

# FUTSAL DAY - DOMENICA 15 MAGGIO 2022

## GIOCHI PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI E PRIMI CALCI

### DUELLO

#### LE STATUE

15 minuti

12x12 metri

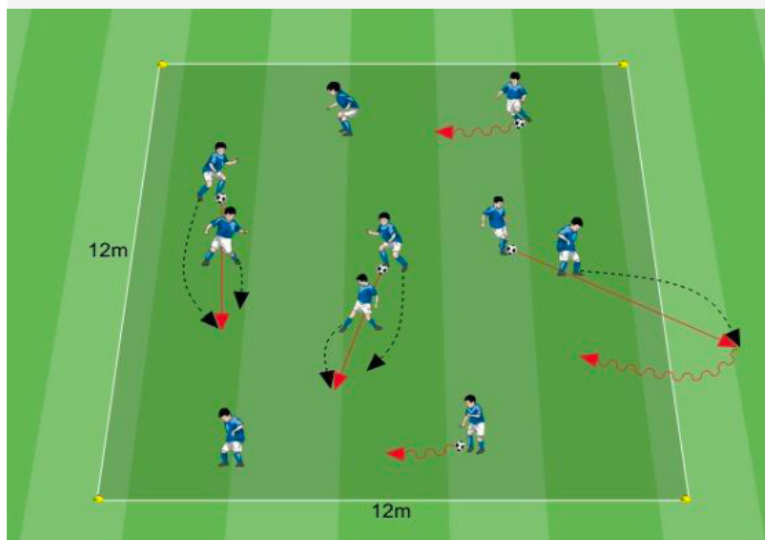
10 giocatori

#### Descrizione

Tutti e 10 i giocatori si posizionano all'interno di un quadrato di gioco, 5 di loro hanno un pallone, gli altri 5 sono fermi, con le gambe divaricate (distribuiti in modo uniforme nello spazio delimitato).

#### Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno del campo e sfidare un compagno (scelto a loro discrezione) in un duello per il possesso della palla. Ogni sfida comincia con una trasmissione palla effettuata sotto le gambe di uno dei compagni fermi all'interno del quadrato. Quando il pallone passa sotto le sue gambe del giocatore fermo, questo può muoversi e cercare di contenderne il possesso al giocatore che lo ha sfidato. Chi riesce ad impossessarsi del pallone e mantenerne il possesso per 3 secondi, continua il gioco in conduzione palla, l'altro si ferma ed attende che qualcuno lo sfidi prendendo una posizione statica e allargando le gambe.
- Se la palla esce dal campo di gioco la sfida si interrompe, l'ultimo ad averla toccata si ferma all'interno del campo con le gambe divaricate, in attesa di una sfida.



#### Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla è il mago che risveglia la statua (giocatore fermo con le gambe divaricate).

#### Variante per i Piccoli Amici

- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento ai giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento del duello: la palla, calciata sotto le gambe del compagno, può uscire dal quadrato senza conseguenze.
- Per vincere il duello basta entrare in possesso della palla, senza tenerla per 3 secondi.

#### Comportamenti privilegiati

- Cercare di frapporre velocemente il proprio corpo tra l'avversario e la palla conquistandone rapidamente il possesso
- Dosare il passaggio sotto le gambe del compagno in modo tale che la palla non esca dal campo.
- Trovare le strategie adatte per mantenere il possesso del pallone in seguito alla conquista dello stesso (muoversi nello spazio libero; tenere la palla lontana dall'avversario e l'avversario lontano dalla palla).



#### Presupposti rappresentati



1. Condurre seduta "fuori campo", gioco fluisce da solo
2. Attività già predisposte prima inizio seduta
3. Rinforzare giocatori in caso di necessità
4. Non c'è eliminazione ma cambio di ruolo
5. Gioco come maestro, permette trovare soluzioni
6. Individuare modalità per far risolvere situazioni disciplinari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Favorire gioco orientato al rischio
9. Equilibrare interventi tra tutti i giocatori
10. Inserire varianti

# FUTSAL DAY - DOMENICA 15 MAGGIO 2022

## GIOCHI PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI E PRIMI CALCI

### SCOPRIRE IL MOVIMENTO

#### IL CIRCO

15 minuti

20x20 metri

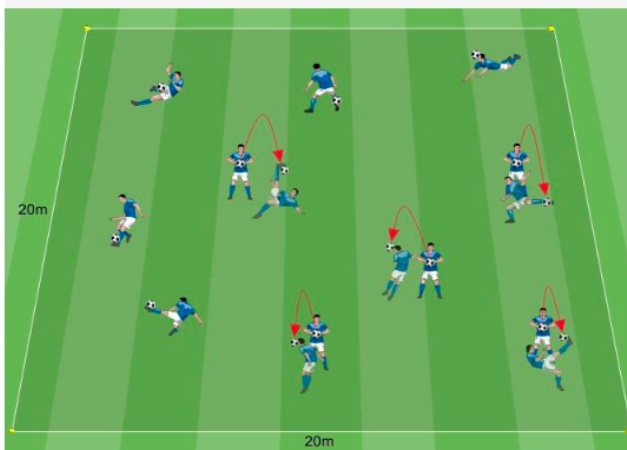
10 giocatori

#### Descrizione

Il gioco consiste in un'attività individuale con la palla in cui ogni giocatore svolge delle gestualità acrobatiche che prevedono l'utilizzo del pallone.

#### Regole

- Esempi di "colpi" (gesti acrobatici a cui viene abbinato il nome di un'animale):
  - colpo dello scorpione: colpire di tacco al volo un pallone lanciato con parabola alta;
  - colpo del giaguaro: rovesciata;
  - colpo della biscia: semi-rovesciata;
  - colpo del delfino: colpo di testa al volo, in tuffo;
  - colpo dello struzzo: saltando, colpire la palla con il sedere.
- Ogni azione tecnica proposta viene spiegata verbalmente e fatta provare in forma libera ai giocatori cercando di verificare il livello di comprensione della stessa. Se l'allenatore che conduce l'attività si accorge che può essere utile una dimostrazione pratica per aiutare alcuni dei giocatori a comprendere meglio le modalità esecutive dei gesti proposti può far vedere in prima persona il gesto previsto oppure utilizzare un giocatore in qualità di dimostratore.
- L'allenatore gratifica l'impegno dei giocatori nell'esecuzione delle gestualità acrobatiche indipendentemente dal risultato delle stesse, premiando i miglioramenti ottenuti e la fantasia esecutiva dimostrata (i giocatori possono anche proporre nuove proposte di "colpi" a cui dovranno dare un nome). L'intenzione di questa forma esplorativa di attività è di far individuare al giocatore modalità alternative per colpire la palla ed imparare a percepire il proprio corpo nello spazio.



#### Possibile ambientazione

I giocatori rappresentano lo staff di un circo che si sta allenamento per individuare delle gestualità acrobatiche, fantasiose e complesse con l'obiettivo di stupire gli spettatori che parteciperanno al prossimo spettacolo.

#### Variante per i Piccoli Amici

- La struttura dell'attività rimane la stessa (un pallone per ogni giocatore con azioni motorie da svolgere in forma libera) ma, se necessario, vengono semplificate le modalità di contatto con la palla, alcuni esempi: lanciare il pallone e colpirlo al volo con una parte qualsiasi del corpo prima che cada a terra; lanciare il pallone da terra e colpirlo rotolando; ecc.

#### Comportamenti privilegiati

- Valutare correttamente le traiettorie aeree riuscendo a colpire la palla con la parte del corpo desiderata.
- Dimostrare creatività esecutiva variando superfici e modalità di contatto con il pallone.
- Provare con entusiasmo nuove soluzioni acrobatiche anche se queste non riescono immediatamente.



#### Presupposti rappresentati



1. Adattare le proposte alle risposte dei giocatori
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Individuare l'adeguato livello di complessità per ogni giocatore
5. Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
6. Inserire le regole delle attività in modo progressivo
7. Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
8. Prediligere feedback su parametri esecutivi
9. Prevedere attività con più livelli di difficoltà
10. Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi e motori

# FUTSAL DAY - DOMENICA 15 MAGGIO 2022

## GIOCHI PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI E PRIMI CALCI

### GIOCHI DI TECNICA

#### I TRENI



15 minuti



14x10 metri



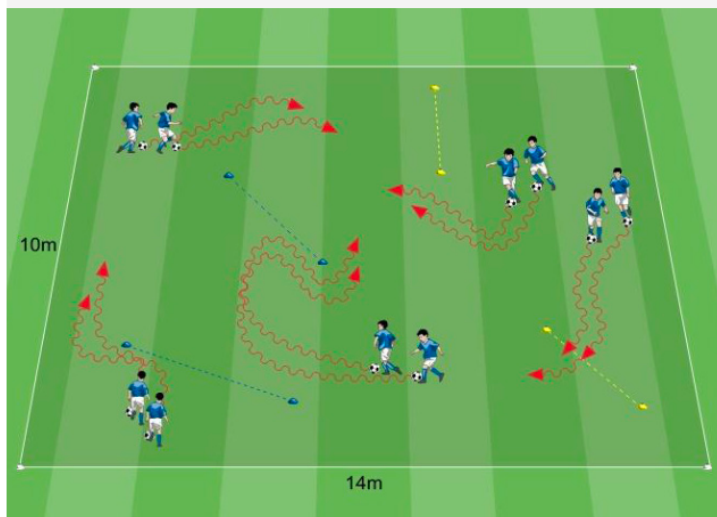
10 giocatori

#### Descrizione

All'interno dello spazio di gioco (un rettangolo 10x14m) si collocano cinque coppie di giocatori. Ogni giocatore è in possesso di un pallone. Si svolge un gioco di tecnica in cui l'obiettivo è imitare la direzione e la velocità di conduzione palla del proprio compagno.

#### Regole

- I giocatori si mettono uno dietro all'altro ed iniziano una conduzione di palla all'interno del campo, il secondo giocatore deve inseguire il primo mantenendosi ad una distanza breve (massimo un paio di metri) nonostante i cambi di direzione, senso e velocità del compagno che guida la coppia. Il mantenimento della distanza è un obiettivo che hanno entrambi i giocatori così come risulta importante ribadire l'indicazione di evitare incroci o scontri con altre coppie.
- Ogni minuto di gioco cambiare la posizione delle coppie di giocatori: il primo diventa secondo e viceversa.
- Una volta che l'attività è stata assimilata si possono inserire in campo delle porte di colore diverso indicando di volta in volta all'interno delle quali è possibile entrare per effettuare una sosta (ad ogni stop all'interno delle porte si cambia il giocatore che conduce la coppia) e in quali invece risulta vietato l'ingresso. All'interno del campo di gioco possono essere inseriti anche degli ostacoli dando indicazione di interagire a piacimento con essi (esempi: valicare un ostacolo facendoci passare sopra la palla; effettuare il giro di un cono; saltare dentro ad un cerchio; ecc.).



#### Possibile ambientazione

La coppia di giocatori rappresenta un treno, chi guida la coppia è la locomotiva mentre il secondo è il vagone. Lo spazio di gioco è la ferrovia mentre le porte delimitate all'interno del campo rappresentano le stazioni "aperte" o "chiusse" a seconda delle indicazioni dell'allenatore. Inoltre, gli ostacoli in campo rappresentano l'effetto di un temporale che ha fatto cadere "alberi", "pietre" o altri oggetti sulla ferrovia.

#### Varianti per i Piccoli Amici

- Se necessario, la dinamica del gioco può inizialmente essere fatta capire tenendo il pallone in mano.
- Le porte vanno solo riconosciute e non evitate; gli eventuali ostacoli vanno solo evitati.

#### Comportamenti privilegiati

- Differenziare la conduzione di palla seguendo il compagno alla distanza indicata nonostante i cambi di velocità, senso e direzione che vengono effettuati dallo stesso.
- Riconoscere gli spazi delimitati dalle porte fermandosi all'interno di quelle in cui è concesso ed evitando quelle proibite.
- Rallentare la conduzione palla qualora il compagno sia in ritardo o si sia perso all'interno del campo.



#### Presupposti rappresentati



1. Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
4. Individuare l'adeguato livello di complessità per ogni giocatore
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Inserire le regole delle attività in modo progressivo
7. Assegnare compiti motori per casa
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Equilibrare interventi tra giocatori più o meno dotati
10. Utilizzare materiali di forma, tipologia, colore diversi

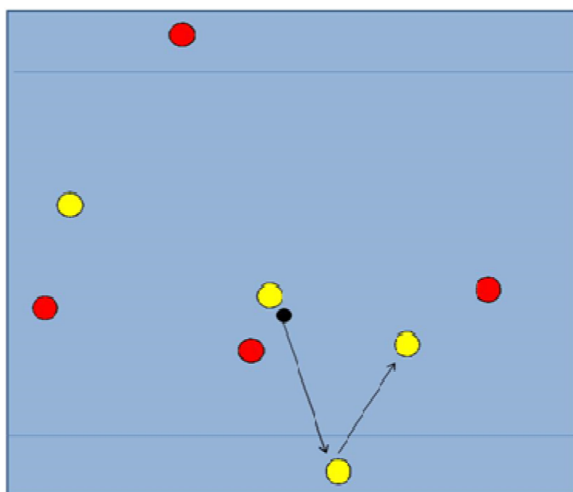
# FUTSAL DAY - DOMENICA 15 MAGGIO 2022

## GIOCHI PER LA CATEGORIA PULCINI

### ***PARTITA CON PIVOT IN ZONA DI META***

Partita con zone di meta. La partita si effettua in 3 vs 3 con pivot in zone di meta. Il resto dei giocatori giocano nella parte restante del campo. Si totalizzano 2 punti quando una delle due squadre riesce a servire il pivot e questi riesce a passare il pallone ad un terzo giocatore. (In questo caso l'autore della segnatura prende il posto del pivot e la palla passa alla squadra avversaria). Per agevolare il controllo con la pianta del piede favorendo il gioco con palla a terra, ogni squadra otterrà un punto dopo aver eseguito 5 controlli della palla con la pianta del piede.

**Giocatori utilizzati:** 4 per ogni squadra

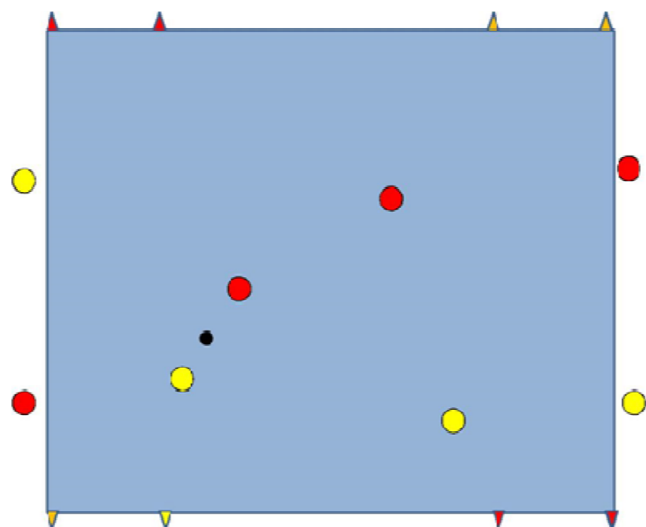


*Partita con Pivot in zona di meta*

### ***PARTITA CON SPONDE LATERALI - PORTE IN DIAGONALE***

Partita con 4 porte situate in diagonale. La partita si effettua in 2 vs 2 con una sponda per ogni squadra. Il giocatore che utilizzerà la sponda prenderà il posto di quest'ultima. Si totalizzano 2 punti quando una delle due squadre riesce ad effettuare almeno 5 passaggi consecutivi o si registra una rete in una delle due porte che si stanno attaccando. Per agevolare il controllo con la pianta del piede favorendo il gioco con palla a terra, ogni squadra otterrà un punto dopo aver eseguito 5 controlli della palla con la pianta del piede.

**Giocatori utilizzati:** 4 per ogni squadra.



*Partita con Sponde laterali porte laterali*

## FUTSAL DAY - DOMENICA 15 MAGGIO 2022 GIOCHI PER LA CATEGORIA ESORDIENTI E GIOVANISSIMI

### 2. 3CONTRO3 + PIVOT



#### DESCRIZIONE

Lo Small Sided Game si svolge su di una metà del campo di calcio a 5. Ai fini di garantire una maggiore sicurezza ai giocatori coinvolti nell'attività, le linee laterali vengono ristrette di un metro rispetto alle linee di fondo e centro campo. Vengono delimitate 2 zone di costruzione con profondità 5 metri (si prende come riferimento la distanza dal calcio d'angolo). 2 porte (3x2 metri) vengono collocate oltre i lati corti del campo. Si gioca uno Small Sided Game 4 contro 4 con l'obbligo di avere sempre un giocatore nella zona di costruzione avversaria (l'area delimitata davanti alle porte).

#### REGOLE

Durante l'intera durata della partita uno dei 4 giocatori di ogni squadra deve sempre rimanere all'intero 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.

Al portiere è concessa la possibilità di prendere la palla con le mani all'interno di tutta l'area di costruzione. I 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.

Il gioco si svolge in 2 tempi da 6 minuti ciascuno: la vittoria di ogni tempo assegna un punto alla squadra che ha realizzato più gol (in caso di pareggio, ogni squadra riceve un punto).



## FUTSAL DAY - DOMENICA 15 MAGGIO 2022

### Le rimesse in gioco:

- In seguito ad ogni gol e ad ogni rimessa dal fondo, il gioco riprende con la palla in possesso del portiere il quale non può essere disturbato nella sua azione da parte del pivot avversario.
- Le rimesse laterali (anche con la palla che esce in zona di costruzione) si effettuano sempre all'altezza della metà campo dal lato dove è uscita la palla e nella loro battuta viene concessa sempre una doppia opzione: passaggio o conduzione autonoma.
- Non sono previsti i calci d'angolo, in loro sostituzione il gioco riprende sempre attraverso una rimessa laterale.

### Falli:

- Qualora un fallo venga commesso all'interno della propria zona di costruzione, viene concesso un calcio di rigore dai 6 metri.
- Ad ogni fallo che si verifica nella zona centrale del campo il gioco riprende con una punizione indiretta che presenta sempre una doppia opzione di ripresa, il passaggio ad un compagno o la conduzione autonoma.
- Qualora una squadra rimanga senza giocatore nella zona di costruzione avversaria, viene sanzionata con un tiro libero dai 10 metri (anche in questo caso è concesso l'uso delle mani al giocatore a difesa della porta).

### Sostituzioni:

- Tutti i giocatori in lista devono partecipare al gioco.
- I cambi devono obbligatoriamente essere realizzati tutti tra il primo e secondo tempo di gioco, fatto salvo eventuali infortuni e/o sostituzione del giocatore o dei giocatori che hanno preso parte a tutto il primo tempo.
- Le sostituzioni avvengono sempre a gioco fermo attraverso modalità volanti e rapide.
- Qualora una squadra abbia più di 16 giocatori in lista, chi non ha preso parte ai 2 tempi dello Small Sided Game, deve essere obbligatoriamente impiegato nel primo tempo della partita che segue l'attività qui presentata.
- Per regolamentare la corretta alternanza nei due tempi di gioco, tra attacco e difesa della porta, le squadre che avranno identificato, nella distinta di gara, un solo portiere dovranno obbligatoriamente far giocare in porta un giocatore di movimento.

# FUTSAL DAY - DOMENICA 15 MAGGIO 2022

## GIOCHI PER LA CATEGORIA ESORDIENTI E GIOVANISSIMI

### 3. GOAL CONTRO META



#### DESCRIZIONE

La Situazione di Gioco

La Situazione di Gioco proposta si svolge su di una metà del campo di calcio a 5. Il campo presenta: una porta posizionata regolarmente sulla linea di fondo campo; un'area di rigore (i limiti laterali della quale corrispondono ai limiti laterali del campo); una zona di meta la cui profondità corrisponde al raggio del cerchio di centro campo. L'ampiezza dello spazio di gioco viene considerata come l'intera ampiezza del campo di calcio a 5. Le 2 squadre si schierano una a difesa della porta (attraverso un portiere e 2 giocatori di movimento nella porzione centrale del campo) ed una squadra a difesa della zona di meta (attraverso 2 giocatori nella zona centrale del campo ed uno nel ruolo di pivot all'interno dell'area di rigore avversaria). Si gioca una Situazione di Gioco 3 contro 3 nella quale una squadra ha l'obiettivo di fare gol mentre l'altra ricerca di realizzare una meta portando la palla nell'area opposta alla porta.

#### REGOLE

Durante l'intera durata della partita almeno uno dei 3 giocatori della squadra che attacca la porta deve sempre rimanere all'interno della zona di costruzione avversaria ricoprendo così il ruolo di pivot. Il pivot della squadra che attacca la porta, ricevuta palla, può cercare la realizzazione di una rete senza limitazioni di tocchi o tempo, viene ribadito come quest'ultimo, quando si trova in possesso della palla, può ricevere la pressione da uno qualsiasi degli avversari. Per realizzare un gol non è obbligatorio coinvolgere nell'azione il giocatore collocato in posizione di pivot. La squadra che difende la porta ha il compito portare (e fermare) la palla nell'area di meta degli avversari (questi, per difenderla, non possono entrare all'interno della loro zona di meta).

Il gioco si svolge in 2 tempi da 6 minuti ciascuno: la vittoria di ogni tempo assegna un punto alla squadra che ha realizzato più gol (in caso di pareggio, ogni squadra riceve un punto). Al termine del primo tempo di gioco i 2 gruppi invertono i loro ruoli obiettivi: chi attaccava la porta difende la linea di meta e viceversa.



## FUTSAL DAY - DOMENICA 15 MAGGIO 2022

Il portiere può prendere la palla con le mani all'interno di tutta l'area di rigore (spazio che si prolunga sino alle linee laterali e non si limita all'area di rigore del campo di calcio a 5).

### Le rimesse in gioco:

- In seguito ad ogni gol e ad ogni rimessa da fondo campo, il gioco riprende con la palla in possesso del portiere il quale non può essere disturbato nella sua azione da parte del pivot avversario.
- In caso la palla attraversi la zona di meta senza il concretizzarsi di un punto, qualora il possesso della stessa risulti a favore della squadra che attacca la porta, la successiva rimessa in gioco avviene attraverso una battuta da effettuare con palla che parte da un punto a piacere della linea di meta (l'azione può cominciare attraverso un passaggio oppure una conduzione autonoma).
- Le rimesse laterali si effettuano sempre all'altezza della metà campo dal lato dove è uscita la palla e nella loro battuta viene concessa sempre una doppia opzione: passaggio o conduzione autonoma.
- Non sono previsti i calci d'angolo, in loro sostituzione il gioco riprende sempre attraverso una rimessa laterale da metà campo.

### Falli:

- Qualora si commetta un fallo all'interno della propria area, viene concesso agli avversari un calcio di rigore dai 6 metri.
- Ad ogni fallo che si verifica nella zona centrale del campo il gioco riprende con una punizione indiretta che presenta sempre una doppia opzione di ripresa, il passaggio ad un compagno o la conduzione autonoma.
- Se difensore entra in contrasto nella propria area di meta, si assegna un punto agli attaccanti.

### Sostituzioni:

- Tutti i giocatori in lista devono partecipare al gioco.
- I cambi devono obbligatoriamente essere realizzati tutti tra il primo e secondo tempo di gioco, fatto salvo eventuali infortuni e/o sostituzione del giocatore o dei giocatori che hanno preso parte a tutto il primo tempo.
- Le sostituzioni avvengono sempre a gioco fermo attraverso modalità volanti e rapide.  
Qualora una squadra abbia più di 12 giocatori in lista, chi non ha preso parte ai 2 tempi della Situazione di Gioco, deve essere obbligatoriamente impiegato nel primo tempo della partita che segue l'attività qui presentata.
- Per regolamentare la corretta alternanza nei due tempi di gioco, tra attacco e difesa della porta, le squadre che avranno identificato, nella distinta di gara, un solo portiere dovranno obbligatoriamente far giocare in porta un giocatore di movimento.