



ATTIVITÀ OBBLIGATORIA

per Club di 2° - 3° - 4° Livello

Attività Motoria ad Indirizzo Calcistico

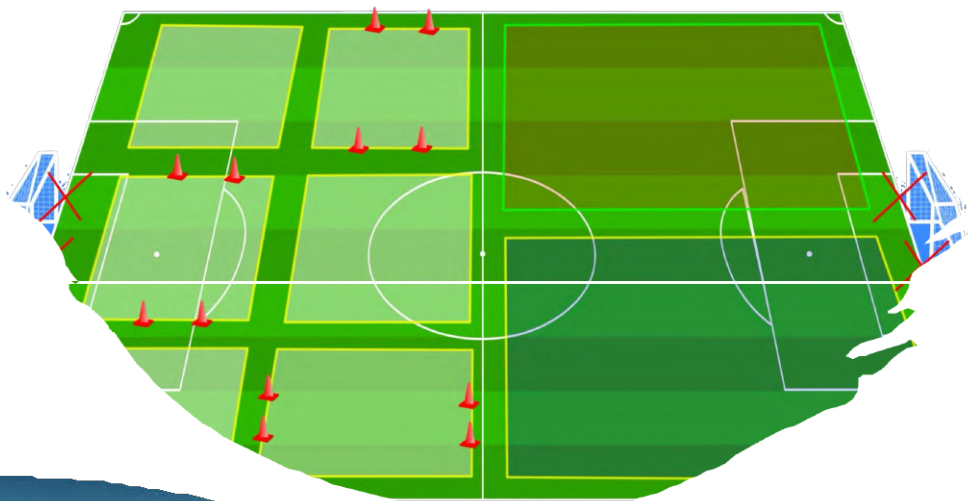
Progetto

2025/26

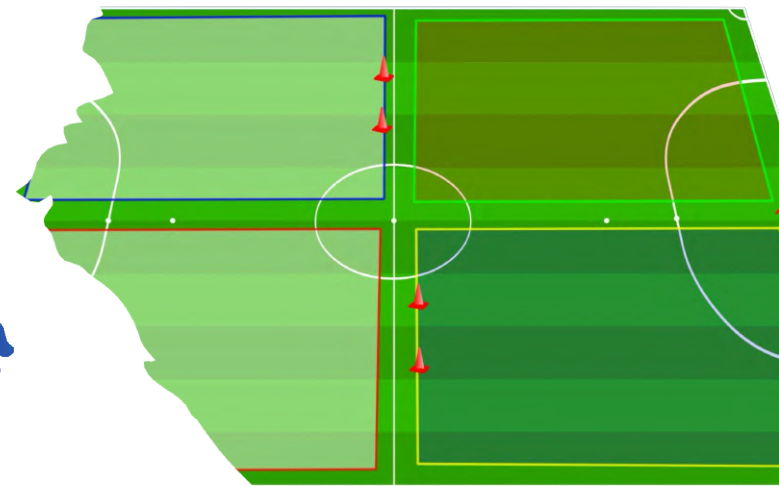
PICCOLI AMICI

2019-2020-**2021***

*(5 anni compiuti)



RAGGRUPPAMENTO
3/4 squadre



Come si sviluppa?

MODALITÀ DI GIOCO

ALTERNATE

3 TEMPI DA
10' minuti

3 PARTITE +
(2:2 – 3:3)

3 ESERCITAZIONI
(GIOCHI di ABILITÀ TECNICA)

3 TEMPI DA
10' minuti



PREPARAZIONE DEL CAMPO



Spazi di gioco
12x12 – 15x20 – 18x25



TABELLE RIASSUNTIVE CONTENUTI POSTER REGOLE DI GIOCO ATTIVITÀ DI BASE

REGOLE BASE	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
N° GIOCATORI	2 contro 2 o 3 contro 3 (con o senza portieri)	4 contro 4 o 5 contro 5	7 contro 7	9 contro 9
TEMPI DI GIOCO	2 o 3 tempi per incontro: da min 5' a max 10'	2 o 3 tempi per incontro: da min 8' a max 12'	3 tempi da 15'	3 tempi da 20'
PALLONE	PALLONE: N°3 (Cuoio o gomma doppio strato)	PALLONE: N°3 (Cuoio o gomma doppio strato)	PALLONE: N°4	PALLONE: N°4
MODALITÀ DI GIOCO	MODALITÀ DI GIOCO: Raggruppamenti con partite e giochi. I Club di calcio e Futsal giocano insieme con le stesse modalità.	MODALITÀ DI GIOCO: "GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ, MEGLIO" Raggruppamenti con attività pre-gara, multi partita. Club di Calcio e Futsal giocano insieme con le stesse modalità.	MODALITÀ DI GIOCO: "GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ, MEGLIO". Partita con attività pre-gara, 4° tempo, multi-partita.	MODALITÀ DI GIOCO: "GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ, MEGLIO". Partita con attività pre-gara, 4° tempo, multi-partita.
PUNTEGGIO	Il punteggio non si calcola e non viene registrato sul referto gara.	IL PUNTEGGIO SI CALCOLA PER TEMPI DI GIOCO: 1 punto per tempo vinto o pareggiato, 0 punti per tempo perso. I punti non si registrano sul referto gara.	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.	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.

AVVIO AZIONE	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
CALCI DI PUNIZIONE	Sì, solo diretti.	Sì, solo diretti.	Sì, sia diretti che indiretti, <i>come da regolamento del gioco del calcio.</i>	Sì, sia diretti che indiretti <i>come da regolamento del gioco del calcio.</i>
DISTANZE SU CALCI DI PUNIZIONE	Sì, 3 metri.	Sì, 5 metri.	Sì, 7 metri.	Sì, 9 metri.
CALCI DI RIGORE	No.	Sì, distanza 5 metri.	Sì, distanza 7 metri.	Sì, distanza 9 metri.
RIMESSE LATERALI	Con le mani o con i piedi (anche partenza in conduzione palla, senza obbligo di passaggio).	Con le mani o con i piedi (passaggio, no conduzione palla).	Sì, <i>come da regolamento del gioco del calcio</i> (ripetizione in caso di errore).	Sì, <i>come da regolamento del gioco del calcio</i> (ripetizione in caso di errore).

ARBITRI	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
ARBITRAGGIO	Dirigente arbitro che supervisiona anche più partite gestite da allenatori.	Dirigente arbitro che supervisiona anche più partite gestite da allenatori.	Dirigente arbitro. <u>Modalità dell'auto-arbitraggio.</u> Guarda il video.	Dirigente arbitro. (consigliata anche modalità auto-arbitraggio con aiuto per il fuorigioco).
SOSTITUZIONI	Chi non ha giocato il 1° tempo, gioca tutto il 2°. 3° tempo sostituzioni libere.	Chi non ha giocato il 1° tempo, gioca tutto il 2°. 3° tempo sostituzioni libere.	Chi non ha giocato il 1° tempo, gioca tutto il 2°. 3° tempo sostituzioni libere. Se 4° tempo, tutti devono giocare almeno 2.	Chi non ha giocato il 1° tempo, gioca tutto il 2°. 3° tempo sostituzioni libere. Se 4° tempo, tutti devono giocare almeno 2.
CARTELLINI	Non previsti.	Non previsti. GREEN CARD PER AZIONI DI FAIR PLAY	Si ammonizioni, si espulsioni. Espulsioni solo in casi gravi con sostituzione immediata del giocatore. GREEN CARD PER AZIONI DI FAIR PLAY	Si ammonizioni, si espulsioni. Espulsioni solo in casi gravi con sostituzione del giocatore al termine della frazione di gioco. GREEN CARD PER AZIONI DI FAIR PLAY
ABBIGLIAMENTO	Non è previsto l'utilizzo di scarpe con tacchetti di ferro.	Obbligo parastinchi. Non è previsto l'utilizzo di scarpe con tacchetti di ferro.	Obbligo parastinchi. Non è previsto l'utilizzo di scarpe con tacchetti di ferro.	Obbligo parastinchi. Non è previsto l'utilizzo di scarpe con tacchetti di ferro.

PORTIERE	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
RIMESSA DA FONDO CAMPO	Il portiere può effettuarla con le mani e con i piedi.	Il portiere può effettuarla con le mani e con i piedi.	<i>Come da regolamento del gioco del calcio.</i>	<i>Come da regolamento del gioco del calcio.</i>
PRESSIONE SUL PORTIERE SU RETROPASSAGGIO	Concessa.	Concessa.	Concessa dopo i 6 secondi di possesso palla oppure fuori dall'area di rigore.	Concessa, <i>come da regolamento del gioco del calcio.</i>
RETROPASSAGGIO AL PORTIERE	Concesso, il portiere può prendere la palla con le mani.	Concesso, il portiere può prendere la palla con le mani.	Concesso, <i>come da regolamento del gioco del calcio.</i>	Concesso, <i>come da regolamento del gioco del calcio.</i>
RILANCIO CON LE MANI E CON I PIEDI	Nel minor tempo possibile.	Nel minor tempo possibile.	Entro 6 secondi dal possesso della palla.	<i>Come da regolamento del gioco del calcio.</i>

ALTRE REGOLE	U6/U7	U8/U9	U10/U11	U12/U13
EXTRA GIOCATORE	Previo accordo tra gli allenatori può essere inserito un giocatore in più in una sola delle 2 squadre.	Con scarto di 5 gol, si può aggiungere un giocatore fino alla differenza di + 3.	Con scarto di 5 gol, si può aggiungere un giocatore fino alla differenza di + 3.	Non previsto.
TIME OUT	Non necessario.	Possibile 1 time out di 1' per tempo per ogni squadra.	Possibile 1 time out di 1' per tempo per ogni squadra.	Possibile 1 time out di 1' per tempo per ogni squadra.
SALUTI	Obbligatori ad inizio e fine gara.	Obbligatori ad inizio e fine gara.	Obbligatori ad inizio e fine gara.	Obbligatori ad inizio e fine gara.
FUORIGIOCO	Non presente.	Non presente.	Non presente.	All'altezza del limite dell'area di rigore (negli ultimi 16,5 metri).

LE SFUMATURE DEL REGOLAMENTO DI GIOCO ATTIVITÀ DI BASE

Per “sfumature” degli aspetti regolamentari si intendono:

- Interpretazioni del regolamento basate sul buon senso.
- Spiegazione di regole più complesse che presentano alcuni casi limite.
- Risposte a falsi miti e credenze sul regolamento di gioco che si sono consolidate e tramandate negli anni.
- Spiegare il senso di alcune scelte regolamentari motivando già che ha spinto a prendere certe direzioni rispetto ad altre.

Il regolamento dell'attività di base ha un approccio formativo, mirato a guidare il percorso di crescita dei giovani giocatori e delle giovani giocatrici in modo corretto e coerente. Per questo motivo, è stato necessario un approfondimento che raccogliesse una lista di indicazioni utili per creare un clima favorevole ad un confronto sano e costruttivo, promuovendo i valori educativi e il rispetto delle peculiarità dell'età giovanile. Questo documento è ad uso interno degli staff tecnici SGS in quanto la spiegazione di alcune regole rappresenta delle interpretazioni che non si prestano ad essere riportate in un documento di tipo ufficiale.

REGOLA	SPIEGAZIONE
Zona no pressing	NON C'È PIÙ. Le nuove dimensioni dell'area di rigore permettono ai giocatori della squadra che effettua la rimessa dal fondo di avere maggior tempo a propria disposizione qualora desiderino iniziare l'azione attraverso una costruzione dal basso. Per questo motivo la regola del no pressing ha quindi meno senso del passato ed è quindi stata abolita a partire dal 1° Gennaio 2025.
Rimessa da fondo campo da parte del portiere.	Può essere svolta sia con le mani che con i piedi fino alla categoria U10/U11 compresa. Dalla categoria U12/U13 si svolge come da regolamento del gioco del calcio.
Primo passaggio libero	Non è previsto che il primo passaggio di avvio dell'azione sia inteso come “libero” impedendo quindi l'intercetto o l'intervento da parte dell'avversario (sia questo una rimessa dal fondo una rimessa laterale o un calcio di punizione).
Retropassaggio al portiere	Il passaggio al portiere può sempre essere intercettato da parte di un avversario, in tutte le categorie dell'Attività di Base. Nelle categorie U6/U7 e U8/U9 il portiere può prendere con le mani il retropassaggio di un compagno. Nella categoria U10/U11 il portiere non può prendere con le mani il retropassaggio ma per 6 secondi non può ricevere la pressione da parte dell'avversario a meno che non si trovi al di fuori dell'area di rigore. Attenzione! Se il portiere lascia sfilare un retropassaggio facendolo entrare nell'area di rigore può evitare la pressione da parte dell'avversario. Quanto il portiere si trova in possesso della palla ed esce dall'area di rigore con la stessa può essere pressato da un avversario anche se non sono passati 6 secondi dal momento in cui. Se il portiere tiene la palla in mano per un tempo superiore ai 6 secondi. Si può decidere di far battere un calcio di punizione indiretto. Dentro l'area di rigore.

Auto arbitraggio con aiuto fuorigioco	Qualora si desideri svolgere le partite 12 o 13 attraverso la modalità dell'auto arbitraggio si consiglia di aiutare i giocatori attraverso l'indicazione del possibile fuori gioco. La persona incaricata di tale supporto all'applicazione del regolamento di gioco è il <i>dirigente arbitro</i> al quale è affidata la gestione della partita.
Dimensione dell'area di rigore quando già delimitata	Quando le partite vengono realizzate su un campo con le linee già delimitate a terra e quindi di dimensioni fisse, l'area di rigore dei campi per le partite rispetta le misure riportate su quel campo anche se non sono conformi alle indicazioni fornite. In questi casi pertanto, si sconsiglia pertanto di posizionare a terra altri delimitatori che potrebbero creare confusione e quindi non agevolare lo svolgimento della gara.
Nella categoria U10/U11, se il retropassaggio viene toccato da un avversario, decade la regola	Qualora il retropassaggio al portiere venga toccato da un avversario, questa situazione fa decadere la regola del divieto di pressione sul portiere per i 6 secondi. Il tocco della palla passata al portiere permette quindi all'attaccante di poter pressare il l'avversario ricercando la riconquista della palla senza aspettare i sei secondi abitualmente previsti da questa regola ed indipendentemente dal fatto che il portiere si trovi dentro o fuori dall'area di rigore.
Espulsione, solo in casi gravi.	Nella categoria U10/U11 e U12/U13 è prevista l'espulsione di un giocatore dal campo in caso di situazioni gravi. nella categoria U10/U11 il giocatore che esce dal campo può essere sostituito da un compagno nella stessa frazione di gioco. Nella categoria U12/U13 il giocatore espulso può essere sostituito solo nella frazione di gioco successiva. Il giocatore espulso può rientrare in gioco nel tempo successivo della partita esclusivamente se gli adulti di riferimento (dirigente arbitro e allenatori). La possibilità di rientrare in gioco da parte di un giocatore espulso viene concessa solo se c'è l'accordo tra i due allenatori e il dirigente arbitro.
Scarto superiore a 5 gol negli esordienti	Qualora, durante una frazione di gioco, lo scarto del risultato tra le due squadre superi i cinque goal, nella categoria U12/U13 non è più possibile inserire un extra giocatore come previsto nelle categorie precedenti. Tuttavia, qualora il livello delle due squadre sia troppo diverso, condizionando quindi il proficuo svolgimento della gara, si consiglia di accordarsi al fine di svolgere i successivi tempi della partita con modalità mista: mescolando quindi i giocatori delle due squadre.
Sostituzioni se ho più del doppio di giocatori in lista rispetto al numero che è possibile schierare contemporaneamente.	Qualora il numero di giocatori in rosa sia superiore al doppio del numero di giocatori che è possibile schierare in ogni frazione di gioco (ad esempio 16 giocatori per la categoria U10/U11), i giocatori che eccedono rispetto al doppio entrano in campo nel terzo tempo e non possono essere sostituiti per tutta la durata dello stesso. In questi casi è fortemente raccomandato lo svolgimento della multi-partita al fine di permettere a tutti di avere un elevato tempo di impegno motorio nel contesto di gara.
Rimesse laterali	Nelle manifestazioni intitolate U13 Fplay Elite e U13 Pro , in caso di errore nella rimessa laterale, non si effettua la ripetizione della stessa da parte della stessa squadra ma avviene un cambio di possesso tra le due squadre.
Ripresa del gioco in seguito ad un goal	In seguito ad un goal è sempre prevista la ripresa del gioco attraverso un calcio di inizio battuto dal centro del campo. Questa regola non vale per la categoria U6/U7 per la quale si consiglia la ripresa del gioco attraverso un rinvio dal fondo da parte del portiere.
Rinvio dal fondo campo effettuato oltre la metà campo	Chi effettua il rinvio da fondocampo può scegliere autonomamente la distanza alla quale effettuare il primo passaggio. Questa libertà viene lasciata per permettere letture di gioco autonome lasciando ai giocatori la possibilità di scegliere se giocare vicino oppure lontano. Tuttavia, qualora il rinvio da fondocampo superi sistematicamente la metà campo, il dirigente arbitro ha la facoltà di interrompere il gioco ed invitare il portiere a variare. Per “sistematicamente” si intende più della metà del numero di rimesse da fondo campo eseguite dal portiere.



Proposte da alternare ad ogni giornata



	AMBITI	CONTENITORI Piccoli Amici/Primi Calci da U6 a U9
		Duello




	AMBITI	CONTENITORI Piccoli Amici/Primi Calci da U6 a U9	CONTENITORI Pulcini U10/U11	CONTENITORI Esordienti U12/U13
1	FINALIZZAZIONE	Duello	Situazioni di gioco	Small Sided Game
2	MOTORIO			
3	DOMINIO DEL GIOCO	Giochi di Collaborazione	Giochi di Possesso	Giochi di Posizione
4	TECNICO			
5	CONOSCENZA DEL GIOCO	Calcio di strada	Sostegno	Partite a Tema
6	GARA			

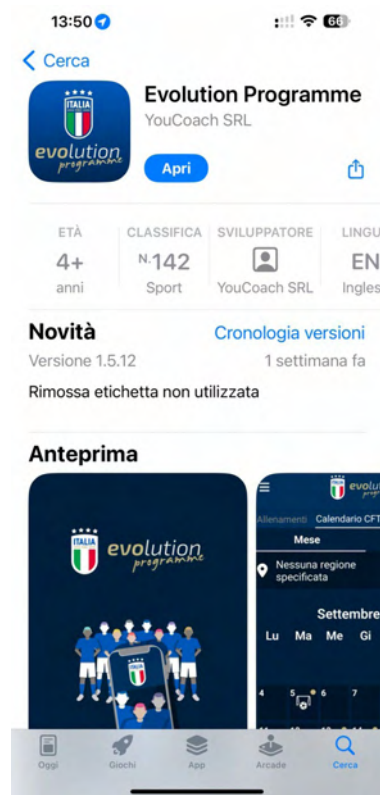


4

I PRESUPPOSTI



Dove possono trovare
le esercitazioni ?

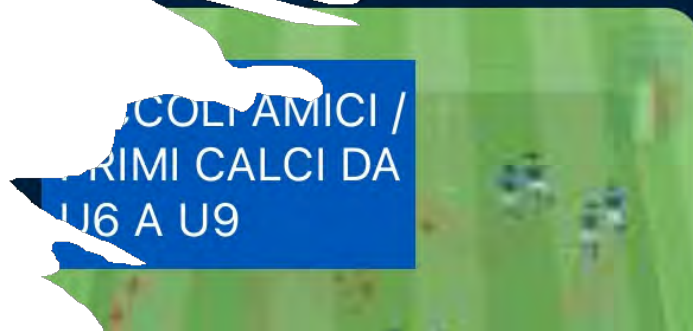


- <https://www.youcoach.it/figc/esercitazioni>



Tutti contro tutti

Calcio di strada



Durata 15 min

I treni

Giochi di Tecnica





COME ACCEDERE ALL'APPLICAZIONE EVOLUTION PROGRAMME

Rivolto a tutti gli allenatori dei Club coinvolti nel progetto AST



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

- Un modo per partecipare direttamente all'Evolution Programme
- Centinaia di proposte pratiche e allenamenti FIGC-SGS
- Tutti i manuali metodologici FIGC-SGS per l'Attività di Base

FASE 1 Inserisci i tuoi dati

MODALITÀ: compila il form che trovi a questo link:

<https://forms.gle/AhkRxl29vT9yCsm7>

(clicca sul link per accedere)



QUANTO DURA L'ISCRIZIONE: un'intera stagione sportiva.

NOTA: l'accesso all'applicazione Evolution Programme è riservato agli staff tecnici dei Club aderenti al progetto delle Aree di Sviluppo Territoriale.

FASE 2 Attiva il tuo profilo



TEMPISTICHE: L'attivazione del profilo sull'applicazione Evolution Programme non è istantanea ma avviene 2 volte al mese (il secondo ed il quarto mercoledì di ogni mese).



- Una volta approvata l'iscrizione, lo staff nazionale di Area Metodologica FIGC-SGS ti invierà una mail di conferma contenente tutte le indicazioni per eseguire l'accesso all'applicazione Evolution Programme.
- Eventuali richieste di assistenza (mail non ricevuta, profilo non attivo, password non riconosciuta, ecc.) vanno fatte presente al Responsabile Tecnico Territoriale della propria AST.

FASE 3 Accedi e utilizza l'applicazione Evolution Programme



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO 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



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

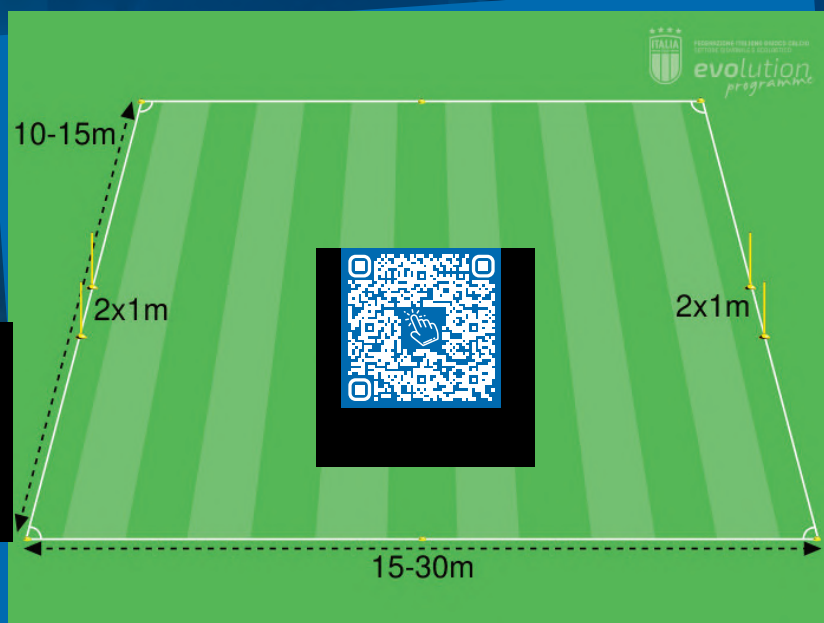


REGOLAMENTO DI GIOCO

U6 UNDER U7

REGOLE BASE

- ✓ 2 CONTRO 2 o 3 CONTRO 3
(con o senza portieri)
- ✓ 2 o 3 TEMPI PER INCONTRO:
DA MIN 5'A MAX 10'
- ✓ PALLONE: N°3
(cuoio o gomma doppio strato)
- ✓ MODALITÀ DI GIOCO:
Raggruppamenti con partite e giochi.
I Club di Calcio e Futsal giocano
insieme con le stesse modalità.



IL PUNTEGGIO NON SI CALCOLA
E NON VIENE REGISTRATO SUL REFERTO GARA.

PRIMA DELL'INIZIO DELLA PARTITA GLI ALLENATORI
DECIDONO SE GIOCARE O MENO CON IL PORTIERE.

CALCI DI PUNIZIONE

Sì, solo diretti.

DISTANZE SU CALCI DI PUNIZIONE

Sì, 3 metri.



CALCIO DI RIGOR

No.

MESSE LATERALI

Le mani o con i piedi
(anche partenza in conduzione
palla, senza obbligo
di passaggio).

RIMESSA DA FONDO CAMPO

Il portiere può effettuarla
con le mani o con i piedi.

PRESSIONE SUL PORTIERE SU RETROPASSAGGIO

Concessa.



RETROPASSAGGIO AL PORTIERE

Concesso, il portiere può
prendere la palla con le mani.

RILANCIO CON LE MANI E CON I PIEDI

Nel minor tempo possibile.

ARBITRAGGIO

Dirigente arbitro
che supervisiona
anche più partite gestite
da allenatori.



CARTELLINI

Non previsti.

SOSTITUZIONI

Chi non ha giocato
il 1° tempo, gioca tutto il 2°.
3° tempo sostituzioni libere.

ABBIGLIAMENTO

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

EXTRA GIOCATORE

Previo accordo tra
gli allenatori può essere
inserito un giocatore in più in
una sola delle 2 squadre.

TIME OUT

Non necessario.



SALUTI

Obbligatori ad inizio
e fine gara.

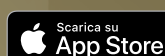
FUORIGIOCO

Non presente.

PER CONOSCERE IL REGOLAMENTO DI GIOCO NELLA CATEGORIA U6/U7 DEL FUTSAL, CONSULTA I POSTER DEDICATI.



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



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

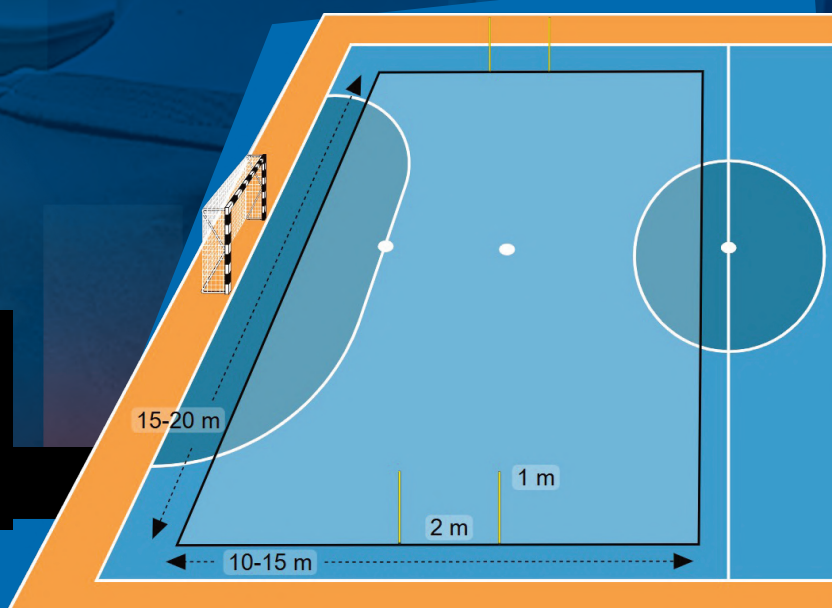


FUT5AL

U6 UNDER U7

REGOLE BASE

- ✓ 2 CONTRO 2 o 3 CONTRO 3
(con o senza portieri)
- ✓ 2 o 3 TEMPI PER INCONTRO:
DA MIN 5'A MAX 10'
- ✓ PALLONE: N°3
a rimbalzo controllato
- ✓ MODALITÀ DI GIOCO:
Raggruppamenti con partite e giochi.
I Club di Futsal e Calcio giocano
insieme con le stesse modalità.



IL PUNTEGGIO NON SI CALCOLA
E NON VIENE REGISTRATO SUL REFERTO GARA.

DELL'INIZIO DELLA PARTITA GLI ALLENATORI
POSSONO SCEGLIERE SE GIOCARE O MENO CON IL PORTIERE.

CALCI DI PUNIZIONE

Sì, solo diretti.

DISTANZE SU CALCI DI PUNIZIONE

Sì, 3 metri.



CALCIO DI RIGORE

No.

RIMESSE LATERALI

Con i piedi (anche partenza
in conduzione palla,
senza obbligo di passaggio).

RIMESSA DA FONDO CAMPO

Il portiere può effettuarla
con le mani o con i piedi.

PRESSIONE SUL PORTIERE SU RETROPASSAGGIO

Concessa.



RETROPASSAGGIO AL PORTIERE

Concesso, il portiere può
prendere la palla con le mani.

RILANCIO CON LE MANI E CON I PIEDI

Nel minor tempo possibile.

ARBITRAGGIO

Dirigente arbitro
che supervisiona
anche più partite gestite
da allenatori.

CARTELLINI

Non previsti.



SOSTITUZIONI

Chi non ha giocato
il 1° tempo, gioca tutto il 2°.
3° tempo sostituzioni libere.

OBBLIGLIAMENTO

È previsto l'utilizzo di
scarpe con tacchetti di ferro.
In palestra scarpe
con suola liscia.

EXTRA GIOCATORE

Previo accordo tra
gli allenatori può essere
inserito un giocatore in più in
una sola delle 2 squadre.

TIME OUT

Non necessario.



SALUTI

Obbligatori ad inizio
e fine gara.

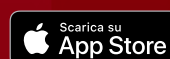
TIRO LIBERO

Non previsto.

PER CONOSCERE IL REGOLAMENTO DI GIOCO NELLA CATEGORIA U6/U7 DEL CALCIO, CONSULTA I POSTER DEDICATI.



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





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

CI VEDIAMO IN CAMPO