DELEGAZIONE PROVINCIALE
ISERNIA

MODALITÀ DI GIOCO CATEGORIE DI BASE

Stagione sportiva 2026/2027

Premessa

L'attività delle categorie di Base è sviluppata seguendo obiettivi formativi specifici atti a sviluppare le abilità psico-motorie e le diverse competenze trasversali e sociali di ogni bambino e di ogni bambina. L'attività ha sempre carattere formativo ed utilizza il gioco quale strumento didattico seppur condotta con finalità promozionali. L'attività è organizzata su base strettamente locale ed è disciplinata coerentemente alle linee guida internazionali della FIFA e della UEFA con particolare attenzione all'ambito della tutela della salute e della sicurezza dei minorenni, indicando le opportune modalità di gioco in relazione alle diverse fasce di età, le cui norme sono specificate nel Comunicato Ufficiale n°1 del Settore Giovanile e Scolastico.

CATEGORIA PULCINI, U10/U11

a) Caratteristiche dell'attività

L'attività della categoria "Pulcini, U10/U11" ha carattere eminentemente promozionale, ludico e didattico e viene organizzata su base strettamente locale.

b) Organizzazione dell'attività

Per quanto riguarda l'organizzazione delle gare, le Delegazioni della LND competenti per territorio, tenendo conto della realtà territoriale, al fine di organizzare un'attività più omogenea sotto l'aspect tecnico-didattico, per quanto possibile, dovranno provvedere alla suddivisione delle squadre per fasce d'età, prevedendo, laddove se ne presenti l'opportunità, l'organizzazione di Tornei Pulcini "primo anno", U10 e Pulcini "secondo anno", U11 e/o Pulcini di età mista, U10/U11 in cui si confrontano 7 giocatori per squadra.

Ulteriormente, in quelle Delegazioni della LND ove esistano le condizioni, va favorita l'organizzazione di gironi di Calcio a 5.

I momenti di incontro con altri Club dovranno prevedere formule composte non solo ed esclusivamente da partite ma anche da attività e proposte tecniche variate e coinvolgenti che mantengano elevata la motivazione e permettano un adeguato apprendimento, consentendo di far GIOCARE "TUTTI" (attraverso proposte che coinvolgano i giocatori indipendentemente dalle loro abilità), "DI PIU'" (aumentando opportunità di gioco ed impegno motorio) e "MEGLIO" (variando le esperienze per garantire una formazione completa).

c) Modalità di svolgimento della partita

Le gare vengono disputate su campi di dimensioni ridotte, a seconda del numero di giocatori componenti ogni singola squadra, in cui va garantita la distanza di sicurezza (m. 1.50) da qualsiasi ostacolo (come, ad esempio, i pali delle porte).

Le porte devono essere di misura ridotta, preferibilmente di 5x1,80 metri; i palloni devono essere di dimensioni ridotte, convenzionalmente identificabili con il n. 4, con la possibilità di utilizzare sia palloni in cuoio, sia palloni in gomma a doppio o triplo strato.

Ciascuna squadra dovrà suddividersi in modo tale da disputare contemporaneamente il maggior numero di gare possibili in relazione al numero di calciatori iscritti nella lista.

Il confronto prevede la disputa della gara 7 contro 7 (var. 6 contro 6) giocata in abbinamento alle Proposte pre-gara, Multi-partite e/o 4° Tempo di gioco (vedi contenuti locandina "Giochiamo Tutti, Di Più, Meglio".

La partita verrà suddivisa in 3 tempi di 15 minuti ciascuno, durante i quali, nel caso in cui vi siano giovani calciatori rimasti a disposizione, tutti gli iscritti nella lista dovranno giocare almeno un tempo dei primi due, mentre nel terzo potranno essere effettuate sostituzioni utilizzando la procedura cosiddetta "volante", assicurando così a ogni bambino in elenco una presenza in gara quanto più ampia possibile.

Ferma restando la validità sul piano didattico-formativo della suddivisione della gara in tre tempi di gioco, nel caso in cui le condizioni metereologiche non consentano l'utilizzo di tale formula, i Responsabili Tecnici dei Club che daranno vita agli incontri potranno, in via del tutto eccezionale, utilizzare la formula dei due tempi di gioco, della durata di 20 minuti ciascuno. In tal caso al termine del primo tempo tutti i calciatori rimasti a disposizione nel primo tempo dovranno obbligatoriamente prendere parte alla gara dal 1° minuto del secondo tempo, e non potranno più uscire dal campo di gioco, fatti salvo, naturalmente, casi di infortunio.

In caso di suddivisione in 4 tempi di gioco, tutti i giovani calciatori dovranno giocare almeno due tempi di gioco per intero.

Si ricorda altresì che, al fine di migliorare la comunicazione tra bambini/e e tecnico, sarà possibile e opportuno, nell'arco di ciascun tempo di gioco, utilizzare, da parte di ciascuna squadra, un time-out della durata di 1 minuto.

Nella categoria "Pulcini, U10/U11" la regola del fuorigioco non è prevista.

Per quanto riguarda il "Retropassaggio con i piedi al portiere", si ritiene opportuno spiegare i dettagli di alcune novità regolamentari di recente introduzione che riguardano la categoria "Pulcini, U10/U11":

- Non è consentito al portiere raccogliere con le mani il pallone calciato verso di lui da un compagno.
- All'interno della sua area di rigore il portiere in possesso di palla non può venire attaccato e deve quindi poter giocare senza essere contrastato per un massimo di 6 (sei) secondi, sia con le mani che con i piedi.
- All'esterno della sua area di rigore il portiere in possesso di palla può essere contrastato.
- Il portiere che mette palla a terra non può riprendere la stessa con le mani.

Al fine di rendere il confronto un momento formativo per tutti i partecipanti alla gara, si dispone quanto segue:

- In tutte le gare dei tornei ufficiali della categoria "Pulcini, U10/U11" nelle quali si raggiunga una differenza di punteggio di cinque reti realizzate, la squadra che in quel momento viene a trovarsi in svantaggio, potrà aggiungere un giocatore; la superiorità ed inferiorità numerica dovrà essere colmata ogni qual volta il passivo venga ridotto a tre reti.

d) Limiti di età

Pulcini età mista U10/U11

Possono prendere parte all'attività Pulcini i calciatori nati nel 2016 e nel 2017, con la possibilità di utilizzare nell'attività mista bambini nati nel 2018 che hanno anagraficamente compiuto l'ottavo anno di età e che abbiano provveduto ad effettuare il tesseramento annuale come "giovani" (ma non bambini nati nel 2019).

e) Modalità di svolgimento delle gare

Per favorire un corretto e idoneo apprendimento, si precisa che per ciascuna categoria o fascia d'età sono state previste apposite modifiche regolamentari e normative, che vengono di seguito elencate:

Categoria	Pulcini Età Mista U10/U11
Anno di nascita	2016/2017 Possono partecipare anche i giovani nati nel 2018 ad 8 anni compiuti e SOLO se provvisti di Tessera FIGC per la categoria Pulcini.
Gara/confronto	MODALITÀ DI GIOCO: "GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ, MEGLIO. 3 tempi di partita 7 contro 7 (var. 6 contro 6), abbinando alla gara Proposte Pre-Gara (3 contro 3 e 4 contro 4, duello); Multi-partite; 4° tempo di gioco.
Tempi di gioco	3 tempi di 15 minuti ciascuno (con possibilità di svolgere 4° tempo di gioco).
Punteggio	1 punto per tempo vinto o pareggiato. 0 punti per tempo perso. I punti si registrano sul referto gara.
Arbitraggio	Le partite della categoria Pulcini U10/U11 devono essere arbitrate con il "metodo dell'auto-arbitraggio". Tale opportunità prevede che la gara venga arbitrata dagli stessi giocatori che disputano la partita, delegando al Dirigente Arbitro (Tecnico, Dirigente, Calciatore Allievo o Juniores formato con apposito corso organizzato dal Settore Giovanile e Scolastico) eventuali e particolari interventi di mediazione e supporto.
Referto di gara	Utilizzare il referto gara predisposto dal SGS, a disposizione presso le Delegazioni e presso il Coordinamento Federale SGS Regionale.
Dimensioni campo	Larghezza 35≈45 m; lunghezza 50≈65 m.
Dimensioni porte	Preferibilmente larghezza 5,00 m; altezza 1,80 m (in alternativa: larghezza 4-6 m; altezza 1,80-2 m). È concesso l'utilizzo dei paletti di plastica per delimitare le porte.
Dimensione area di rigore	Larghezza 22 m; profondità 11 m. Per definirla si possono utilizzare anche delimitatori di spazio, preferibilmente piatti.
Pallone	N°4 in gomma, doppio o triplo strato, o cuoio.
Calci di punizione	I calci di punizione possono essere diretti o indiretti, como previsto da "Il regolamento del Giuoco del Calcio". La distanza della barriera dal punto di battuta nei calci di punizione è di 7 metri.
Calcio di rigore	Si concede per fallo evidente (fermo restando la modalità dell'Auto-arbitraggio). Distanza dischetto del rigore dalla linea di porta: 7 metri.
Rimesse laterali	Possono essere effettuate solo con le mani (in caso di svolgimento errato è prevista la ripetizione).
Rimessa da fondo	Si effettua con i piedi e la palla a terra nei pressi della porta (como previsto da "Il

campo	Regolamento del Giuoco del Calcio").
Retropassaggio con i piedi al portiere	Il portiere non può raccogliere con le mani un retropassaggio effettuato con i piedi da un compagno di squadra. Inoltre, una volta in possesso della palla, il portiere non può essere pressato da un avversario per un massimo di 6 secondi, a meno che non si trovi all'esterno della propria area di rigore.
Regole per il portiere	Il portiere non può mantenere il possesso della palla con le mani per più di 6 (sei) secondi. Il portiere che mette palla a terra non può riprendere la stessa con le mani. Il rilancio del portiere è consentito anche oltre la metà campo, tuttavia si invita a realizzarlo in funzione di scelte di gioco consapevoli e non casuali. Questa regola intende lasciare autonomia di scelta al portiere permettendogli di giocare corto o lungo a seconda delle situazioni che ha riconosciuto.
Green card	È previsto il cartellino verde "Green Card" per premiare azioni di Fair Play.
Ammonizione	Sono previste ammonizioni in casi eccezionali.
Espulsione	È prevista l'espulsione dal campo per comportamenti particolarmente gravi. È ammessa la sostituzione del calciatore espulso nella frazione di gioco in cui è avvenuta l'espulsione.
Sostituzioni	Chi non ha giocato il 1° tempo, gioca tutto il 2°. In caso di 3° tempo, le sostituzioni sono libere. Qualora il numero di giocatori della squadra superi il doppio del numero di giocatori coinvolti nella partita (più di 8 nel 4 contro 4, più di 10 nel 5 contro 5), i giocatori eccedenti a questo numero entrano nel 3° tempo senza essere sostituiti per tutta la frazione di gioco. In questo caso si invita a garantire la realizzazione di attività di multi-partita o gioco che coinvolga il più ampio numero possibile di giocatori.
Extra giocatore	Con scarto di 5 gol nel singolo tempo di gioco, si può aggiungere un giocatore fino al raggiungimento della differenza di + 3.
Time-out	Ciascun Tecnico in ogni tempo di gioco può richiedere 1 Time-Out della durata di 1 minuto. Il Time-Out può essere richiesto quando il gioco è fermo.
Fuorigioco	Non è previsto il fuorigioco.
Abbigliamento	Sono obbligatori parastinchi e scarpe con suola in gomma (non sono ammessi tacchetti in alluminio).
Saluti	Sia all'inizio che al termine della gara deve essere previsto obbligatoriamente il saluto tra le squadre ed il dirigente arbitro in cui le squadre si schierano in linea, una a fianco dell'altra, all'altezza del centrocampo.

CONSIGLI SULLE MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELL'ATTIVAZIONE PRE-GARA

- Prima della gara è consigliato lo svolgimento di un'attività di attivazione (riscaldamento) che le squadre ed i tecnici potranno decidere di effettuare insieme. Lo staff tecnico della FIGC, Settore Giovanile e Scolastico ha elaborato quattro esempi di allenamento pre-gara, ciascuno dedicato a una diversa categoria dell'attività di base. Questi allenamenti sono progettati per coinvolgere simultaneamente tutti i giocatori della rosa, utilizzando solo metà campo già predisposto for la partita e una quantità minima di materiali. Chi desidera approfondire queste proposte può scaricare il documento completo cliccando su questo link: https://figc.it/media/256142/figc-sgs_allenamenti-pre-gara.pdf

- Al termine dell'attivazione è previsto lo svolgimento delle Proposte pre-gara (situazione di gioco 3 contro 3, situazione di gioco 4 contro 4, duello) a cui seguirà la gara 7 contro 7. Anche le Proposte pre-gara possono essere utilizzate come proposte volte a completare la fase di attivazione e possono essere realizzate in modalità mista mescolando i componenti delle 2 squadre.

FLESSIBILITÀ DEL FORMAT

Laddove non sia possibile svolgere l'attività tecnica attraverso le numeriche previste dal regolamento di gioco, oppure lo si ritenga opportuno al fine di adeguare il gioco alle competenze dei giocatori, si consiglia la realizzazione delle partite secondo le seguenti modalità:

- PULCINI U10/U11 - Gare 5 contro 5 per le squadre Pulcini 1° anno U10 e/o Pulcini età mista U10/U11 potranno svolgersi secondo le modalità descritte per la categoria Primi Calci U8/U9, ad eccezione della durata dei tempi di gioco per la quale viene applicato quanto previsto per la categoria Pulcini (3 x 15 minuti), U10/U11.

Concludendo:

Per tutto quanto non descritto in merito a norme e regolamenti che caratterizzano l'attività o formulazione delle graduatorie di merito, si dovrà fare riferimento alle "Norme Generali" della categoria Pulcini e alle "Norme Regolamentari delle Categorie di Base" pubblicate nel CU n°1 del Settore Giovanile e Scolastico ed eventuali successive comunicazioni della corrente stagione sportiva.