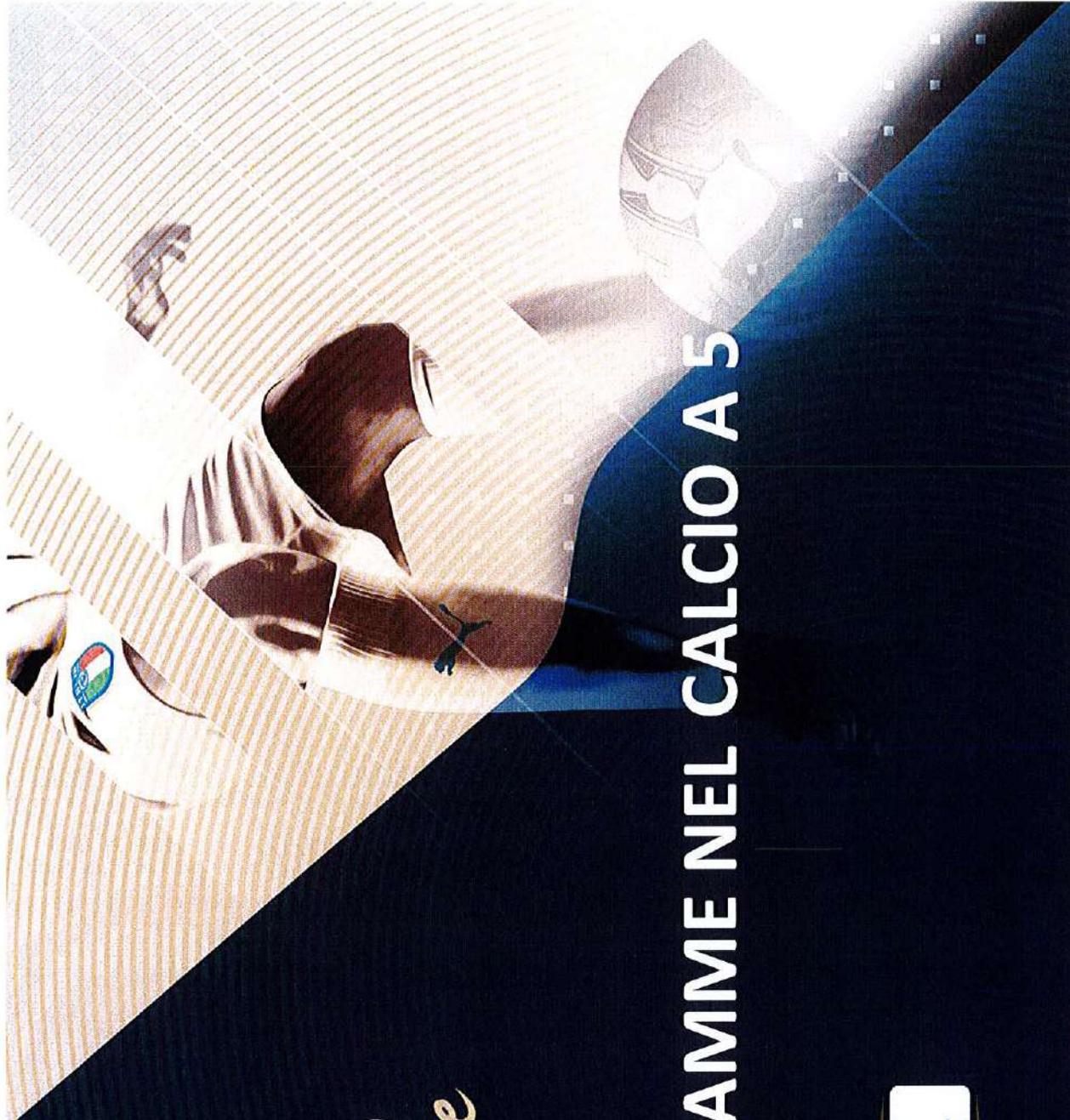




FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# evolution programme



## L'EVOLUTION PROGRAMME NEL CALCIO A 5



## Le differenze tra Calcio e Calcio a 5



15

## LE DIFFERENZE

### REGOLE

- ASSENZA DEL FUORIGIOCO.
- RETROPASSAGGIO AL PORTIERE
- SOSTITUZIONI ILLIMITATE
- FALLI CUMULATIVI



16



## LE DIFFERENZE

### AMBIENTE

- SUPERFICIE DI GIOCO
- SPAZIO DI GIOCO (40X20)
- TEMPO EFFETTIVO
  - PALLONE
  - PORTE (3X2)



17

## LE DIFFERENZE

PORTIERE

FUORIGIOCO

FALLI CUMULATIVI

CAMBI ILLIMITATI

PALLE INATTIVE

Un piccolo «vantaggio» genera una potenziale occasione da gol!



18



# LE DIFFERENZE



**PORTIERE**

Tecnica specifica

No sostegno

5° di movimento



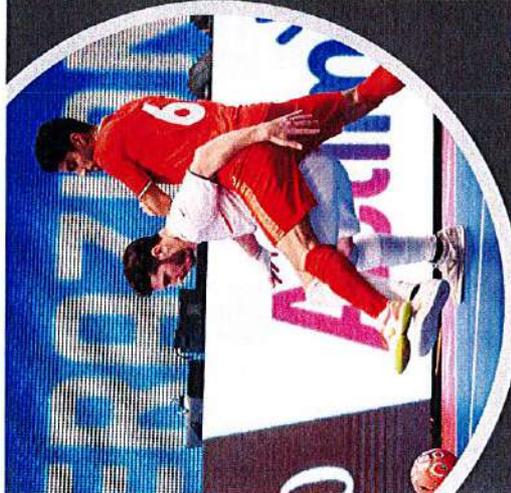
# LE DIFFERENZE



**FUORIGIOCO**

Marcamento attivo in tutta la superficie

Profondità totale



# LE DIFFERENZE



**FALLI CUMULATIVI**

Capacità di controllo

Incidenza tattica



# LE DIFFERENZE



**CAMBI ILLIMITATI**

Elevata intensità

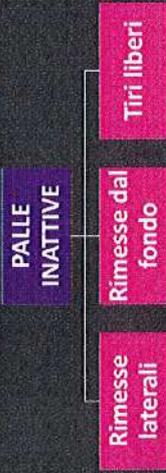
Alto coinvolgimento

Elevate variabili tattiche

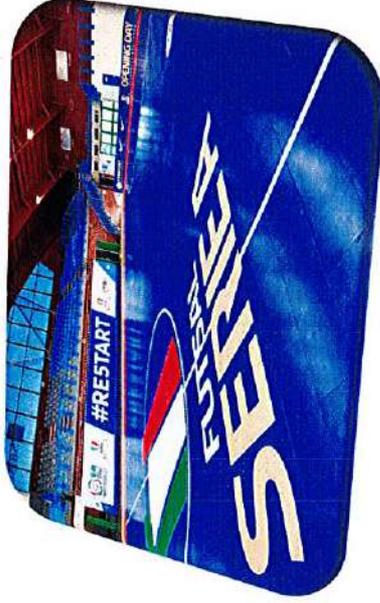




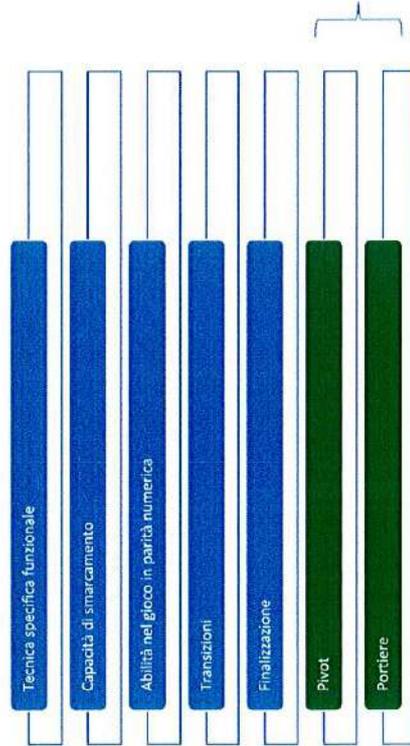
## LE DIFFERENZE



## La sessione di allenamento



## Caratteristiche ed esigenze del giocatore di futsal



*universalità*



## Ambiti CFT Futsal

- Ambito Finalizzazione;
- Ambito Motorio;
- Ambito Tecnico;
- Ambito Conoscenza del Gioco;
- Ambito Gara.



## Ambiti e Contenitori

AMBITI	CONTENITORI Piccoli Amici/Primi Calci da U6 a U9	CONTENITORI Pulcini U10/U11	CONTENITORI Esordienti U12/U13
1 FINALIZZAZIONE	Duello Esplorazione del Movimento	Situazioni di gioco Orientamento del Movimento	Small Sided Game Avviamento alla Performance
2 MOTORIO	Giochi di Tecnica	Tecnica in Movimento	Tecnica Funzionale
3 TECNICO	Calcio di strada	Sostegno	Partite a Tema
4 CONOSCENZA DEL GIOCO	Partita (da 2vs2 a 5vs5)	Partita	Partita
5 GARA			



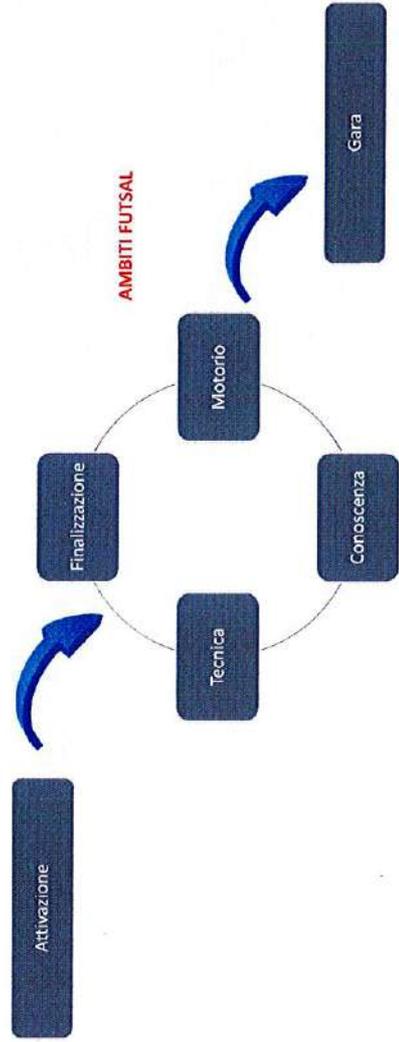
## Seduta di allenamento

### CARATTERISTICHE

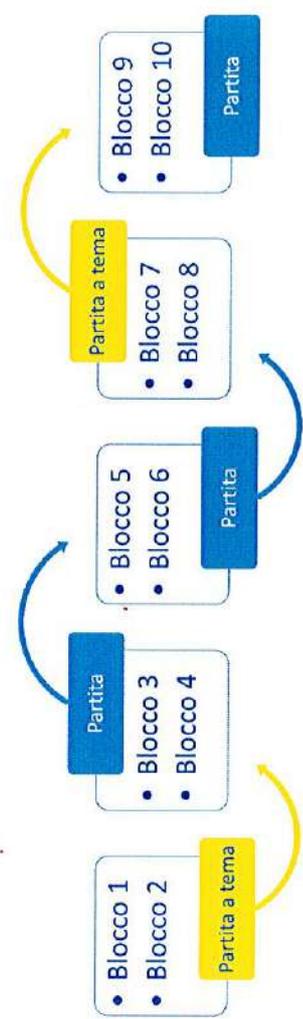
Numero di Ambiti del Gioco coinvolti	5
Numero stazioni (da 12 minuti)	4
Numero di giocatori di movimento per stazione	8
Durata attivazione	10 minuti
Durata partita	40 minuti divisi in 10 blocchi da 4 minuti di cui 4 blocchi PARTITA A TEMA
Durata allenamento	90 minuti

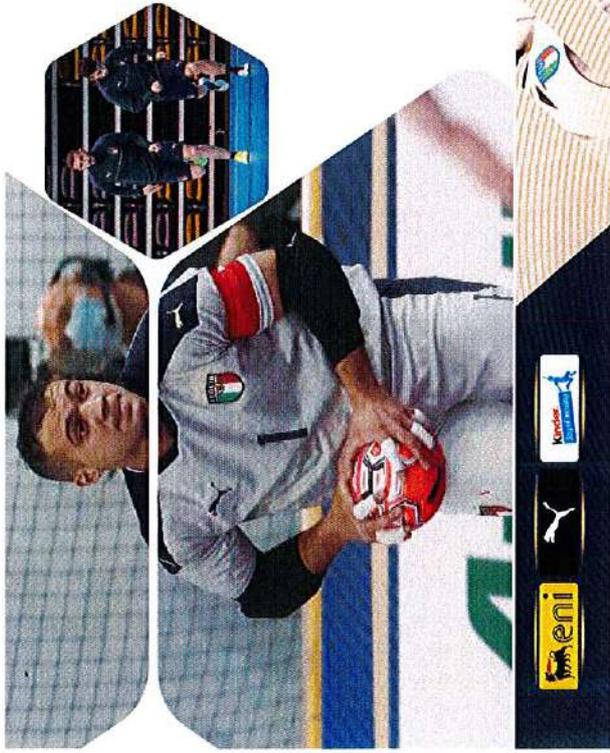


## Seduta di allenamento



## Ambito GARA





## Perché 12' è il tempo di una stagione?

12' Tempo stagione

Acquisizione regole del gioco

Variante

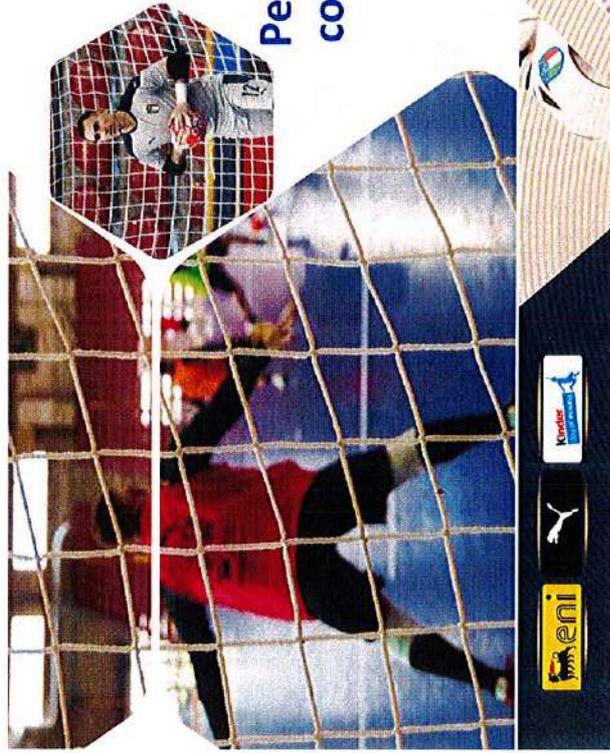


Gioco



31

32



## Perché Ambiti con costante presenza della porta?

## Media tiri per partita SERIE A FUTSAL

Serie A C5 2020-2021	Tiri	Tiri nello specchio	Percentuale tiri nello specchio	Tiri fuori	Tiri ribattuti	Tiri palo/traversa
	38,64	15,21	39,29	11,00	11,71	0,91

(Dati Instat)



33

34

## Statistiche del torneo

Partite **120/120**  
 Gol **822**  
 Gol per partita **6,85**  
 Minuti di gioco **6'**



(fonte UEFA)



35

## Media tiri per gara

(fonte UEFA)



	Tiri	Specchio	Fuori	Pali	Ribattuti	Partite	Media
01	296	115	92	4	89	6	49,3
02	285	100	101	5	84	6	47,5
03	259	121	86	5	52	6	43,2
04	253	100	88	3	65	6	42,2
05	250	110	90	6	50	6	41,7
06	239	101	80	9	58	6	39,8
07	228	89	71	4	68	6	38
08	220	98	81	5	41	6	36,7
09	214	101	61	4	52	9	23,8
10	214	100	68	11	46	6	35,7

36

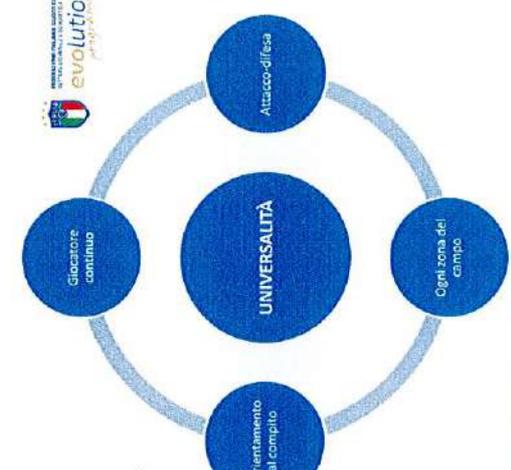
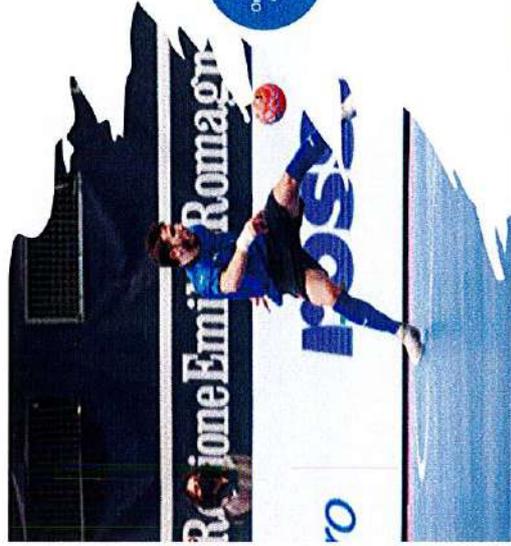
## Universalità del ruolo

(fonte UEFA)



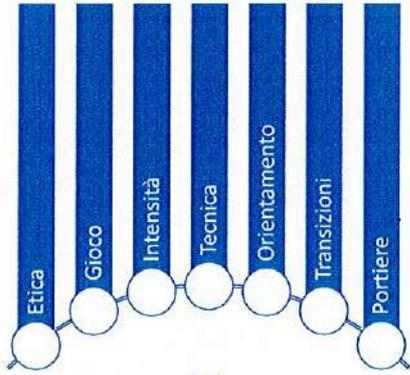
	Tiratura	Attacco	Centro	Posto	Posto di gioco
01	62	28	15	21	6
02	62	28	15	21	6
03	61	26	11	19	6
04	55	21	10	15	6
05	54	17	10	15	6
06	53	15	10	12	6

37

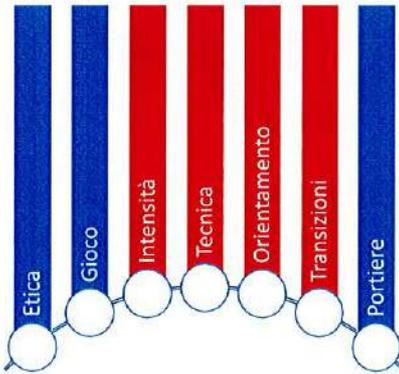
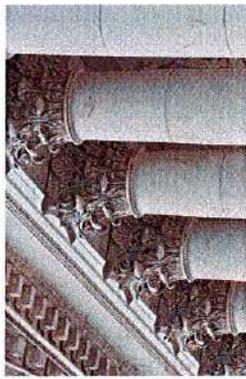


38

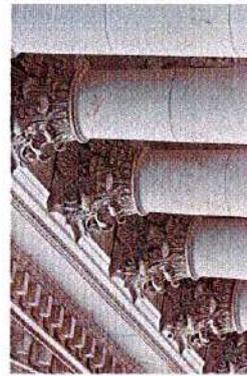
# Quando il Futsal è propedeutico al Calcio



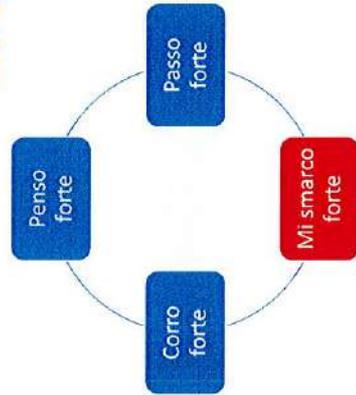
## I PILASTRI



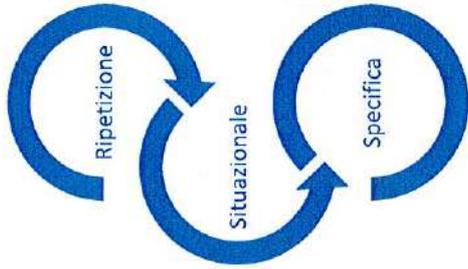
## I PILASTRI



## Do sempre il 100%



Tecnica



Orientamento

Letture Posture



Pressione/pressing



Sostegno/attacco allo spazio



Letture situazioni



Percezione



Visione perfetta



Gestione partita numerica



Abilità di creare superiorità numerica



Abilità di gestire inferiorità numerica



Transizioni

ATTITUDINE

Giocatore continuo

Atacco-difesa

Superiorità, inferiorità

Parità

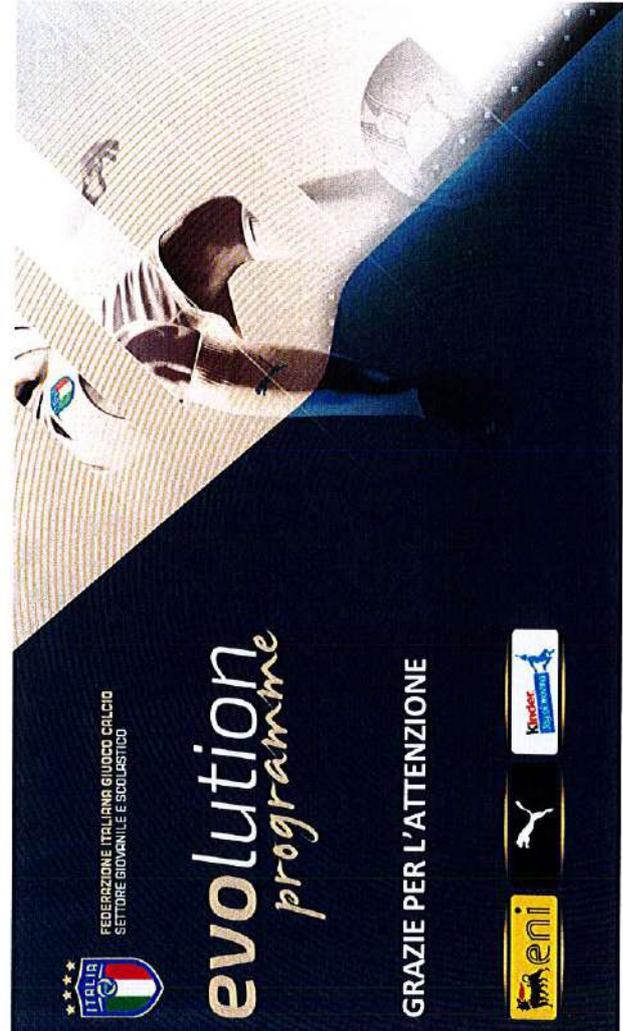
Chiusura, conduzioni veloci

Pressione, smarcaggio, attacco

LETTURA SITUAZIONE

SCELTE TATTICHE

- Perdo, riconquisto 1-0 - 2-1 - 3-1 -
- Recupero, attacco 3-2 - 4-3



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SOCIALISTICO

evolution  
programme

GRAZIE PER L'ATTENZIONE







SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO



SPORT

Torneo di calcio a 5 femminile - categorie ragazze 11"-12"-13" anno  
 4 fasi: Istituto - provinciale - regionale - nazionale  
 / Accedono alla finale nazionale 20 scuole vincitrici la fase sportiva  
 e 1 scuola vincitrice a livello nazionale per il percorso formativo/educativo



PREMI

materiali tecnico sportivo per le prime 100 scuole e relative società sportive in convenzione  
 / linea e nazionale: coppe per la prima classificata, maglie e trofei P.M. per gli atleti  
 / accesso a tutte le iniziative educative e sportive del risultato sportivo per la squadra prima classificata a livello nazionale nel percorso formativo/educativo



ATTIVITÀ DIDATTICA

LA STORIA DEL CALCIO A 5  
 E LA STORIA D'ITALIA  
 di Marino Marini  
 / 3ª edizione  
 / 8 tavole da colorare  
 / 8 tavole versione audiofile



APP GIOCO CALCANDO  
 Percorso di learning formativo sviluppato in 4 livelli collegati alle diverse fasi di sviluppo del gioco.

LEVELLO 1 ATTIVAZIONE LIVELLO 2 TERRITORIO  
 LEVELLO 3 LINEA LIVELLO 4 PORTA

MINIGIOCHI INTERATTIVI E QUIZ

QUIZ a risposta multipla sulle REGOLE DEL CALCIO

DISEGNA IL TUO STRISCIONE sul tema del gioco di squadra con i tuoi compagni

REGISTRA I TUOI CORI sul tema del gioco di squadra

SCRIVI LA TUA FAIR PLAY STORY sul tema del gioco di squadra

collaborativa



CREA IL TUO VIDEO racconta il calcio a scuola usando il tool per caricare i filmati o video e il video editing online

CREA IL TUO AUDIOLIBRO registra la tua versione dell'audiolibro per i tuoi alunni

VALORFUTGO TEAM PRESENTAZIONE PROGETTI SCOLASTICI A.S. 2022-23

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

SPORT

Torneo di calcio a 5 misto categorie ragazzine ragazze 11"-12"-13" anno  
 4 fasi: Istituto - provinciale - regionale - nazionale  
 / Accedono alla finale nazionale 20 scuole vincitrici la fase sportiva  
 e 1 scuola vincitrice a livello nazionale per il percorso formativo/educativo

PREMI

materiali tecnico sportivo per le prime 100 scuole e relative società sportive in convenzione  
 / linea e nazionale: coppe per la prima classificata, maglie e trofei P.M. per gli atleti  
 / accesso a tutte le iniziative educative e sportive del risultato sportivo per la squadra prima classificata a livello nazionale nel percorso formativo/educativo

Il campione vince la partita, il lavoro di squadra il campionato  
 F. Marini - C.T. Nazionale

Ogni classi iscritta dovrà creare il proprio TEAM e raccontare la propria partecipazione alla competizione sportiva attraverso:

- VIDEO
- ARTICOLI STAMPA
- CORI
- COGNOGRAFIE

TEAM FEED  
 d'istituto e nazionale  
 / Visione, nel rispetto a stagione sportiva, del territorio di tutto il territorio nazionale.

CHAT/BACHECA MESSAGGI  
 / Comunica con gli altri team all'interno del TEAM FEED nazionale

TEAM MAKER  
 Crea il tuo team e scegli il tuo logo  
 / RESPONSABILE  
 / RESPONSABILE  
 / RESPONSABILE  
 / ALLENATORE

FIGC SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

VALORFUTGO TEAM PRESENTAZIONE PROGETTI SCOLASTICI A.S. 2022-23

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

SPORT

Torneo di calcio a 5 femminile - categorie ragazze 11"-12"-13" anno  
 4 fasi: Istituto - provinciale - regionale - nazionale  
 / Accedono alla finale nazionale 20 scuole vincitrici la fase sportiva  
 e 1 scuola vincitrice a livello nazionale per il percorso formativo/educativo

PREMI

materiali tecnico sportivo per le prime 100 scuole e relative società sportive in convenzione  
 / linea e nazionale: coppe per la prima classificata, maglie e trofei P.M. per gli atleti  
 / accesso a tutte le iniziative educative e sportive del risultato sportivo per la squadra prima classificata a livello nazionale nel percorso formativo/educativo

FIGC SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

VALORFUTGO TEAM PRESENTAZIONE PROGETTI SCOLASTICI A.S. 2022-23

SCUOLA SECONDARIA DI 1° GRADO

SPORT

Torneo di calcio a 5 misto categorie ragazzine ragazze 11"-12"-13" anno  
 4 fasi: Istituto - provinciale - regionale - nazionale  
 / Accedono alla finale nazionale 20 scuole vincitrici la fase sportiva  
 e 1 scuola vincitrice a livello nazionale per il percorso formativo/educativo

PREMI

materiali tecnico sportivo per le prime 100 scuole e relative società sportive in convenzione  
 / linea e nazionale: coppe per la prima classificata, maglie e trofei P.M. per gli atleti  
 / accesso a tutte le iniziative educative e sportive del risultato sportivo per la squadra prima classificata a livello nazionale nel percorso formativo/educativo

Il campione vince la partita, il lavoro di squadra il campionato  
 F. Marini - C.T. Nazionale

Ogni classi iscritta dovrà creare il proprio TEAM e raccontare la propria partecipazione alla competizione sportiva attraverso:

- VIDEO
- ARTICOLI STAMPA
- CORI
- COGNOGRAFIE

TEAM FEED  
 d'istituto e nazionale  
 / Visione, nel rispetto a stagione sportiva, del territorio di tutto il territorio nazionale.

CHAT/BACHECA MESSAGGI  
 / Comunica con gli altri team all'interno del TEAM FEED nazionale

TEAM MAKER  
 Crea il tuo team e scegli il tuo logo  
 / RESPONSABILE  
 / RESPONSABILE  
 / RESPONSABILE  
 / ALLENATORE

FIGC SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

## CAMPIONATI STUDENTESCHI

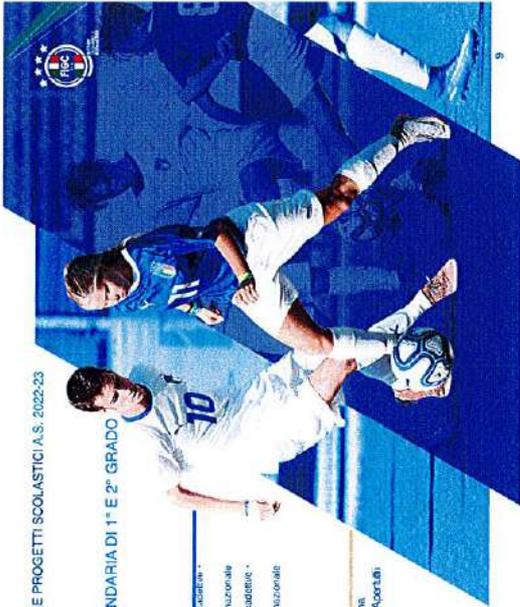
SCUOLA SECONDARIA DI 1° E 2° GRADO



**SPORT**  
 • 4 tornei calcio a 5  
 • 4 tornei calcio a 11  
 • 4 tornei atletica  
 • 4 tornei pallanuoto  
 • 4 tornei pallacanestro  
 • 4 tornei pallavolo  
 • 4 tornei tennis  
 • 4 tornei badminton  
 • 4 tornei taekwondo  
 • 4 tornei judo  
 • 4 tornei karate  
 • 4 tornei judo  
 • 4 tornei judo



**PREMI**  
 • Insieme nazionale: coperto per la prima classificata, coppa e compenso PUMI per i partecipanti



## Corso di Arbitro Scolastico AIA

Corso rivolto dall'Associazione Italiana Arbitri della Federazione Italiana Giuoco Calcio. Agli studenti che avranno superato positivamente la prova di esame, verrà rilasciato

un attestato che abilita alla direzione delle gare di calcio nei tornei scolastici, sotto la diretta responsabilità dei Dirigenti di Istituto. L'attestato non abilita a svolgere la funzione arbitrale. L'ombito FIGC è non determina alcuna vincita associativa ispettiva AIA.



Associazione Italiana Arbitri della Federazione Italiana Giuoco Calcio. Agli studenti che avranno superato positivamente la prova di esame, verrà rilasciato

un attestato che abilita alla direzione delle gare di calcio nei tornei scolastici, sotto la diretta responsabilità dei Dirigenti di Istituto. L'attestato non abilita a svolgere la funzione arbitrale. L'ombito FIGC è non determina alcuna vincita associativa ispettiva AIA.



## UN GOAL PER LA SALUTE

SAVE! NO! TO DOPING

IN ACCORDO CON IL 5° MASSIMO

SCUOLA SECONDARIA DI 2° GRADO



### FORMAZIONE

Progetto, ideato dalla Commissione Antidoping e Tutela della Salute della FIGC con l'obiettivo di sensibilizzare i più giovani sui pericoli del doping ed educarli ad una vita sana.



### CLASSIFICHE E PREMI

• Una Commissione a composizione mista FIGC/UNICEF, sceglierà i migliori 3 lavori, uno per primo premio, uno per secondo premio, uno per terzo premio.  
 • Giornata, presso il Centro Tecnico Federale di Coverciano per i primi 3 migliori video.

### Didattica

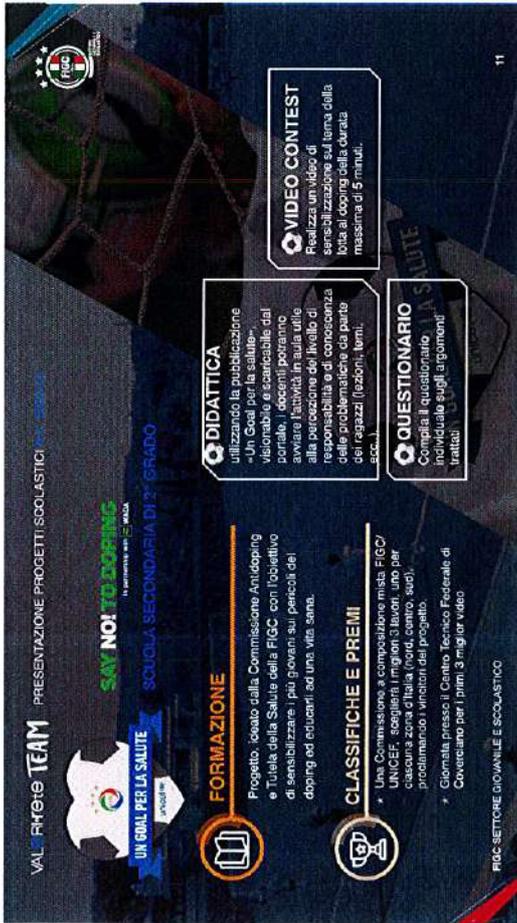
Utilizzando la pubblicazione "Un Goal per la Salute" elaborata e curata dal Comitato Nazionale per la Tutela della Salute della FIGC, si realizzerà un video di sensibilizzazione sul doping, con l'obiettivo di sensibilizzare i più giovani sui pericoli del doping ed educarli ad una vita sana.

### VIDEO CONTEST

Realizza un video di sensibilizzazione sul doping, con l'obiettivo di sensibilizzare i più giovani sui pericoli del doping ed educarli ad una vita sana.

### QUESTIONARIO

Compila il questionario individuale sugli argomenti trattati.



## UN CALCIO AL BULLISMO

Convy School

Progetto sviluppato dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, dalla Convy School e dal movimento Mabasta con l'obiettivo di prevenire il bullismo e il cyberbullismo a scuola e nello sport.

Progetto sviluppato dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, dalla Convy School e dal movimento Mabasta con l'obiettivo di prevenire il bullismo e il cyberbullismo a scuola e nello sport.

Progetto sviluppato dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, dalla Convy School e dal movimento Mabasta con l'obiettivo di prevenire il bullismo e il cyberbullismo a scuola e nello sport.

Progetto sviluppato dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, dalla Convy School e dal movimento Mabasta con l'obiettivo di prevenire il bullismo e il cyberbullismo a scuola e nello sport.

Progetto sviluppato dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, dalla Convy School e dal movimento Mabasta con l'obiettivo di prevenire il bullismo e il cyberbullismo a scuola e nello sport.

### APP CONVY SCHOOL

UN APP PER DENUNCIARE IN FORMA RISERVATA

ATTI DI BULLISMO E CYBERBULLISMO

Cliccando sul link dedicato sarà possibile inviare la richiesta per l'attivazione della licenza gratuita Convy School.

### IL MODELLO MA BASTA

MOVIMENTO ANTI BULLISMO ANIMATO DA STUDENTI ADOLESCENTI

Le scuole che adottano il modello MABASTA potranno scaricare:  
 • Roll-up, Bullibox, Depliant, MabaTest, MabaPoster, Locandine Classe Debullizzata, Attestati Bullizzati, Attività di informazione agli studenti, ai docenti ed ai referenti per il bullismo.  
 • Attività di formazione rivolta ai docenti (MabaProf) e a particolari studenti (Bulliziotti).





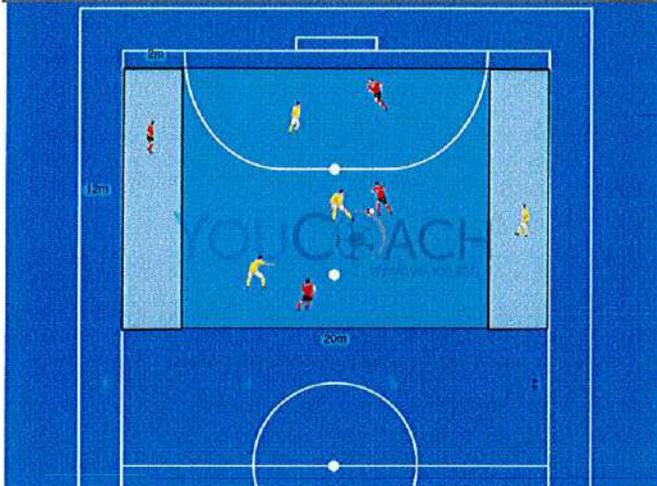
## ALLENAMENTO PRINCIPALE

DURATA: 98 MINUTI

### Attivazione tecnica (1/1)

Inizio: 0 minuti Durata: 10 minuti

#### Palla al pivot

  
10 minuti  
n/d  
16

#### Preparazione

#### Descrizione

L'attività si gioca su 2 campi, con 8 giocatori per campo. Si gioca un 3 contro 3 con pivot nella meta avversaria.

#### Regole

L'obiettivo delle squadre è cercare di far pervenire palla al proprio pivot. Per realizzare un punto, dopo aver raggiunto il pivot, la palla deve tornare ad un proprio compagno. Dopo la realizzazione del punto, il giocatore con funzione di pivot entra in campo ed è sostituito dal giocatore che ha effettuato l'imbucata. **COMPORTEMENTI PRIVILEGIATI** Per la squadra in possesso, lavorare in ampiezza per aprire le linee di passaggio per il pivot. Ricerca della mobilità dei giocatori. Per la squadra in non possesso, concentrazione difensiva per evitare le imbucate. Forte pressione sulla palla. Ribaltamento veloce dell'azione in caso di riconquista.

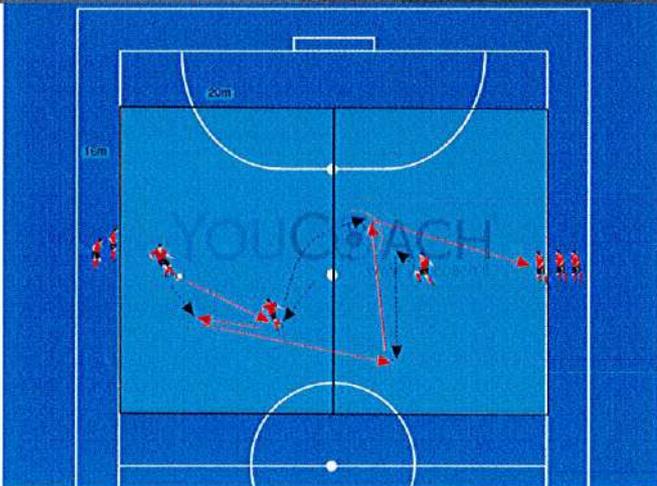
#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

### Tecnica funzionale (1/1)

Inizio: 10 minuti Durata: 12 minuti

#### Ala-pivot

  
12 minuti  
n/d  
8

#### Preparazione

#### Descrizione

In uno spazio di gioco 20 x 16 suddiviso a sua volta in due metà campo, tre giocatori collaborano per far pervenire il pallone al giocatore collocato sul vertice opposto. I due giocatori posti al centro sono scaglionati nelle due metà campo.

#### Regole

I giocatori effettuano combinazioni libere, con il giocatore posto nella seconda metà campo che si smarca nel lato opposto rispetto al movimento del compagno. Il calciatore che effettua il passaggio sul vertice opposto rimarrà in gioco. **COMPORTEMENTI PRIVILEGIATI** Effettuare movimenti e giocate funzionali allo sviluppo dell'azione ricercando liberamente collaborazioni a due tipiche del calcio a 5 (Uno due; Parallele; Incroci) Rimanere scaglionati e smarcarsi nel lato opposto rispetto al primo movimento (cambio Ala- Pivot)

#### Giocatori

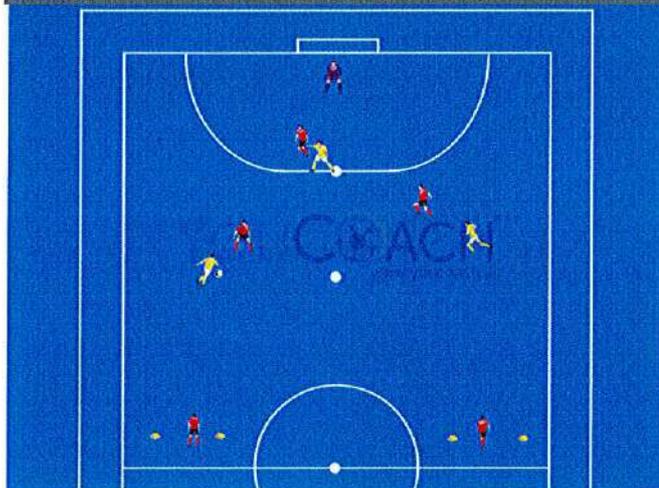
Nessun giocatore associato a questo allenamento



## Giochi di finalizzazione (1/1)

Inizio: 22 minuti Durata: 12 minuti

### Riconquista per la superiorità

  
12 minuti  
n/d  
9

#### Preparazione

#### Descrizione

Si gioca un 3 contro 3 in uno spazio 20x 16 verso una porta. Speculare alla porta due porticine dove sono due compagni della squadra che difende. L'obiettivo della squadra che attacca la porta è quello di realizzare una rete mentre quella che difende consiste nel recuperare palla, servire uno dei compagni dietro le porticine ed attivarlo per creare un'inversione di attacco che si sviluppa in 4vs3.

#### Regole

Il pallone, una volta terminato fuori, parte sempre dal 3vs3 centrale in favore della squadra che attacca la porta. Dopo 6' invertire le squadre che tentano la finalizzazione verso la porta. **COMPORTEMENTI PRIVILEGIATI** In fase di possesso palla, cercare di realizzare una rete in parità numerica, nel momento in cui invece, viene attivata la superiorità numerica dopo una transizione, finalizzare rapidamente a rete. In fase di non possesso, capacità di difendere in parità numerica ed una volta attivata l'inferiorità invece, cercare di temporeggiare.

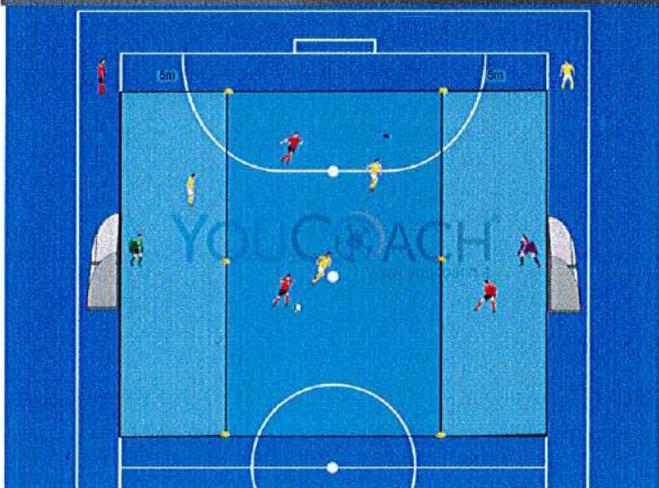
#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

## Small sided games (1/1)

Inizio: 34 minuti Durata: 12 minuti

### 3 contro 3 più pivot

  
12 minuti  
n/d  
8

#### Preparazione

#### Descrizione

Lo Small Sided Game si svolge su di una metà del campo. Vengono delimitate 2 zone di costruzione con profondità 5 metri (si prende come riferimento la distanza dal calcio d'angolo). 2 porte, si gioca uno Small Sided Game 3 contro 3 con l'obbligo di avere sempre un giocatore nella zona di costruzione avversaria.

#### Regole

Durante l'intera durata della partita uno dei 3 giocatori di ogni squadra deve sempre rimanere all'interno della zona di costruzione avversaria ricoprendo così il ruolo di pivot. Il pivot di ogni squadra, ricevuta palla, può cercare la realizzazione di una rete senza limitazioni di tocchi o tempo. Ai giocatori che si trovano all'interno della zona centrale è concesso l'ingresso all'interno della propria zona di costruzione per impedire al pivot la realizzazione di una rete. **COMPORTEMENTI PRIVILEGIATI** Riconoscere la profondità utilizzando il pivot. In fase di non possesso mantenere il pallone costantemente coperto per evitare il passaggio al pivot.

#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento



## Performance (1/1)

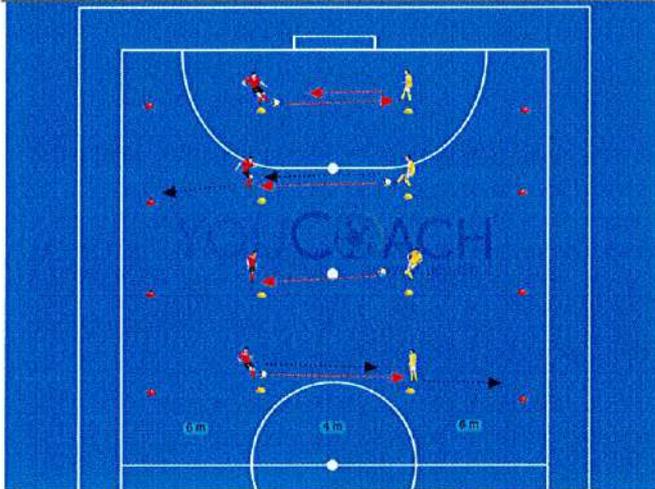
Inizio: 46 minuti Durata: 12 minuti

### Fuggo e rincorro

12 minuti

n/d

8



#### Preparazione

#### Descrizione

Dividere i giocatori in coppie con un pallone per ognuna di essa. Le coppie effettueranno una serie di passaggio alla distanza di 4 metri posti al centro del campo. Dopo una serie di scambi uno dei due giocatori in possesso palla potrà cambiare senso con un controllo e condurre verso il delimitatore posto esternamente inseguito dal difensore che effettuerà una pressione posteriore con l'intento di recuperare il pallone.

#### Regole

COMPORAMENTI PRIVILEGIATI Rapido cambio di senso con controllo orientato di suola.

#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

## Partita a tema (1/1)

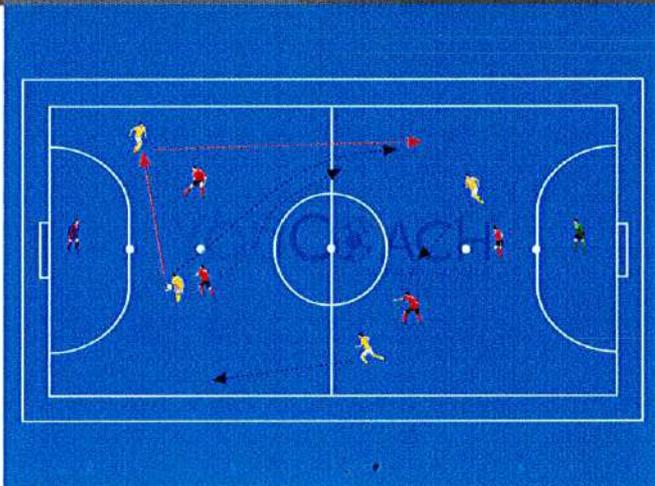
Inizio: 58 minuti Durata: 16 minuti

### Partita collaborazioni

16 minuti

n/d

10



#### Preparazione

#### Descrizione

Partita a tema 5 contro 5 sul campo regolamentare. 4 blocchi da 4' in cui si alternano i gruppi di giocatori.

#### Regole

Si svolge una partita con una regola in più: il gol segnato a seguito di una collaborazione a 2 (Uno due, Parallela, Diagonale, Incrocio) vale 3 punti. COMPORAMENTI PRIVILEGIATI Continua ricerca delle giocate a 2, alternando le soluzioni.

#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento



## Partita CFT (1/1)

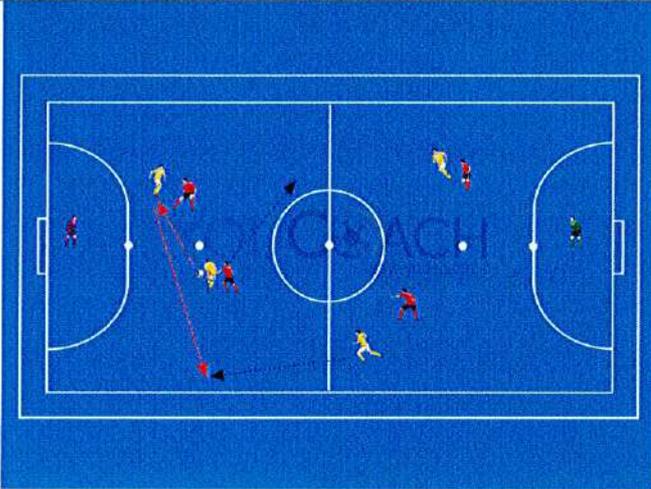
Inizio: 74 minuti Durata: 24 minuti

## Partita CST

  
24 minuti

  
n/d

  
10



### Preparazione

### Descrizione

Partita 5 contro 5 nel campo regolamentare. Blocchi di partita da 4' per 6 serie alternando i gruppi.

### Regole

Partita libera 5 contro 5. Il gruppo che non è impegnato nella partita non farà solo recupero ma sarà coinvolto diversamente:

- sarà designato un giocatore che fungerà da allenatore per ciascuna squadra;
- uno o più giocatori per squadra saranno coinvolti per sottolineare comportamenti privilegiati dei giocatori in campo;
- uno o due giocatori potranno fungere da arbitri.

### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento



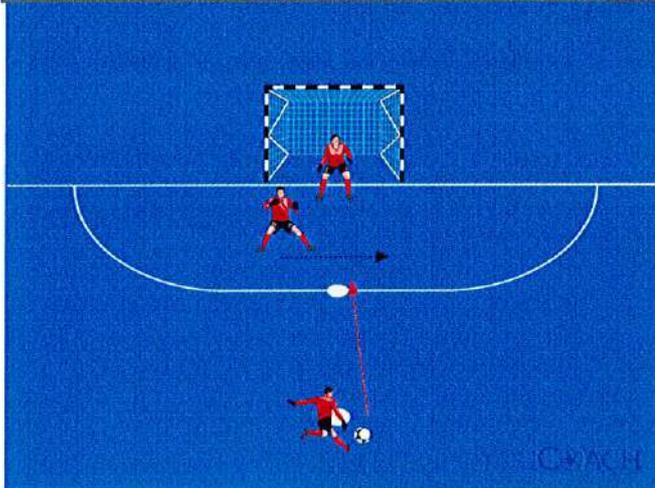
## TRACCIA PORTIERI

DURATA: 24 MINUTI

### Attivazione (1/1)

Inizio: 0 minuti Durata: 8 minuti

## Ostacolo mobile



#### Preparazione

#### Descrizione

Portiere con palloni a circa 10 metri dalla porta; un portiere intorno ai 4/5 metri dalla linea di porta; un portiere tra i pali.

#### Regole

Il portiere con palloni cerca di fare gol attraverso rinvio con le mani o calciando con i piedi. Il portiere intermedio può scegliere se schivare il tiro oppure deviarlo sempre verso la porta, con obiettivo di inganno verso il portiere tra i pali. Si può cambiare ogni ciclo di palloni scelto, oppure cambiare ogni singolo pallone scegliendo una sequenza preordinata negli spostamenti.

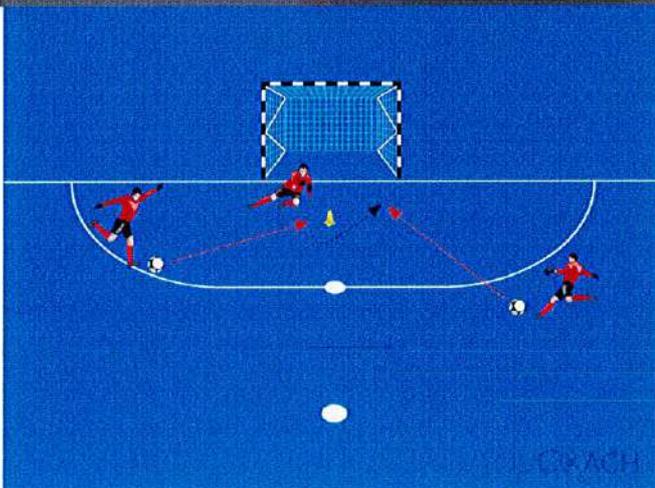
#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento

### Tecnica (1/1)

Inizio: 8 minuti Durata: 8 minuti

## Doppio intervento



#### Preparazione

#### Descrizione

Portiere con palloni in zona laterale dell'area. Altro portiere a specchio dalla parte opposta. Portiere posizionato in bisettrice sul primo pallone. Un birillo ai 6 metri a costruire una porta "proiettata".

#### Regole

Il portiere deve parare il pallone verso la porta "proiettata" in spaccata, a seguire superare il birillo ed eseguire una chiusura in tuffo o spaccata verso il pallone calciato dall'altro portiere. Alternare i tre portieri nelle tre posizioni. Cambiare lato dopo 4 minuti.

#### Giocatori

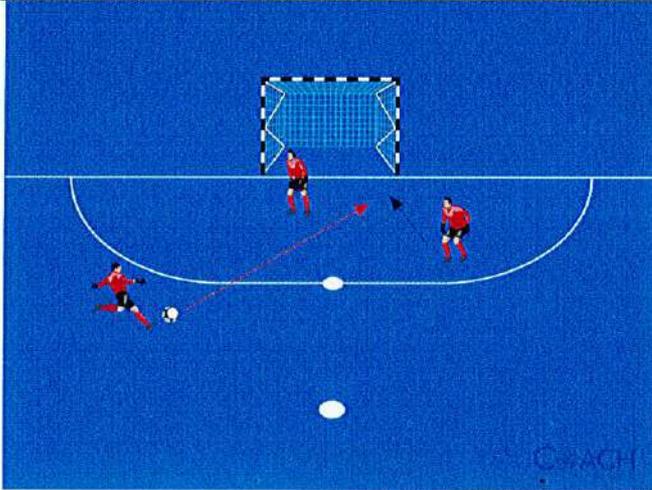
Nessun giocatore associato a questo allenamento



## Situazionale (1/1)

Inizio: 16 minuti Durata: 8 minuti

### Secondo palo



#### Preparazione

#### Descrizione

Portiere con palloni in zona laterale esterno area. Altro in zona secondo palo. Portiere posizionato in bisettrice sul primo pallone.

#### Regole

Il portiere calciante può scegliere di tirare sul primo palo o in figura (1 A), in diagonale stretta (1 B), in diagonale larga (1 C), in quest'ultimo caso servendo l'altro portiere per un tap in sul secondo palo. Alternare i portieri nelle tre posizioni. Cambiare lato dopo 4 minuti.

#### Giocatori

Nessun giocatore associato a questo allenamento