



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

## 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-parita**

 **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-parita 15'**

**2° tempo multi-parita 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.





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"

CLICCA E GUARDA IL VIDEO



#### 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 11 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 (3x2 metri).

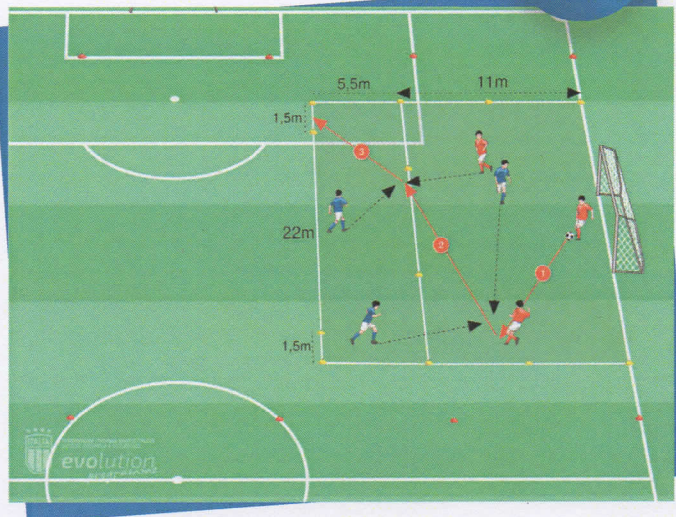


Figura 1

**Durata:** almeno 5 minuti.

### 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 (all'interno dell'area di rigore) e in questa circostanza può, inoltre, ricevere la pressione avversaria (diversamente da quanto previsto nella partita).





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

U10  
UNDER  
U11

### Falli e scorrettezze

- Ogni fallo nell'area di rigore (22x11 metri) viene punito con un calcio di rigore.
- Fuori dall'area di rigore ogni fallo è punito con un calcio di punizione. La distanza della barriera è sempre di 7 metri.

### Ripresa del gioco

- Quando la palla esce dal campo, si applica il regolamento del calcio con due eccezioni:
  - Se la palla esce attraversando la linea immaginaria che unisce le due 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.**



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

CLICCA QUI  
PER TORNARE  
ALLA LOCANDINA





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

CLICCA E GUARDA IL VIDEO

### 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.

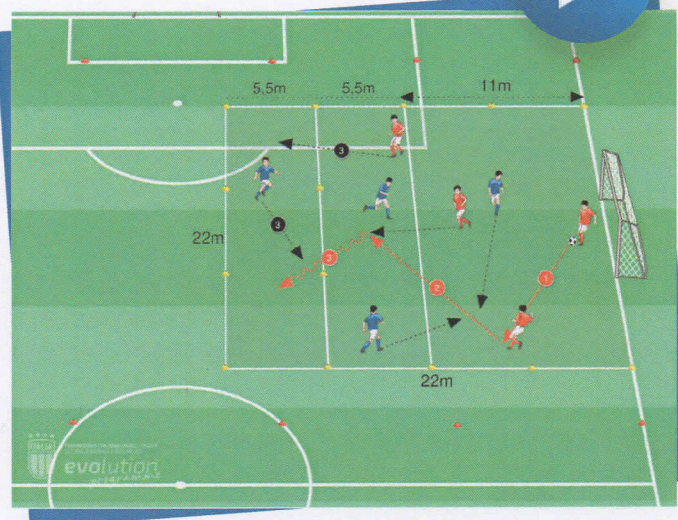


Figura 2

## 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.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

U10  
UNDER  
U11

### Retropassaggio al portiere

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

### Falli e scorrettezze

- Nell'area di rigore, ogni fallo della squadra in difesa 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 di rigore è di 7 metri.

### Ripresa del gioco

- Quando la palla esce dal campo, si applica il regolamento del calcio con due 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

CLICCA QUI  
PER TORNARE  
ALLA LOCANDINA





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 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

Le attività 1 contro 1 vengono scelte dagli allenatori tra:

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

### 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

CLICCA QUI  
PER TORNARE  
ALLA LOCANDINA





## 1) Proposta: 1 contro 1 "Supero l'avversario"

Dimensioni del campo (figura 3):

✓ Rettangolo: 5,5x11 metri.

Numero di giocatori:

✓ Da 2 a 6 partecipanti per ogni rettangolo di gioco. Se ci sono più di 6 giocatori non impegnati nelle situazioni di gioco 3 contro 3 e 4 contro 4, creare altri rettangoli di gioco.

### DESCRIZIONE

- In ogni campo ci sono una "linea di attacco", una "linea di difesa" e due "linee laterali".
- Gli attaccanti si posizionano fuori dalla linea di attacco, con una palla ciascuno.
- I difensori si posizionano dietro la linea di difesa.
- Gli attaccanti devono superare la linea di difesa senza farsi intercettare il pallone.



Figura 3

### REGOLE DEL GIOCO

- Se il difensore conquista la palla, può cercare di superare la linea di attacco avversaria.
- L'azione termina quando la palla esce dal campo di gioco.
- In seguito ad ogni azione, i giocatori si scambiano i ruoli e si posizionano dietro la fila opposta a quella della loro partenza.
- L'azione successiva inizia non appena il campo è libero.





## 2) Proposta: 1 contro 1 "Mantengo il possesso della palla"

CLICCA E GUARDA IL VIDEO

Dimensioni del campo (figura 4):

- ✓ Rettangolo: 5,5x11 metri.

Numero di giocatori:

- ✓ Da 2 a 6 partecipanti per ogni rettangolo di gioco. Se ci sono più di 6 giocatori non impegnati nelle situazioni di gioco 3 contro 3 e 4 contro 4, creare altri rettangoli di gioco.

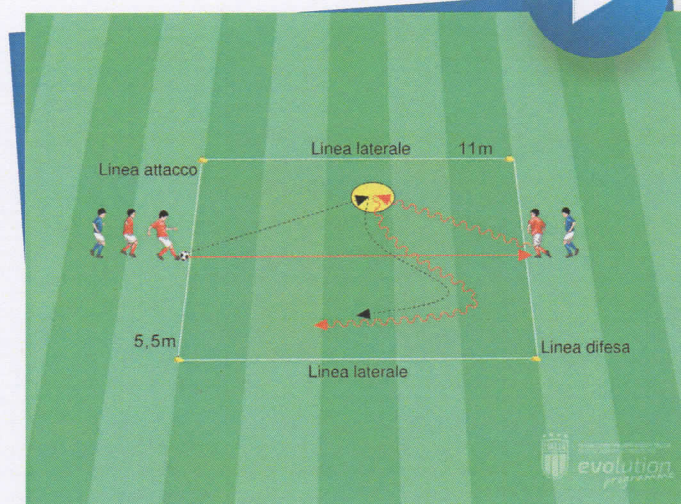


Figura 4

### DESCRIZIONE

- In ogni campo ci sono una "linea di attacco", una "linea di difesa" e due "linee laterali".
- Gli attaccanti si posizionano fuori dalla linea di attacco, con una palla ciascuno.
- I difensori si posizionano dietro la linea di difesa.
- Gli attaccanti devono trasmettere la palla ai difensori e cercare l'immediata riconquista.

### REGOLE DEL GIOCO

- Ogni azione di riconquista ha una durata massima di 8 secondi; totalizza un punto il giocatore che al termine del tempo previsto ha il possesso della palla.
- Se durante gli 8 secondi previsti la palla esce dal campo, l'azione si considera conclusa senza un vincitore.
- In seguito ad ogni azione, i giocatori si scambiano i ruoli e si posizionano dietro la fila opposta a quella della loro partenza.
- L'azione successiva inizia non appena il campo 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.





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

**U10** UNDER **U11**

**2**



**MULTI-PARTITE**

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

CLICCA QUI  
PER TORNARE  
ALLA LOCANDINA





## 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
0-5 giocatori in panchina	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>
6 giocatori	Uno Small Sided Game 3 contro 3
7 giocatori	Uno Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
8 giocatori	Uno Small Sided Game 4 contro 4
9 giocatori	Uno Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
10 giocatori	Uno Small Sided Game 5 contro 5
11 giocatori	Uno Small Sided Game 5 contro 5 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra
12 giocatori	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
13 giocatori	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
14 giocatori	Uno Small Sided Game 7 contro 7; 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.

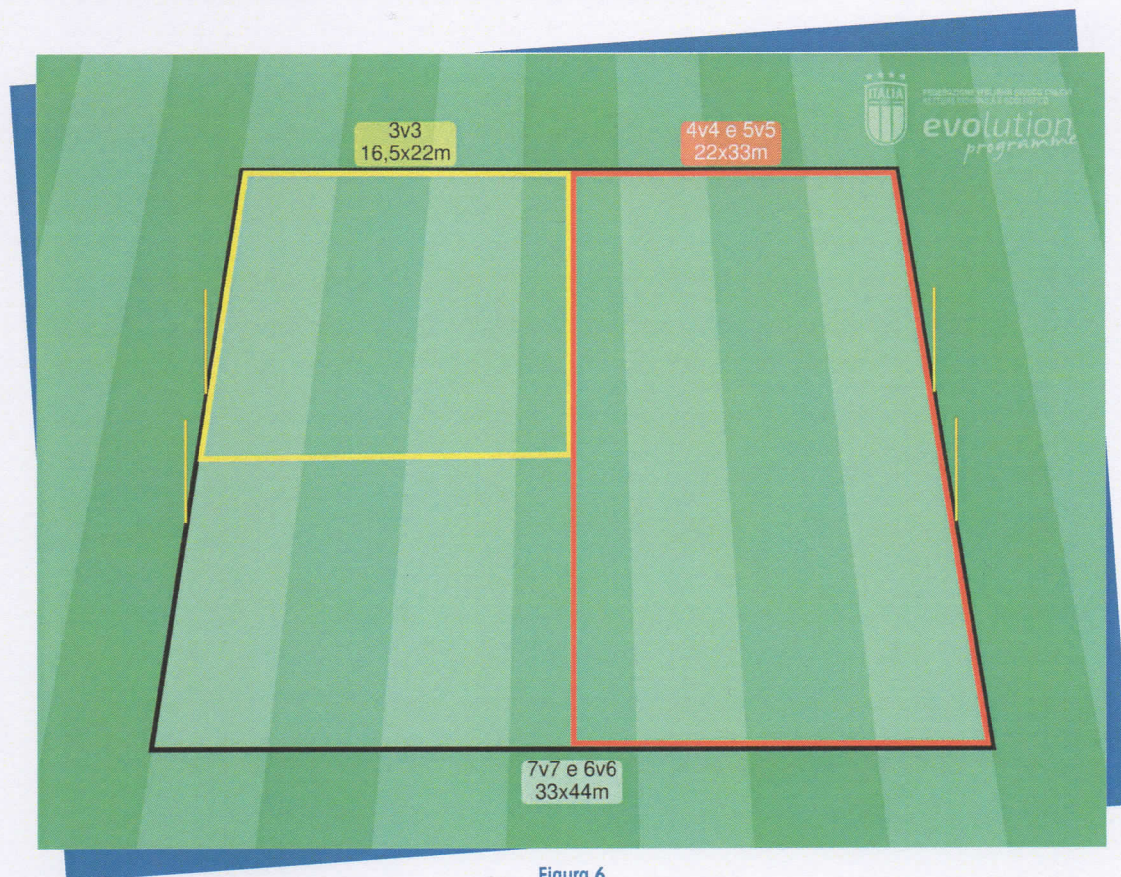


Figura 6





## 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.

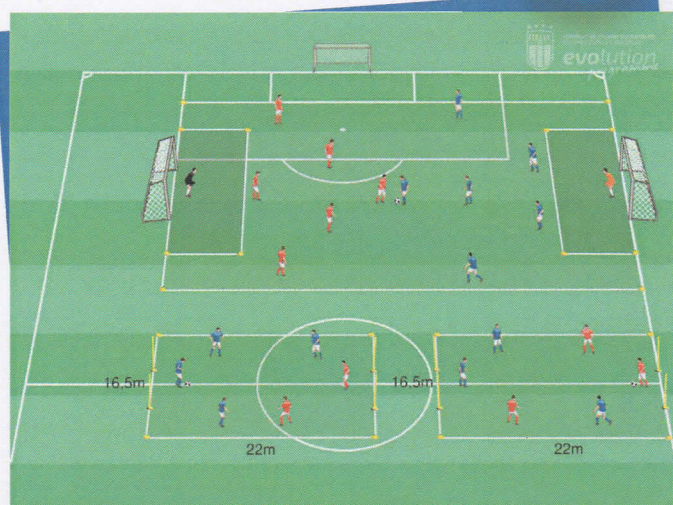


Figura 7

### 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.

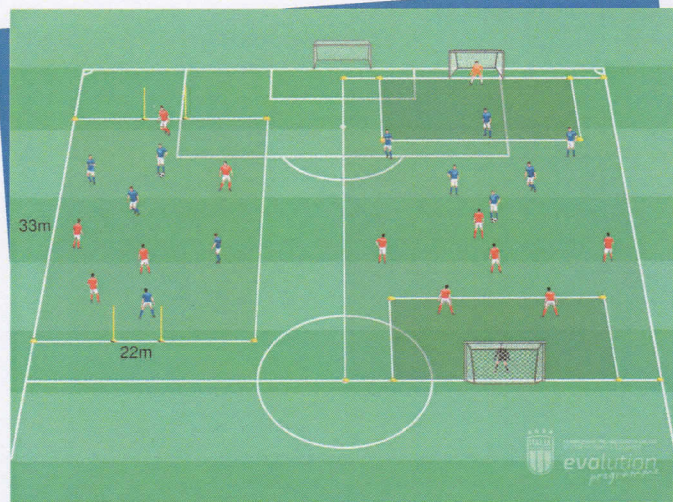


Figura 8



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

