di impegnativo, lasciando quindi più spazio possibile in termini di tempo al divertimento dei bambini, al loro impegno in campo, con sfide continue e pochi, limitati, momenti di pausa.

I giovani calciatori coinvolti avranno la possibilità di confrontarsi attraverso la modalità di gioco 7vs7, modello di riferimento per la categoria Pulcini, e sarà preceduta da situazioni di gioco che mettono in rilievo le abilità dei singoli giocatori, e le capacità di collaborare per trovare nuove e diversificate soluzioni nel modello di gioco 3vs3 e 4vs4, che stanno prendendo sempre più spazio nel panorama delle attività proposte nell'attività giovanile.

Questa modalità di confronto permetterà ai giovani calciatori di cimentarsi in differenti situazioni di gioco che comportano l'applicazione di abilità tecnico-tattiche individuali, consentendo loro di aumentare il bagaglio di esperienze vissute, sia sul piano tecnico e motorio, che sul piano emozionale.

Un percorso da seguire con sensibilità, attenzione e continuità da tutti gli attori (tecnici, dirigenti, genitori), in cui il Settore Giovanile e Scolastico si mette a completa disposizione di tutti i club, attraverso le sue strutture regionali e provinciali ed in particolare attraverso i Centri Federali Territoriali (CFT) e le Aree di Sviluppo Territoriale (AST) e tutti i collaboratori nell'ambito dell'Attività di Base.

Il progetto che presentiamo ha quindi l'obiettivo di fornire strumenti utili ai tecnici affinché possano far crescere i bambini con le giuste motivazioni, con i giusti tempi, con le migliori competenze messe in campo.

Per questi e diversi altri motivi, questo progetto è parte integrante dell'**EVOLUTION PROGRAMME**, quindi basato sui presupposti tecnico-organizzativi considerati nei Centri Federali Territoriali ed applicati per le categorie di base, che si realizza essenzialmente considerando due principi:

1. per i bambini e le bambine: moltiplicare le opportunità di gioco e di esperienze pratiche da far vivere a tutti i partecipanti durante le sedute di allenamento ed in occasione degli incontri ufficiali;



## FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO EVOLUTION PROGRAMME

2. per i Tecnici (e gli adulti in genere): incrementare le occasioni di formazione attraverso il coinvolgimento pratico nell'attività svolta in campo e con lo sviluppo di un percorso di incontri che si realizzi con continuità nel corso della stagione sportiva.

Le attività tecniche proposte nel Torneo Pulcini **#GrassrootsChallenge** sono state sviluppate nel rispetto dei 10 presupposti individuati nella Metodologia CFT rivolta alla fascia d'età 5-12 anni: Giocatore come protagonista; organizzazione dell'allenamento; clima sereno; elevato tempo di impegno motorio; + gioco – esercizi; educare attraverso il movimento; appassionare allo sport; orientarsi al compito; includere; variabilità della pratica. In particolare, le 2 situazioni di gioco del Torneo presentano le seguenti caratteristiche pratiche: semplicità organizzativa; numero ridotto di giocatori (3vs3 e 4vs4); elevato tempo di impegno motorio sul compito concesso ai giovani giocatori e giocatrici rispetto alle tempistiche riservate ad ogni proposta; attività situazionale che prevede scelte e confronto; elevata densità di esperienze motorie e tecniche; possibilità di successo per giocatori con caratteristiche fisico/tecniche differenti; approccio ludico; diversificazione degli obiettivi tecnici; sviluppo di principi di gioco.

Per approfondire i 10 presupposti della metodologia CFT per l'Attività di Base e farsi un'idea più chiara dell'indirizzo che il Settore Giovanile e Scolastico intende promuovere per le categorie più giovani è possibile consultare il manuale: "Allenare l'Attività di Base, Soluzioni per la formazione del giovane giocatore", disponibile in formato elettronico. Questo, così come tutti gli altri documenti redatti nell'ambito del Programma di Sviluppo Territoriale, sono ovviamente disponibili in forma gratuita a chiunque ne faccia richiesta (allenatori, dirigenti e genitori).

Nell'attività che ora andremo ad illustrare, Evoluzione dell'ormai noto "Sei Bravo a... Scuola di Calcio", le squadre si confronteranno in due diverse modalità che per questa stagione sportiva, nella regione Molise, si sintetizzano in:

Svolgimento del confronto tra le due squadre con 14 calciatori in lista:

- ✓ Fase 1: Situazioni di gioco 3vs3 e 4vs4 per i primi 7 calciatori durata 5' minuti;
- ✓ Fase 2: Situazioni di gioco 3vs3 e 4vs4 per i restanti 7 calciatori durata 5' minuti;
- ✓ Fase 3: 1° tempo della partita di 15' minuti;
- ✓ Fase 4: 2° tempo della partita di 15' minuti;
- ✓ **Graduatoria Partecipazione e Fair Play**

### ***Partecipazione dei Giovani Calciatori***

Le squadre devono presentarsi con almeno 14 giocatori per ottenere un bonus di 2 punti nella graduatoria del singolo confronto, 1 punto per ogni incontro con almeno 3 ragazze in distinta. Il Torneo è riservato ai giovani calciatori e calciatrici (eventuale deroga un anno più grandi) della categoria Pulcini nati dal 01/01/2014 al 31/12/2014 e dal 01/01/2015 al 31/12/2015.



# FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

## SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

### EVOLUTION PROGRAMME

#### *Situazioni di gioco in pillole*

#### **Situazioni di gioco 3 contro 3**

**All'interno di uno spazio che comprenda l'area di rigore si gioca 3 contro 3 nel quale:**

- Una squadra ha il compito di **fare goal (fase offensiva)** nella porta difesa dal portiere;
- L'altra squadra ha il compito di **finalizzare un passaggio (fase difensiva)** all'interno delle due porticine di dimensioni ridotte larghe 1,50 mt.;

**Regole di gioco:**

- La squadra che attacca la porta schiera tre calciatori di movimento;
- La squadra che attacca le porticine schiera un portiere e due calciatori di movimento;
- Il portiere non può prendere con le mani su retropassaggio di un proprio compagno; **In questa circostanza il portiere può ricevere pressione da parte dall'avversario;**
- Il portiere con palla a terra può finalizzare un passaggio all'interno delle due porticine;
- Un passaggio all'interno delle due coni si considera valido se rasoterra;
- Il pallone deve entrare all'interno dei due coni che definiscono i pali, se passa sopra o li tocca, il punto non è valido;
- All'interno dell'area di rigore ogni fallo da parte della squadra che difende la porta viene punito con un calcio di rigore;

**Ripresa del gioco all'uscita del pallone dal campo:**

- Quando il pallone esce attraverso la linea che unisce le due porticine la ripresa del gioco spetta sempre alla squadra che attacca la porta;
- La ripresa del gioco avviene con un possesso palla dalla linea che unisce le porticine;
- Quando il pallone esce dalla linea di fondo campo della porta e la ripresa del gioco spetta alla squadra che difende la porta questa avviene con un calcio di rinvio;
- Anche in seguito ad un goal la ripresa del gioco avviene con un calcio di rinvio;
- In occasione del calcio di rinvio i calciatori avversari devono stare fuori dell'area di rigore fino a quando il pallone viene calciato;
- Le rimesse laterali e i calci d'angolo vengono effettuati come da regolamento;
- Il portiere può tenere in mano il pallone massimo 6 secondi come da regolamento;

#### **Situazione di gioco nel 4 contro 4**

**All'interno di uno spazio compresa l'area di rigore si gioca 4 contro 4 nel quale:**

- Una squadra ha il compito di **fare goal (fase offensiva)** nella porta difesa dal portiere;
- L'altra squadra ha il compito di **fare meta (fase difensiva)** in due modi:
  - Condurre la palla all'interno dell'area di meta;
  - L'inserimento di un compagno all'interno dell'area di meta;

**Regole di gioco:**

- La squadra che attacca la porta schiera tre calciatori all'interno dell'area di gioco ed un quarto all'interno dell'area di meta che funge da sostegno per i compagni;
- Il sostegno gioca regolarmente ma non può entrare in area di gioco, l'eventuale infrazione viene punita con una rimessa in gioco con le mani da parte del portiere;



## FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

### SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

### EVOLUTION PROGRAMME

- Se l'eventuale ingresso nel campo di gioco da parte del sostegno impedisce la realizzazione della meta la stessa viene convalidata;
- Il sostegno non può fare goal;
- Il sostegno può essere sostituito in seguito ad un goal o dopo aver subito una meta;
- La squadra che attacca l'area di meta schiera un portiere e tre calciatori;
- La meta si considera valida in due modi, quando:
  - Il calciatore entra nell'area di meta in conduzione di palla ovvero tocca la palla prima e dopo la linea di meta senza che nessuno tocchi il pallone;
  - Il calciatore che riceve e stoppa il pallone al momento del passaggio del compagno si trovava ancora all'interno dell'area di rigore;
- I calciatori a difesa della porta non possono stazionare all'interno dell'area di meta in attesa del passaggio del compagno;
- L'inserimento nell'area di meta può avvenire anche da palla inattiva, in seguito ad una rimessa laterale o calcio di punizione;
- Il portiere non può prendere con le mani un retropassaggio dal proprio compagno; **Il portiere può essere attaccato contrariamente a quanto avviene in gara;**
- Il portiere può lanciare un compagno
- All'interno dell'area di rigore ogni fallo della squadra che difende la porta viene punito con un calcio di rigore, all'esterno della stessa vengono puniti come da regolamento;

#### **Ripresa del gioco all'uscita del pallone dal campo:**

- Quando il pallone esce dall'area di meta la ripresa del gioco spetta sempre alla squadra che attacca la porta ed avviene con un possesso palla da parte del giocatore di sostegno;
- Quando il pallone esce dalla linea di fondo campo e la ripresa del gioco spetta alla squadra che difende la porta questa avviene con un calcio di rinvio.
- Dopo un goal la ripresa del gioco avviene con la stessa modalità prevista sopra;
- Le rimesse laterali e i calci d'angolo vengono effettuati come da regolamento;
- Il portiere può tenere in mano il pallone massimo 6 secondi come da regolamento;
- Il portiere può lanciare il pallone con le mani o con i piedi per realizzare una meta;

## **Punteggio**

#### **La squadra che ha totalizzato il maggior numero di goal realizza un punto.**

- Il totale dei goal è la somma delle reti realizzate nelle due fasi di gioco Fase1+Fase2;
- In caso di parità nel numero di goal viene considerato il numero totale di mete realizzate;
- In caso di ulteriore parità si assegna un punto ad entrambe le squadre;
- Il punto conquistato si somma a quelli realizzati nei successivi due tempi di gara;





# FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

## SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

### EVOLUTION PROGRAMME

### **Modalità di Assegnazione del Punteggio dell'Incontro**

Il punteggio dell'incontro terrà conto dei principi su cui si basa l'attività nelle categorie di base. Il risultato della gara sarà infatti la somma dei punti ottenuti nel corso del confronto, in modo che in ogni gara i giovani calciatori impegnati siano il più possibile motivati in ogni momento.

Quindi, in linea di principio, ogni mini-gara viene conteggiata a sé, assegnando 1 punto per ogni incontro vinto o pareggiato. Nello specifico, ai fini della determinazione del punteggio finale, ogni fase assegna un punto per il risultato finale come segue: 1 punto per il risultato delle situazioni di gioco, 1 punto per ogni tempo di gioco.

#### **1) Partite 7 contro 7**

- assegnazione di un punto per ciascun tempo vinto o pareggiato (*si ricorda che sono previsti 2 tempi di gioco, con l'opzione di disputarne 3*)

*Esempio tabella punti assegnati in un singolo incontro: Sommatoria punti Partite + Situazioni di gioco*

| Società      | Situazioni di gioco | 1° tempo 7c7 | 2° tempo 7c7 | Punti Totali |
|--------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|
| Squadra ALFA | 1                   | 1            | 1            | 3            |
| Squadra BETA | 0                   | 1            | 0            | 1            |

*In questo caso il confronto è terminato con il punteggio di 3-1 per la Squadra ALFA. Pertanto, alla Squadra ALFA vengono assegnati 3 punti per la vittoria del confronto che verranno riportati nella Graduatoria Finale*

#### **2) Graduatoria "Partecipazione e Fair Play"**

- Assegnazione di 1 punto per aver partecipato al confronto con almeno 12 giovani calciatori o 2 punti per aver partecipato al confronto con almeno 14 giovani calciatori
- Assegnazione di 1 punto per aver partecipato al confronto con almeno 3 bambine in lista

### **Determinazione della Graduatoria Finale**

**Esempio Graduatoria Finale**

| Società       | Punti Tecnici Girone | Partecipazione squadra (12 o 14) | Partecipazione Calciatrici | TOTALE |
|---------------|----------------------|----------------------------------|----------------------------|--------|
| Società ALFA  | 6                    | 2                                | 0                          | 8      |
| Società BETA  | 3                    | 2                                | 1                          | 6      |
| Società DELTA | 5                    | 0                                | 0                          | 5      |
| Società GAMMA | 1                    | 1                                | 0                          | 2      |

**In caso di parità di punteggio nella graduatoria della festa finale**

Si tiene conto dei seguenti parametri:

- Livello di Riconoscimento del club;
- Migliore Posizione nella graduatoria FairPlay nel torneo. (numero Green Card);
- Esito dello scontro diretto limitatamente al confronto tecnico (non considerando le situazioni di gioco);
- Sorteggi.



# FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

## SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

### EVOLUTION PROGRAMME

#### **Regolamento per l'Autoarbitraggio nei raggruppamenti del Grassroots Challenge (3 o 4 squadre) con Compilazione dei Referti a Cura della Società Ospitante**

##### **1. Autoarbitraggio**

Durante le partite dei tornei triangolari, l'autoarbitraggio sarà adottato come modalità principale di conduzione delle gare. I giocatori in campo saranno responsabili di applicare le regole del gioco, promuovendo così valori educativi e una maggiore consapevolezza delle dinamiche sportive.

##### **2. Intervento del Dirigente-Arbitro o Allenatore della Squadra a Riposo**

In caso di controversie o situazioni non risolvibili autonomamente dai giocatori, è previsto l'intervento del Dirigente-Arbitro o, in sua assenza, dell'allenatore della squadra a riposo nel triangolare. Questa figura avrà il compito di dirimere le controversie e garantire il corretto svolgimento della partita, assicurando imparzialità e rispetto delle regole.

##### **3. Compilazione dei Referti**

La società che ospita il raggruppamento è responsabile della compilazione dei referti al termine di ogni gara. Il Dirigente-Arbitro designato dovrà compilare accuratamente il referto, includendo:

- Dati delle squadre partecipanti
- Risultati delle partite
- Eventuali note disciplinari
- Altre informazioni pertinenti

È fondamentale che il referto sia firmato dai dirigenti delle squadre coinvolte e dal Dirigente-Arbitro. Successivamente, la società ospitante dovrà inviare il referto compilato alla delegazione competente, unitamente alle distinte di gara.

##### **4. Comunicazione alle Famiglie**

È importante che le società informino i genitori dei giovani calciatori riguardo alla modalità dell'autoarbitraggio, alle sue finalità e alle modalità esecutive. Questo contribuisce a creare un clima positivo in cui i giovani atleti possano apprendere nel miglior modo possibile.

##### **5. Formazione e Preparazione**

Le società sono invitate a preparare adeguatamente i giovani calciatori all'autoarbitraggio durante gli allenamenti settimanali. Inoltre, è consigliabile che il Dirigente-Arbitro designato sia adeguatamente formato per adempiere al suo compito, garantendo così il corretto svolgimento delle gare.

|      |  |        |             |  |
|------|--|--------|-------------|--|
| Fase |  |        | Delegazione |  |
| Data |  | Orario | Luogo       |  |

|             |  |
|-------------|--|
| Società 1 : |  |
| Società 2 : |  |

| Risultato tempi di gioco (goal fatti) |                |  |         | A --> Punteggio "Gara" |          |  |        |
|---------------------------------------|----------------|--|---------|------------------------|----------|--|--------|
| 1° tempo (15')                        | 2° tempo (15') |  | Società | 1° tempo               | 2° tempo |  | TOTALE |
| Società 1 :                           |                |  | 1       |                        |          |  |        |
| Società 2 :                           |                |  | 2       |                        |          |  |        |

| B --> Punteggio "Small Sided Games" |                  |             |           |                  |                  |             |
|-------------------------------------|------------------|-------------|-----------|------------------|------------------|-------------|
| 3 vs 3                              | 4 vs 4           |             |           | 3 vs 3           | 4 vs 4           |             |
| Goal (Offensiva)                    | Goal (Offensiva) | Totale goal | PUNTEGGIO | Mete (Difensiva) | Mete (Difensiva) | Totale mete |
| Società 1 :                         |                  |             |           |                  |                  |             |
| Società 2 :                         |                  |             |           |                  |                  |             |

Il totale delle mete si utilizza solo in caso di parità di goal

| C --> Punteggio Incontro (A + B) |   |           |
|----------------------------------|---|-----------|
| A                                | B | A + B = C |
| Società 1 :                      |   |           |
| Società 2 :                      |   |           |

| D --> Punteggio Bonus (14 = 2; 13 o 12 = 1, <12 = 0) |                          |       |
|------------------------------------------------------|--------------------------|-------|
|                                                      | N.° Giocatori utilizzati | Bonus |
| Società 1 :                                          |                          |       |
| Società 2 :                                          |                          |       |

| A cura del Comitato Organizzatore |   |      |
|-----------------------------------|---|------|
| C                                 | D | TOT. |
| Società 1 :                       |   |      |
| Società 2 :                       |   |      |

| D --> Punteggio Bonus Ragazze |                           |       |
|-------------------------------|---------------------------|-------|
|                               | N.° Giocatrici utilizzate | Bonus |
| Società 1 :                   |                           |       |
| Società 2 :                   |                           |       |

Sostituzioni effettuate secondo regolamento?

Società 1 :

Società 2 :

|    |
|----|
| SI |
| SI |

|    |
|----|
| NO |
| NO |

Note (ammoniti, espulsi, green card, infortuni, comportamento...):

Firma Dirigente Società 1

Firma Dirigente Società 2

Firma arbitro (solo se presente)

\* Si ricorda di allegare le distinte delle due squadre

Il presente referto, completo di distinte regolarmente firmate, dovrà essere inviato entro 48 ore a: mail delegato tecnico responsabile ADB





FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution  
programme*

# GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ E MEGLIO

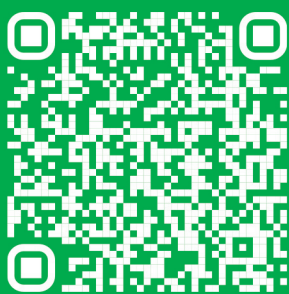
MODALITÀ DI GIOCO  
PER LE CATEGORIE DELL'ATTIVITÀ DI BASE

Scopri i valori e le opportunità delle modalità di gioco  
per l'Attività di Base interagendo con i titoli di questa locandina

## TUTTI

Adatta le modalità di  
gioco alle necessità  
dei giovani giocatori

Scopri di più



## DI PIÙ

Concedi maggiore  
tempo di impegno  
motorio in partita

Scopri di più



## MEGLIO

Varia le esperienze  
di gara per garantire  
una formazione  
completa

Scopri di più



CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER APPROFONDIRE



SEI UN ALLENATORE?

Approfondisci regole,  
struttura e varianti  
delle modalità di gioco



SEI UN DIRIGENTE?

Ottimizza i tempi  
nella costruzione  
dei campi da gioco



SEI UN GENITORE?

Scopri il valore  
di queste modalità  
di gioco per tuo figlio







FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution  
programme*

# GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ E MEGLIO

MODALITÀ DI GIOCO

CATEGORIA  
**U10** UNDER **U11**

**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

VERSIONE 2

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## MODALITÀ DI GIOCO

### CATEGORIA

**U10** UNDER **U11**

Le modalità di gioco per la categoria U10/U11 prevedono la realizzazione di tre *attività aggiuntive* da abbinare ai tre tempi di gioco che abitualmente caratterizzano le partite di questa fascia d'età:

 **Proposte pre-gara (situazioni di gioco + duello)**

 **Multi-partita**

 **4° Tempo di gioco**

Queste attività aggiuntive si realizzano prima, durante e dopo lo svolgimento della partita; nella figura sottostante viene proposto graficamente il loro abbinamento ai tempi di gioco. L'organizzazione ed il regolamento di queste attività vengono presentate nelle pagine di questo documento.



**Proposte pre-gara (fase 1) almeno 5'**

**Proposte pre-gara (fase 2) almeno 5'**



**1° tempo di gioco 15'**

**2° tempo di gioco 15'**

**3° tempo di gioco 15'**

**4° tempo di gioco 15'**

**1° tempo multi-partita 15'**

**2° tempo multi-partita 15'**



La struttura delle modalità di gioco per l'Attività di Base ha come obiettivo far **"Giocare tutti, di più e meglio"**.

I contenuti legati a questi obiettivi possono essere approfonditi effettuando l'accesso alle apposite sezioni riportate alla pagina principale della locandina.





## INDICE

|          |                                                   |                |
|----------|---------------------------------------------------|----------------|
| <b>1</b> | <b><i>Proposte pre-gara</i></b>                   | <b>pag. 3</b>  |
|          | Situazione di gioco 3 contro 3 • U10/U11          | pag. 4         |
|          | Situazione di gioco 4 contro 4 • U10/U11          | pag. 6         |
|          | Duello                                            | pag. 8         |
| <b>2</b> | <b><i>Multi-partita</i></b>                       | <b>pag. 11</b> |
| <b>3</b> | <b><i>4^ tempo di gioco</i></b>                   | <b>pag. 15</b> |
| <b>4</b> | <b>Punteggio di gioco ed esempi organizzativi</b> | <b>pag. 17</b> |
| <b>5</b> | <b>Ricerche e numeri</b>                          | <b>pag. 21</b> |
| <b>6</b> | <b>Aggiornamenti</b>                              | <b>pag. 22</b> |







FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

U10 UNDER U11

1



## PROPOSTE PRE-GARA

Situazioni di gioco 3 contro 3 • U10/U11

---

Situazioni di gioco 4 contro 4 • U10/U11

---

Duello

---



## SITUAZIONI DI GIOCO PER U10/U11

### 1) Proposta: "Situazione di gioco 3 contro 3 • U10/U11"

#### Dimensioni del campo (figura 1)

- ✓ **Larghezza:** 22 metri (ampiezza area di rigore già delimitata per la partita 7 contro 7).
- ✓ **Lunghezza:** 16,5 metri (a 5,5 metri dall'area di rigore già delimitata per la partita vengono definite 2 porte di dimensioni ridotte, larghe 1,5 metri; la linea immaginaria che le unisce identifica il margine opposto a quello della linea di fondo-campo).
- ✓ **La linea di fondo-campo** della partita 7 contro 7 corrisponde a quella della *Situazione di gioco 3 contro 3 • U10/U11*.
- ✓ **Porta:** consigliate dimensioni regolamentari (4x2 metri).

**Durata:** almeno 5 minuti.



Figura 1

### DESCRIZIONE

All'interno dell'area delimitata si svolge una *situazione di gioco 3 contro 3*. **Una squadra deve finalizzare** verso una porta regolamentare, mentre **l'altra deve cercare di effettuare un passaggio all'interno delle 2 porte** con dimensioni ridotte (1,5 metri).

Non viene registrato il punteggio a meno che questo non sia previsto dallo specifico regolamento della manifestazione.

### REGOLE DEL GIOCO

#### Schieramento e ruoli

- **Squadra A:** cerca di fare gol, difende le due porte con dimensioni ridotte, ha 3 giocatori di movimento.
- **Squadra B:** ricerca il passaggio della palla nelle porte ridotte e difende la porta, ha 2 giocatori di movimento e 1 portiere.
- Il passaggio nelle porte ridotte è valido solo se è rasoterra. Il pallone deve entrare tra i delimitatori che definiscono i pali della porta. Se passa sopra o tocca i delimitatori, il punto non è valido.
- Il portiere può fare punto (anche direttamente dal rinvio dal fondo).

#### Retropassaggio al portiere

- Il portiere non può prendere con le mani un retropassaggio da un compagno e in questa circostanza può, inoltre, ricevere la pressione avversaria anche all'interno dell'area di rigore (diversamente da quanto previsto nella partita).



### Falli e scorrettezze

- Ogni fallo commesso dalla squadra a difesa della porta all'interno dell'area di rigore (22x11 metri) è punito con un calcio di rigore.
- Fuori dall'area di rigore ogni fallo è punito con un calcio di punizione.
- La distanza della barriera per i calci di punizione e del punto di battuta del calcio di rigore dalla linea di porta è di 7 metri.

### Ripresa del gioco

- Quando la palla esce dal campo, si applica il regolamento del calcio con 2 eccezioni:
  - Se la palla esce attraversando la linea immaginaria che unisce le 2 porte ridotte, il gioco riprende con un possesso della squadra che ricerca il gol.
  - Se la palla esce dalla linea di fondo-campo e la ripresa spetta alla squadra che difende la porta, avviene con un possesso del portiere nei pressi della linea di porta (il quale può decidere se trasmettere il pallone con le mani o giocarlo con i piedi).
- Le rimesse laterali e i calci d'angolo seguono il regolamento del calcio per la categoria in oggetto.

**Per quanto non specificato, vale il regolamento del calcio per la categoria U10/U11.**



## 2) Proposta: "Situazione di gioco 4 contro 4 • U10/U11"

### Dimensioni del campo (figura 2):

- ✓ **Larghezza:** 22 metri (ampiezza area di rigore già delimitata per la partita 7 contro 7).
- ✓ **Lunghezza:** 22 metri (a 5,5 metri dall'area di rigore già delimitata per la partita viene definita un'area di meta profonda 5,5 metri).
- ✓ **La linea di fondo-campo** della partita 7 contro 7 corrisponde a quella della *Situazione di gioco 4 contro 4 • U10/U11*.
- ✓ **Porta:** consigliate dimensioni regolamentari (4x2 metri).

**Durata:** almeno 5 minuti.



Figura 2

## DESCRIZIONE

All'interno dell'area delimitata si svolge una *situazione di gioco 4 contro 4*. **Una squadra deve finalizzare** verso una porta regolamentare, mentre **l'altra deve cercare di conquistare una zona di meta**, attraverso un passaggio ad un compagno in inserimento oppure con una conduzione di palla.

Non viene registrato il punteggio a meno che questo non sia previsto dallo specifico regolamento della manifestazione.

## REGOLE DEL GIOCO

### Schieramento e ruoli

- **Squadra A:** cerca la realizzazione del gol e difende l'area di meta, ha 4 giocatori di movimento, 3 nell'area di gioco e 1 nell'area di meta (questo giocatore non può entrare nell'area di gioco). Il giocatore nell'area di meta funge da sostegno ai compagni e non può segnare. Può essere sostituito da un compagno dopo ogni gol o dopo ogni meta raggiunta.
- **Squadra B:** cerca di conquistare l'area di meta e difende la porta, ha 3 giocatori di movimento e 1 portiere.

### Conquista dell'area di meta

- **Con inserimento di un compagno**
  - Valida solo se il giocatore che riceve la palla è ancora nell'area di gioco al momento del passaggio.
  - Può avvenire anche da calci di punizione, rimesse laterali o dal fondo.
- **Attraverso una conduzione della palla**
  - Valida se il giocatore che conduce la palla la tocca prima e dopo la linea dell'area di meta senza intervento di un avversario.





### Retropassaggio al portiere

- Il portiere non può prendere con le mani un retropassaggio da un compagno e in questa circostanza può inoltre ricevere la pressione avversaria anche all'interno dell'area di rigore (diversamente da quanto previsto nella partita).

### Falli e scorrettezze

- Ogni fallo commesso dalla squadra a difesa della porta all'interno dell'area di rigore (22x11 metri) è punito con un calcio di rigore.
- Fuori dall'area di rigore, i falli sono puniti con un calcio di punizione.
- La distanza della barriera per i calci di punizione e del punto di battuta del calcio di rigore dalla linea di porta è di 7 metri.

### Ripresa del gioco

- Quando la palla esce dal campo, si applica il regolamento del calcio con 2 eccezioni:
  - Se la palla esce dall'area di meta, il gioco riprende con un possesso di palla del sostegno.
  - Se la palla esce dalla linea di fondo-campo e la ripresa spetta alla squadra che difende la porta, avviene con un possesso del portiere nei pressi della linea di porta (il quale può decidere se trasmettere il pallone con le mani o giocarlo con i piedi).
- Le rimesse laterali e i calci d'angolo seguono il regolamento del gioco del calcio per la categoria in oggetto.

### Due casi limite

Se il sostegno della squadra che attacca la porta entra nell'area di gioco, l'infrazione è punita con una rimessa in gioco del portiere.

Il portiere può lanciare un compagno oltre la linea di meta per realizzare un punto. Il portiere può tenere la palla in mano per un massimo di 6 secondi.

**Per quanto non specificato, vale il regolamento del calcio per la categoria U10/U11.**





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

U10 UNDER U11

## DUELLO

### Attività

I giocatori non impegnati nei giochi *situazione di gioco 3 contro 3 • U10/U11* e *situazione di gioco 4 contro 4 • U10/U11* partecipano ad attività 1 contro 1. Queste attività di duello si svolgono negli spazi liberi all'interno del campo delimitato per la partita. Se lo spazio all'interno del campo della partita non è sufficiente, le dimensioni dei campi possono essere ridotte, mantenendo le proporzioni lunghezza/larghezza. Inoltre, possono essere utilizzati anche spazi utili al di fuori del campo di gioco.

### Proposte di gioco

La modalità di inizio dell'azione di 1 contro 1 determina la scelta della tipologia di duello da svolgere:

- **"1 contro 1 supero l'avversario"**
- **"1 contro 1 mantengo il possesso della palla"**

Entrambe le soluzioni vengono illustrate nella pagina seguente.

### Note generali

- Le attività di duello sono le stesse delle categorie U8/U9 e U12/U13, ma con dimensioni adattate agli spazi disponibili.
- Si svolgono in modo autonomo, senza la guida di un tecnico.
- Non viene registrato il punteggio.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO



## Duello: "1 contro 1 supero l'avversario" oppure "1 contro 1 mantengo il possesso della palla"

**Dimensioni del campo (figura 3 e 4):**

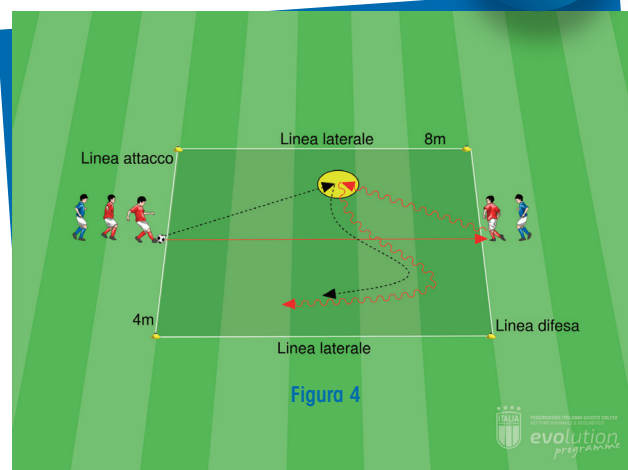
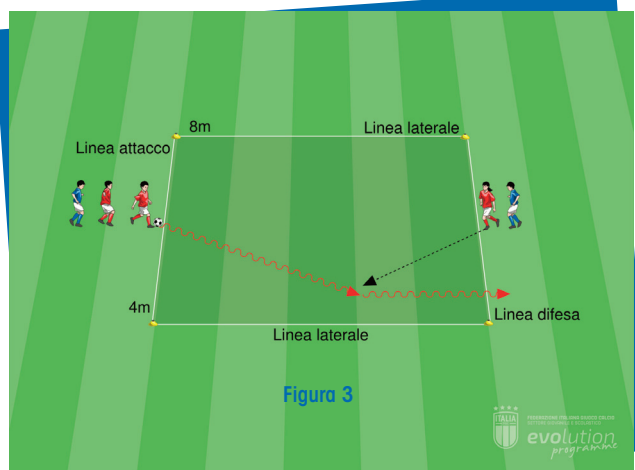
✓ Rettangolo: 4x8 metri.

**Numero di giocatori:**

✓ Da 2 a 6 partecipanti per ogni rettangolo di gioco. Se ci sono più di 6 giocatori coinvolti nella singola stazione di gioco, si creano altri rettangoli per il duello.

### DESCRIZIONE

- In ogni campo si evidenziano una "linea di attacco", una "linea di difesa" e 2 "linee laterali".
- Gli attaccanti si posizionano fuori dalla linea di attacco, con una palla ciascuno.
- I difensori si posizionano dietro la linea di difesa, senza palla.
- Gli attaccanti iniziano l'azione di gioco scegliendo se condurre la palla o passarla al difensore: nel primo caso si svolge un'attività di duello intitolata "supero l'avversario"; nel secondo si svolge la soluzione intitolata "mantengo il possesso della palla". Segue descrizione delle 2 proposte.



### REGOLE: Supero l'avversario.

- In seguito all'ingresso in campo in conduzione di palla, l'attaccante ricerca il superamento della linea di difesa cercando di evitare l'intervento del difensore.
- Se il difensore conquista la palla, può cercare di superare la linea di attacco avversaria.
- Totalizza un punto il giocatore che supera la linea opposta a quella di partenza in conduzione di palla (la meta è valida se un giocatore tocca palla prima e dopo la linea da superare senza intervento dell'avversario).
- L'azione termina quando la palla esce dal campo di gioco.

### REGOLE: Mantengo il possesso della palla.

- In seguito al passaggio da parte dell'attaccante, questo cerca la riconquista del pallone mentre il difensore ricerca il mantenimento del suo possesso.
- Ogni azione di riconquista della palla ha una durata massima di 8 secondi.
- Totalizza un punto il giocatore che, al termine del tempo previsto, ha il possesso del pallone.
- Se durante gli 8 secondi di gioco previsti, la palla esce dal campo, l'azione si considera conclusa senza un vincitore.

### Rotazione dei ruoli e avvio di una nuova azione di gioco

- In seguito ad ogni azione, i giocatori si scambiano i ruoli e si posizionano dietro alla fila opposta a quella della loro partenza.
- L'azione successiva inizia sempre da un attaccante posizionato dietro la linea di attacco, non appena il campo di gioco è libero.



## COME REALIZZARE I CAMPI DELLE PROPOSTE PRE-GARA: (SITUAZIONI DI GIOCO 3 CONTRO 3 E 4 CONTRO 4, DUELLO)

### 1) Situazione di gioco 3 contro 3 • U10/U11:

- ⊗ **6 delimitatori** per definire l'area di gioco principale (già collocati in campo per l'area di rigore della partita 7 contro 7).
- ⊗ **4 delimitatori** per definire le due porte ridotte.

### 2) Situazione di gioco 4 contro 4 • U10/U11:

- ⊗ **6 delimitatori** (già collocati in campo per l'area di rigore della partita 7 contro 7).
- ⊗ **8 delimitatori** per definire la profondità e la larghezza dell'area di meta.

### 3) Attività di duello

- ⊗ **4 delimitatori** per ogni rettangolo di gioco.

### Note generali

- La realizzazione degli spazi necessari per le due situazioni di gioco **richiede solo 12 delimitatori** aggiuntivi, oltre a quelli necessari per delimitare il campo della partita 5 contro 5.
- Ogni situazione di gioco richiede un minimo di 3 palloni ciascuna. Per ogni rettangolo delle attività di duello è necessario un solo pallone.
- Per realizzare entrambi i campi previsti dalle due situazioni di gioco e ripristinare gli spazi necessari per la partita (inclusa l'area di rigore) sono necessari circa due minuti.

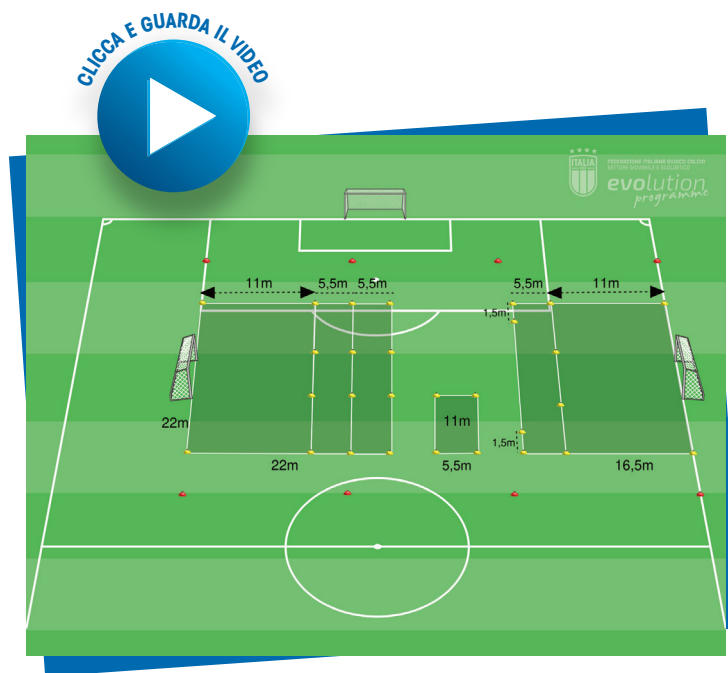


Figura 5

La **figura 5** mostra un esempio di come le proposte pre-gara possono essere realizzate all'interno del campo previsto per la partita 7 contro 7, U10/U11.



# U10 UNDER U11

2



## MULTI-PARTITE





## 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** (a meno che questo non sia previsto dallo specifico regolamento della manifestazione) 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 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                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0-5 giocatori in panchina</b> | 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>                                                               |
| <b>6 giocatori</b>               | Uno Small Sided Game 3 contro 3                                                                                                                                                                                                    |
| <b>7 giocatori</b>               | Uno Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra                                                                                                                   |
| <b>8 giocatori</b>               | Uno Small Sided Game 4 contro 4                                                                                                                                                                                                    |
| <b>9 giocatori</b>               | Uno Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra                                                                                                                   |
| <b>10 giocatori</b>              | Uno Small Sided Game 5 contro 5                                                                                                                                                                                                    |
| <b>11 giocatori</b>              | Uno Small Sided Game 5 contro 5 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra                                                                                                                   |
| <b>12 giocatori</b>              | 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                                                                               |
| <b>13 giocatori</b>              | 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 |
| <b>14 giocatori</b>              | Uno Small Sided Game 7 contro 7;<br>uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3                                                                                                                                              |

Tabella 1



## DIMENSIONI DEL CAMPO DI GIOCO

Nella *figura 6* 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.**

## CONCLUSIONE

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

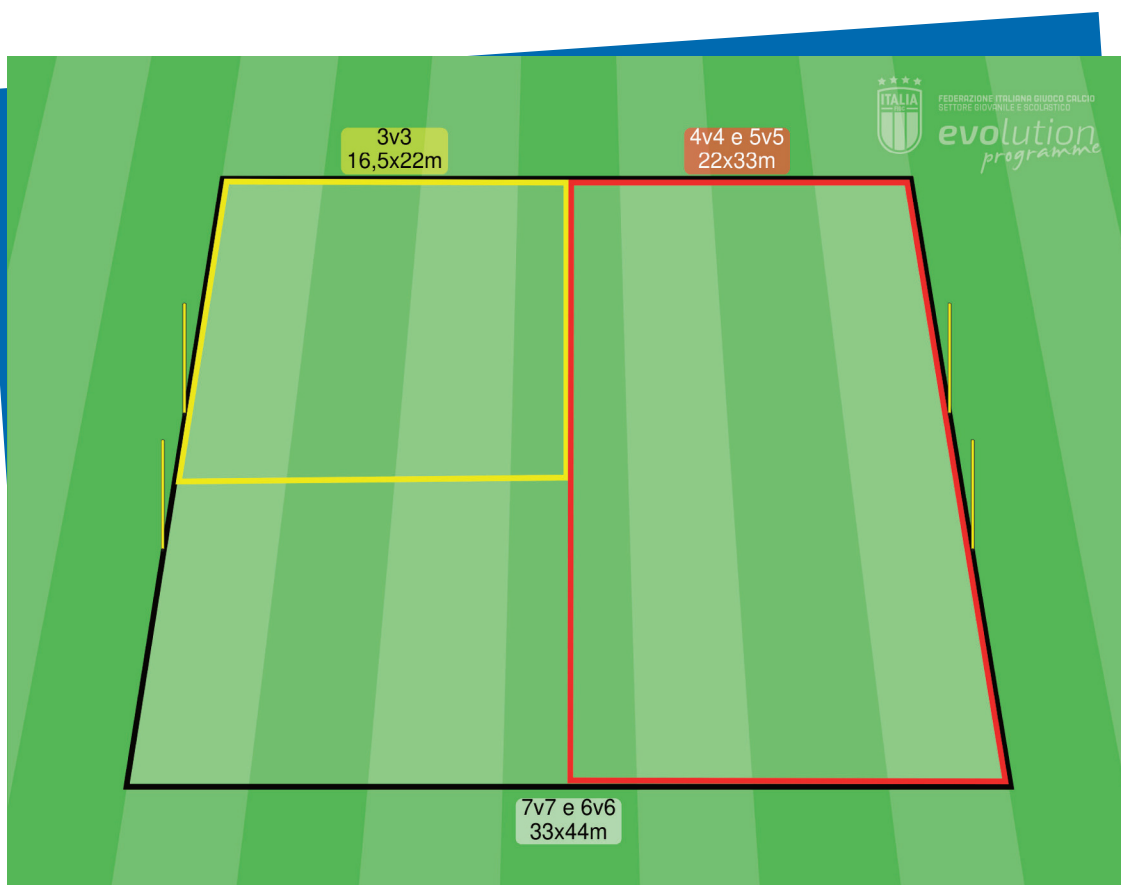


Figura 6



## 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 7)

**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.

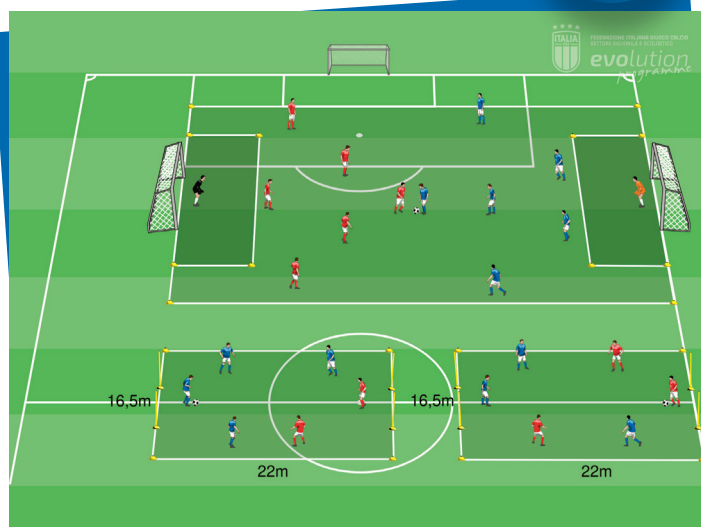


Figura 7

### ESEMPIO 2 (figura 8)

**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.

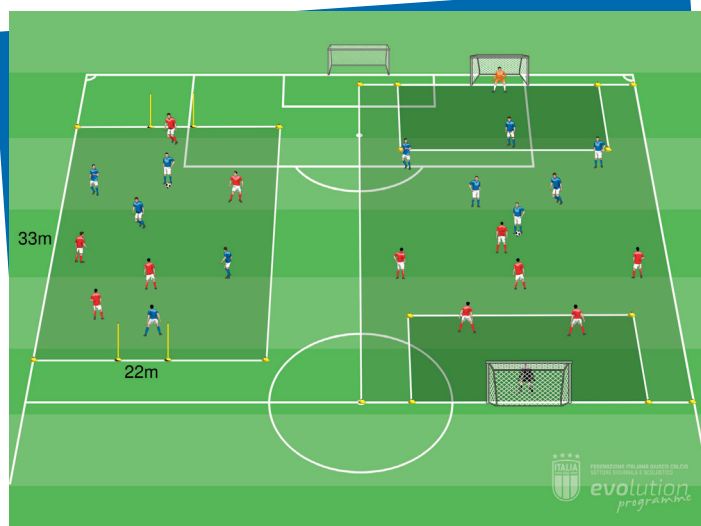


Figura 8



**Trova la soluzione ideale per far giocare tutti, di più e meglio rispetto agli spazi e i tempi a tua disposizione!**



# U10 UNDER U11



## 4° TEMPO DI GIOCO



## 4° TEMPO DI GIOCO

A partire dalla stagione 2015/2016 è stata inserita la possibilità di svolgere un *4° tempo di gioco* in aggiunta ai 3 normalmente previsti nella categoria U10/U11. Uno degli obiettivi delle modalità di gioco per l'Attività di Base, inserite nella stagione 2023/2024, è quello di renderlo un'abitudine consolidata. L'obiettivo principale di questa ulteriore frazione della partita è garantire maggiori opportunità di formazione in contesto di gara ai giovani calciatori.

Tra tutte le attività aggiuntive promosse nelle modalità di per l'Attività di Base, il 4° tempo di gioco è quella di più semplice realizzazione; tuttavia, onde evitare fraintendimenti ed errori nella sua applicazione, vengono riportate una serie di importanti precisazioni:

- ⚽ **Il regolamento** è identico a quello applicato negli altri 3 tempi (minutaggio, modalità di svolgimento e coinvolgimento dei giocatori, ecc.)
- ⚽ **Le sostituzioni** si considerano "volanti" con l'invito a cercare di concedere ad ogni giocatore la maggiore quantità di impiego possibile.
- ⚽ **Il punteggio** si calcola come quello degli altri tempi e va regolarmente registrato nel referto di gara (vedi tabella nella pagina successiva).
- ⚽ **La realizzazione del 4° tempo di gioco va concordata** tra i club **prima dell'inizio della gara**. Il suo svolgimento non deve in nessun modo essere condizionato dal risultato degli altri tempi della partita.

Al fine di una sua corretta e costante applicazione, risulta fondamentale che allenatore e dirigenti prendano in considerazione la portata formativa del 4° tempo di gioco, rendendolo un'abitudine consolidata nelle modalità di gioco della propria Società.





# U10 UNDER U11

4



## PUNTEGGIO DI GIOCO ED ESEMPI ORGANIZZATIVI



## PUNTEGGIO DI GIOCO

Come già anticipato per le tre attività aggiuntive che si abbinano ai tempi di gioco della partita, solo una di queste proposte porta un punteggio che si registra nel referto gara.

| TIPOLOGIA DI ATTIVITÀ                                           | RISULTATO |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <i>Situazione di gioco</i>                                      | ✗         |
| Tempi della partita<br>(compreso l'eventuale 4° tempo di gioco) | ✓         |
| <i>Duello</i>                                                   | ✗         |
| <i>Multi-partita</i>                                            | ✗         |

### Il punteggio dei tempi della partita viene così calcolato:

★ 1 Punto per ciascun tempo vinto o pareggiato senza calcolare la somma delle reti realizzate. Nella tabella esemplificativa alcuni esempi di punteggio di gara con 3 o 4 tempi di gioco realizzati.

| TEMPI DI GIOCO | ESEMPI                                                              | PUNTEGGIO |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3              | Pareggio in tutti e tre i tempi della partita                       | 3-3       |
| 3              | Due tempi in pareggio ed un tempo vinto da una delle due squadre    | 3-2       |
| 3              | Un tempo in pareggio e due tempi vinti da una delle due squadre     | 3-1       |
| 3              | Vittoria della stessa squadra in tutti e tre i tempi                | 3-0       |
| 4              | Una vittoria per squadra e due pareggi                              | 3-3       |
| 4              | Due vittorie di una squadra, un pareggio ed una vittoria dell'altra | 3-2       |
| 4              | Pareggio in tutti e quattro i tempi della partita                   | 4-4       |
| 4              | Tre tempi vinti da una squadra e uno dall'altra                     | 3-1       |

Si ribadisce che le *situazioni di gioco*, il *duello* e la *multi-partita*, pur non prevedendo un punteggio da registrare nel referto gara, vanno valorizzati cercando di promuovere al massimo impegno e partecipazione.

Per quanto riguarda gli altri aspetti del regolamento di gioco nel contesto di competizione non trattati all'interno di questo documento, fare riferimento al C.U. Numero 1 del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC ed alle apposite circolari esplicative (scaricabili dal sito [www.figc.it/it/giovani](http://www.figc.it/it/giovani))

## ESEMPI ORGANIZZATIVI DELLE GARE U10/U11

Al fine di permettere a tutti i giocatori la sperimentazione delle molteplici attività previste per l'Attività di Base, vengono proposte delle modalità di rotazione che concedono la più ampia variabilità di esperienze possibile: duello, difesa e attacco nelle situazioni di gioco, *multi-partite*, tempi della partita.

**Esempio 1:** Squadra "A", 7 giocatori in lista; Squadra "B", 7 giocatori in lista.

**NOTA:** i cambi di giocatori seguono le situazioni previste nel regolamento

| ESEMPIO 1                |                 |                 |           |                 |                 |          |
|--------------------------|-----------------|-----------------|-----------|-----------------|-----------------|----------|
| Squadra A                |                 |                 | Squadra B |                 |                 |          |
| n° giocatori             | 7               |                 |           | 7               |                 |          |
| Fase 1 - almeno 5'       | 4 in 4c4<br>OFF | 3 in 3c3<br>OFF | 0 in 1c1  | 4 in 4c4<br>DIF | 3 in 3c3<br>DIF | 0 in 1c1 |
| Fase 2 - almeno 5'       | 4 in 4c4<br>DIF | 3 in 3c3<br>DIF | 0 in 1c1  | 4 in 4c4<br>OFF | 3 in 3c3<br>OFF | 0 in 1c1 |
| Fase 3 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | /         | 7 in 7c7        |                 | /        |
| Fase 4 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | /         | 7 in 7c7        |                 | /        |
| Fase 5 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | /         | 7 in 7c7        |                 | /        |
| Fase 6 (opzionale) - 15' | 7 in 7c7        |                 | /         | 7 in 7c7        |                 | /        |

**OFF:** attacco la porta

**DIF:** difendo la porta

**Esempio 2:** Squadra "A", 13 giocatori in lista; Squadra "B", 9 giocatori in lista.

**NOTA:** i cambi di giocatori seguono le situazioni previste nel regolamento

| ESEMPIO 2                |                 |                 |                              |                 |                 |                              |
|--------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|
| Squadra A                |                 |                 | Squadra B                    |                 |                 |                              |
| n° giocatori             | 13              |                 |                              | 9               |                 |                              |
| Fase 1 - almeno 5'       | 4 in 4c4<br>OFF | 3 in 3c3<br>OFF | 6 in 1c1                     | 4 in 4c4<br>DIF | 3 in 3c3<br>DIF | 2 in 1c1                     |
| Fase 2 - almeno 5'       | 4 in 4c4<br>DIF | 3 in 3c3<br>DIF | 6 in 1c1                     | 4 in 4c4<br>OFF | 3 in 3c3<br>OFF | *2 in 1c1                    |
| Fase 3 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | *MULTI-PARTITA               | 7 in 7c7        |                 | *MULTI-PARTITA               |
| Fase 4 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA                | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA                |
| Fase 5 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA<br>facoltativa | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA<br>facoltativa |
| Fase 6 (opzionale) - 15' | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA<br>facoltativa | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA<br>facoltativa |



**Esempio 3:** Squadra "A", 14 giocatori in lista; Squadra "B", 14 giocatori in lista.

**NOTA:** i cambi di giocatori seguono le situazioni previste nel regolamento

| ESEMPIO 3                |                 |                 |                              |                 |                 |                              |
|--------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|-----------------|-----------------|------------------------------|
|                          | Squadra A       |                 |                              | Squadra B       |                 |                              |
| n° giocatori             | 14              |                 |                              | 14              |                 |                              |
| Fase 1 - almeno 5'       | 4 in 4c4<br>OFF | 3 in 3c3<br>OFF | 7 in 1c1                     | 4 in 4c4<br>DIF | 3 in 3c3<br>DIF | 7 in 1c1                     |
| Fase 2 - almeno 5'       | 4 in 4c4<br>DIF | 3 in 3c3<br>DIF | *7 in 1c1                    | 4 in 4c4<br>OFF | 3 in 3c3<br>OFF | *7 in 1c1                    |
| Fase 3 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | *MULTI-PARTITA               | 7 in 7c7        |                 | *MULTI-PARTITA               |
| Fase 4 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA                | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA                |
| Fase 5 - 15'             | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA<br>facoltativa | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA<br>facoltativa |
| Fase 6 (opzionale) - 15' | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA<br>facoltativa | 7 in 7c7        |                 | MULTI-PARTITA<br>facoltativa |

**Specifiche sulla rotazione dei giocatori tra la fase 1 e la fase 2 di gioco:**

- I giocatori che durante la fase 1 hanno svolto le proposte di *duello* 1 contro 1, nella fase 2 devono svolgere una delle due *situazioni di gioco*, andando così a sostituirsi ai loro compagni.
- I giocatori che durante la fase 1 hanno svolto le *situazioni di gioco* 3 contro 3 e 4 contro 4 e che non vengono sostituiti dai compagni impegnati nei duelli 1 contro 1, durante la fase 2 possono giocare in una qualsiasi delle due *situazioni di gioco* previste (anche la stessa realizzata durante la fase 1).

Per quanto riguarda lo schieramento e la sostituzione dei giocatori durante i tempi di gioco della partita 7 contro 7 e i loro compagni impegnati nella *multi-partita*, fa fede il regolamento di gioco della categoria U10/U11.

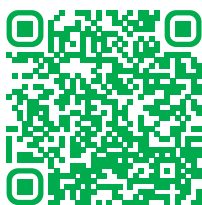
## U10 UNDER U11

5



### RICERCHE E NUMERI

Accedendo al link scopri i risultati di alcune ricerche che promuovono  
la realizzazione delle modalità di gioco per l'Attività di Base



CLICCA O INQUADRA IL QR CODE



## U10 UNDER U11

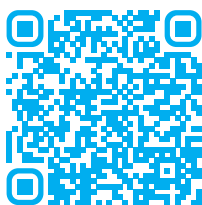
6



### AGGIORNAMENTI

Accedendo al link scopri eventuali aggiornamenti  
dei contenuti riportati in questo documento

---



CLICCA O INQUADRA IL QR CODE



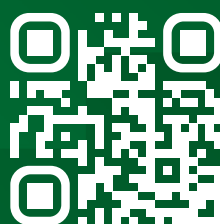
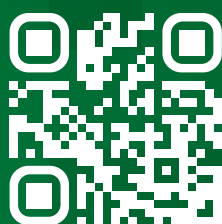




FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

SCARICA L'APP UFFICIALE





CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER  
APPROFONDIRE



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

CONSULTA I DETTAGLI  
DEL REGOLAMENTO  
DI GIOCO



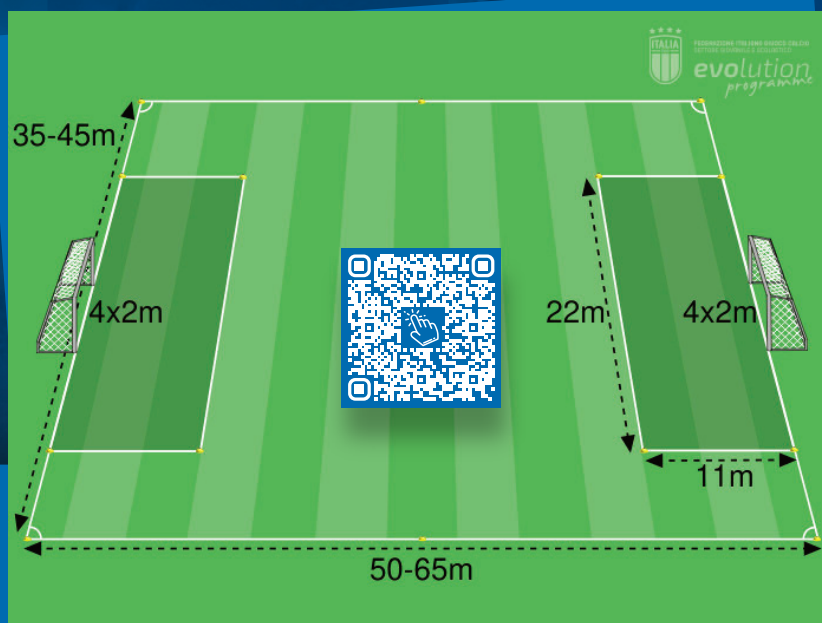
# REGOLAMENTO DI GIOCO U10 UNDER U11

## REGOLE BASE

- ✓ 7 CONTRO 7
- ✓ 3 TEMPI DA 15'
- ✓ PALLONE: N°4
- ✓ MODALITÀ DI GIOCO:  
"GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ, MEGLIO".  
Partita con attività pre-gara,  
4° tempo, multi-partita.



IL PUNTEGGIO SI CALCOLA PER TEMPI DI GIOCO:  
1 punto per tempo vinto o pareggiato,  
0 punti per tempo perso.  
I punti si registrano sul referto gara.



### CALCI DI PUNIZIONE

Sì, sia diretti che indiretti,  
come da regolamento  
del gioco del calcio.

### DISTANZE SU CALCI DI PUNIZIONE

Sì, 7 metri.

### CALCIO DI RIGORE

Sì, distanza 7 metri.

### RIMESSE LATERALI

Sì, come da regolamento  
del gioco del calcio  
(ripetizione in caso di errore).

### RIMESSA DA FONDO CAMPO

Come da regolamento  
del gioco del calcio.

### PRESSIONE SUL PORTIERE SU RETROPASSAGGIO

Concessa dopo i 6 secondi  
di possesso palla oppure  
fuori dall'area di rigore.

### RETROPASSAGGIO AL PORTIERE

Concesso, come da  
regolamento del gioco  
del calcio.

### RILANCIO CON LE MANI E CON I PIEDI

Entro 6 secondi  
dal possesso della palla.

### ARBITRAGGIO

Dirigente arbitro.  
Modalità  
dell'auto-arbitraggio.  
[Guarda il video.](#)

### CARTELLINI

Sì ammonizioni, sì espulsioni.  
Espulsioni solo in casi gravi  
con sostituzione immediata  
del giocatore.

### GREEN CARD PER AZIONI DI FAIR PLAY

### SOSTITUZIONI

Chi non ha giocato il 1°  
tempo, gioca tutto il 2°.  
3° tempo sostituzioni libere.  
Se 4° tempo, tutti devono  
giocare almeno 2.

### ABBIGLIAMENTO

Obbligo parastinchi.  
Non è previsto  
l'utilizzo di scarpe  
con tacchetti di ferro.

### EXTRA GIOCATORE

Con scarto di 5 gol,  
si può aggiungere  
un giocatore fino  
alla differenza di + 3.

### TIME OUT

Possibile 1 time out  
di 1' per tempo  
per ogni squadra.

### SALUTI

Obbligatoriosi ad inizio  
e fine gara.

### FUORIGIOCO

Non presente.

PER CONOSCERE IL REGOLAMENTO DI GIOCO NELLA CATEGORIA U10/U11 DEL FUTSAL, CONSULTA I POSTER DEDICATI.



SCARICA L'APPLICAZIONE EVOLUTION  
PROGRAMME PER ACCEDERE AI CONTENUTI  
DELLA METODOLOGIA FIGC - SGS





## CRITERI PER LE GRADUATORIE DI MERITO

Al termine della Fase Regionale del Grassroots Challenge Pulcini 2024-2025 verrà stilata una Graduatoria di Merito che terrà conto dei seguenti criteri indicati dal Coordinamento SGS Molise sulla base delle Indicazioni Nazionali:

- Livello di Qualità del Club Giovanile:
  - Club non classificato 0 punti
  - Club di 1° Livello 1 punto
  - Club di 2° Livello 3 punti
  - Club di 3° Livello 5 punti
- Numero Green Card validate 1 punto per ciascuna (fa fede comunicato)
- Rapporto tecnici qualificati numero bambini/e 1 punto se migliore 2 punti
- Partecipazione Riunioni/Workshop SGS
  - 1 punto per ogni tesserato presente
  - 2 punti per tre tesserati presenti
  - 3 punti per più di quattro tesserati presenti
- Organizzazione Terzo Tempo "F. Play" 1 punto per ciascuna gara (documentato)
- Rapporto tra n. squadre iscritte e tesserati:
  - 1 squadra ogni 16 tesserati 2 punti
  - 1 squadra ogni 18 tesserati 1 punto
  - Partecipazione dei tecnici di almeno tre categorie alle attività Ast del territorio 2 punti
  - Nell'ambito di convenzioni con la scuola tesseramento di almeno 5 bambine 2 punti
  - Partecipazione all'attività di calcio a 5 2 punti
  - Partecipazione all'attività femminile (attività di interesse nazionale e regionale) 2 punti
  - Sviluppo di un progetto per l'integrazione di ragazzi disabili 2 punti
- Situazioni di gioco e multipartite svolte nei tornei pulcini ed esordienti provinciali 1 punto a partita

## GRADUATORIA DI MERITO (PUNTI TECNICI + BONUS)

Al termine della Fase Regionale si stilerà una graduatoria di Merito (tecnica) per ciascun raggruppamento tenendo conto dei punti tecnici (3 punti per ciascuna vittoria, 1 punto per ciascun pareggio) e dei punti bonus sottoelencati:

### PULCINI GRASSROOTS CHALLENGE

| PUNTEGGIO "BONUS"                                               | PUNTI                        |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Squadra Pulcini con almeno <b>14 giocatori in distinta</b> gara | <b>2 (per ciascuna gara)</b> |
| Squadra Pulcini con almeno <b>12 giocatori in distinta</b> gara | <b>1 (per ciascuna gara)</b> |
| Partecipazione alla gara di almeno <b>3 bambine</b>             | <b>1 (per ciascuna gara)</b> |

Esempio di graduatoria tecnica:

| SOCIETA'  | PUNTI<br>TECNICI | BONUS<br>PARTECIPANTI | BONUS<br>BAMBINE | TOTALE |
|-----------|------------------|-----------------------|------------------|--------|
| SQUADRA A | 9                | 6                     | 0                | 15     |
| SQUADRA B | 6                | 6                     | 0                | 12     |
| SQUADRA C | 3                | 5                     | 0                | 8      |
| SQUADRA D | 0                | 2                     | 1                | 3      |