



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
*programme*

# VADEMECUM TECNICO ATTIVITA' DI BASE

*Stagione Sportiva 2025 - 2026*



SETTORE  
GIOVANILE E  
SCOLASTICO

MAPPA DEI CONTENUTI METODOLOGICI  
VERSIONE 1



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
*programme*

# LE OPPORTUNITÀ DELLA METODOLOGIA FIGC - SGS

A cura dello Staff Tecnico Nazionale di Area Metodologica della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico





# I 10 PRESUPPOSTI

LE LINEE GUIDA PER ALLENATORI, DIRIGENTI E FAMIGLIE

SCOPRI SOLUZIONI, IDEE E  
PROPOSTE PER UN SETTORE  
GIOVANILE EFFICACE



CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER APPROFONDIRE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme





# IL GIOCATORE DEL 2030

UN MODELLO DI RIFERIMENTO

FORMA IL TUO  
GIOCATORE IDEALE



CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER APPROFONDIRE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme





# LA LOCANDINA MODALITÀ DI GIOCO

L'AMBIENTE DI GARA

**GIOCHIAMO TUTTI,  
DI PIÙ E MEGLIO**



CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER APPROFONDIRE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
programme





# I POSTER DEL REGOLAMENTO DI GIOCO PER L'ATTIVITÀ DI BASE

## LE REGOLE DELLE PARTITE

### PERMETTI UN GIOCO ADATTO ALL'ETÀ

U6 UNDER U7



U8 UNDER U9



U10 UNDER U11



U12 UNDER U13



CLICCA O INQUADRA I QR CODE PER APPROFONDIRE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme





# GLI ALLENAMENTI PRE-GARA

DAL MODELLO DI ALLENAMENTO AL MODELLO DI GIOCO

**PREPARATI ALLA GARA  
AUMENTANDO LA QUANTITÀ  
DI PRATICA CALCISTICA**



CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER APPROFONDIRE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
programme





# II MODELLO DI ALLENAMENTO PER L'ATTIVITÀ DI BASE

L'ALLENAMENTO IDEALE

**ALLENALI  
PER COME LI VUOI**

U6  
UNDER  
U9



U10  
UNDER  
U11



U12  
UNDER  
U13



CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER APPROFONDIRE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution  
programme*





# LA FORMAZIONE DEL PORTIERE

COINVOLGI IL PORTIERE NEL GIOCO

*INDIVIDUA LE ATTITUDINI  
E ORGANIZZA  
L'ALLENAMENTO  
DEI PORTIERI*



CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER APPROFONDIRE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution  
programme*



A cura degli Staff Tecnici Nazionali di Area Portieri ed Area Metodologica della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico



# L'APPLICAZIONE EVOLUTION PROGRAMME

UNO STRUMENTO CON TUTTI I CONTENUTI DELLA METODOLOGIA

*SCOPRI: 300 PROPOSTE PRATICHE,  
ALLENAMENTI, CALENDARIO ATTIVITÀ CFT/AST,  
DOCUMENTI FORMATIVI,  
NOVITÀ/COMUNICAZIONI.*

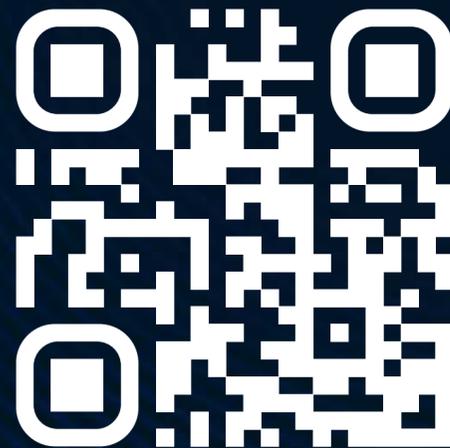


FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution  
programme*

Scarica su  
App Store

DISPONIBILE SU  
Google Play



CLICCA O INQUADRA  
I QR CODE PER APPROFONDIRE





**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 2 A MAX 15')
- ✓ PALLONE N°3 (cuoia e gomma doppio strato)
- ✓ MODALITÀ DI GIOCO: Raggruppamenti con partite e giochi. I Club di Calcio a Finesc Giochi possono così le essere modificate.

**IL PUNTEGGIO NON SI CALCOLO**  
È NON VENE REGISTRATO DAL REFERITO GARA.

**IL PRIMA DUTTORIO DELLA PARTITA ALL'ALLENATORE**  
MODALITÀ DI GIOCO E MODALITÀ DI PARTITA.

<b>CALCI DI PUNIZIONE</b> Si, solo dritti.	<b>DISTANZE SU CALCI DI PUNIZIONE</b> Di 3 metri.	<b>PIRELLA DA PENNA CALCIO</b> È vietato per i giocatori con le mani e con i piedi.	<b>PRESSIONE SUI PORTIERI SU RETROPASSAGGIO</b> Consueto.
<b>CALCIO DI RIGORE</b> No.	<b>RINNESSE LATERALI</b> Con le mani e con i piedi (anche portiere in sostituzione della tecnica degli arbitri).	<b>RETROPASSAGGIO AL PORTIERE</b> Consueto. Il portiere può prendere la palla con le mani.	<b>RIELANCI CON LE MANI E CON I PIEDI</b> Per i tempi possibili.
<b>ARBITRAGGIO</b> Giugnetto arbitro che supervisiona anche più partite contemporaneamente.	<b>SATELLITI</b> Non previsti.	<b>EXTRA GIOCATTORE</b> Può accadere che gli atleti non possano essere in gioco in un solo tempo da 2 giocatori.	<b>TIME OUT</b> Non necessario.
<b>SOSTITUZIONI</b> Chi non ha giocato il 1° tempo, può fare il 2° o 3° tempo sostituzioni libere.	<b>ARRUOLAMENTO</b> Non è previsto l'elenco di nome con soprannomi di loro.	<b>SALUTI</b> Obbligati al inizio e fine partita.	<b>FUORIGIOCO</b> Non presente.

PER CONOSCERE IL REGOLAMENTO DI GIOCO NELLA CATEGORIA QUOTI DEL FUTUR CONSULTA I PORTI DEDICATI.

RICERCA UNA GIOVINE PRELIMINARE PER ACCEDERE AI CONTENUTI DELLA APPROPRIATA APP. (U6)

## RAGGRUPPAMENTO CON 3 o PIU' SQUADRE

Attivazione Pre-Gara

[https://figc.it/media/256142/figc-sgs\\_allenamenti-pre-gara.pdf](https://figc.it/media/256142/figc-sgs_allenamenti-pre-gara.pdf)

Giochi di abilità tecnica +  
Partite 2c2 o 3c3 (con o senza portieri)

**Totale 6 tempi di gioco da 10 minuti ciascuno:**  
3 tempi di attività di gioco,  
alternati a 2 o 3 tempi di partita

<b>Anno di Nascita</b>	<i>2019, 2020 e 2021 dopo aver compiuto il 5° anno</i>
<b>Gara / Confronto</b>	<i>Raggruppamenti con giochi e partite 2c2 o 3c3 (con o senza portieri)</i>
<b>Tempi di Gioco</b>	<i>2 o 3 tempi da 10 minuti di partita, alternati a 3 tempi da 10 minuti di attività di gioco</i>
<b>Punteggio</b>	<b>NON</b> si calcola e <b>NON</b> viene registrato sul referto
<b>Arbitraggio</b>	<i>Il Dirigente Arbitro può supervisionare più partite svolte in contemporanea e gestite da allenatori</i>
<b>Referto di Gara</b>	Utilizzare il referto gara predisposto dal Settore Giovanile e Scolastico. Deve prevedere l'attività di gioco svolta
<b>Dimensione Campo</b>	<i>In relazione al numero di giocatori. Orientativamente 15m x 10m – 30m x 15m</i>

<b>Dimensione Porte</b>	<i>Orientativamente 2m x 1m oppure, se con utilizzo dei portieri, 3m x 1,5m (anche con paletti)</i>
<b>Dimensione Area di Rigore</b>	<i>Non prevista</i>
<b>Pallone</b>	<i>N° 3 in gomma o in cuoio</i>
<b>Calcio di Punizione</b>	<i>Solo diretti. Barriera a 3 metri</i>
<b>Calcio di Rigore</b>	<i>Non previsto</i>
<b>Rimessa Laterale</b>	<i>Possono essere effettuate con le mani o con i piedi, anche in conduzione. Distanza a 3 metri</i>

<b>Rimessa da fondo campo</b>	Possono essere effettuate dal portiere con le mani o con i piedi
<b>Retropassaggio con i piedi al Portiere</b>	Dopo il retropassaggio di un compagno, il portiere può prendere la palla con le mani
<b>Ammonizione</b>	<i>Non prevista</i>
<b>Espulsione</b>	Non prevista
<b>Sostituzioni</b>	<i>La modalità di svolgimento NON deve prevedere giocatori in panchina. Si invita comunque a garantire la realizzazione di attività di multi-partita o gioco che coinvolga il più ampio numero possibile di giocatori</i>

<b>Extra Giocatore</b>	<i>Previo accordo tra gli allenatori può essere inserito un giocatore in più in una sola delle 2 squadre. Viene applicato in casi del tutto eccezionali e solo in presenza di un forte divario d'età o di esperienza tra i giocatori delle due squadre. È severamente vietato l'inserimento di un giocatore in più per entrambe le squadre</i>
<b>Time Out</b>	<i>Non previsto</i>
<b>Fuorigioco</b>	<i>Non previsto</i>
<b>Abbigliamento</b>	<i>Non è previsto l'uso di scarpe con tacchetti in alluminio</i>
<b>Saluti</b>	<i>Sia all'inizio che al termine della gara deve essere previsto obbligatoriamente il saluto tra le squadre schierate in linea , una a fianco dell'altra, all'altezza del centrocampo</i>

# ESEMPIO ORGANIZZAZIONE CAMPO

TOTALE 72





FEDERAZIONE ITALIANA DI NUOVO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

CATEGORIA (obbligatorio)	
<input type="checkbox"/>	PICCOLI AMICI (U6/U7)
<input type="checkbox"/>	PRIMI CALCII (U8/U9)

ANNO (obbligatorio)			
<input type="checkbox"/>	2020	<input type="checkbox"/>	2019
<input type="checkbox"/>	2018	<input type="checkbox"/>	2017

GIRONE (obbligatorio)



GARA				GIORNATA			
SQUADRA				DATA			
N.	COGNOME E NOME	CARTELLINO	DATA DI NASCITA	SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'			
1				GIOCO PARTITA		<input type="checkbox"/> 2vs2	<input type="checkbox"/> 3vs3
2						<input type="checkbox"/> 4vs4	<input type="checkbox"/> 5vs5
3				PICCOLI AMICI			
4				GIOCO / ESERCIZIO 1			
5				GIOCO / ESERCIZIO 2			
6				GIOCO / ESERCIZIO 3			
7				PRIMI CALCII			
8				PROPOSTE PRE-GARA		SI	NO
9				MULTI-PARTITE		SI	NO
10				SALUTO INIZIO E FINE GARA		<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
11				GREEN CARD		<input type="checkbox"/> SI*	<input type="checkbox"/> NO
12				PRESENZA BAMBINE		<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
13				COMPORTEMENTO CALCIATORI		<input type="checkbox"/> NON. SUFF.	<input type="checkbox"/> SUFF.
14				COMPORTEMENTO DIRIGENTI		<input type="checkbox"/> BUONO	<input type="checkbox"/> OTTIMO
15				COMPORTEMENTO PUBBLICO		<input type="checkbox"/> NON. SUFF.	<input type="checkbox"/> SUFF.
16				APPELLO PRE GARA		<input type="checkbox"/> BUONO	<input type="checkbox"/> OTTIMO
17						<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
18							
TECNICO		DIRIGENTE					
* ANNOTAZIONI							
Dirigente (Società ospitante) _____				Dirigente (Società ospitata) _____			

## SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'

**GIOCO PARTITA**

2vs2

3vs3

4vs4

5vs5

## PICCOLI AMICI

**GIOCO / ESERCIZIO 1**

**GIOCO / ESERCIZIO 2**

**GIOCO / ESERCIZIO 3**

## PRIMI CALCI

**PROPOSTE PRE-GARA**

SI

NO

**MULTI-PARTITE**

SI

NO



**REGOLAMENTO DI GIOCO**  
**U8 Under U9**

**REGOLE BASE**

- 4 CONTRO 4 o 5 CONTRO 5
- 2 x 2 TEMPI PER INCONTRO: DA 10 A 15 MINUTI
- PALLONE: U-3 (ovale e girante doppio anello)
- MODALITA' DI GIOCO: "SODDISFAMO TUTTI, DI PIU' MESSI". Raggruppamenti con almeno 4 giocatori, ma 6 al partita.
- Stadi di Calcio e Stadi giovani insieme con le stesse modalità.

**IL PUNTEGGIO SI CALCOLA PER TEMPI DI GIOCO:**  
3 punti per tempo vinto o pareggiato.  
5 punti per tempo perso.  
I punti non si registrano sul referto gara.

<b>CALCI DI PUNIZIONE</b> Si, solo diretti.	<b>DISTANZE EGU CALCI DI PUNIZIONE</b> Si, 5 metri.	<b>ARRETRASSAMENTO AL PORTIERE</b> Consueto.	<b>PRESSIONE SUI PORTIERI SU RETROPASSAGGIO</b> Consueto.
<b>CALCIO DI RIGORE</b> Si, distanza 5 metri.	<b>RINFRESCHI LATERALI</b> Con le mani o con i piedi (passaggio, far rinfrescare il pallone).	<b>RETRORPASSAGGIO AL PORTIERE</b> Consueto. Il portiere può prendere in piede con le mani.	<b>RELANCI CON LE MANI E CON I PIEDI</b> Nel minor tempo possibile.
<b>ARRETRANDINO</b> Oggetti esterni che appaiono anche sul campo quando si rilanciano.	<b>CARTELLINI</b> Nessuno. SOSTITUZIONE PER GIOCO DI 15 MINUTI PIU'	<b>EXTRA GIOCATORE</b> Con questo il gol si può raggiungere in qualsiasi fase, alla distanza di - 3.	<b>TIME OUT</b> Prevedo 1 time out di 7 sec tempo per ogni squadra.
<b>SOSTITUZIONI</b> Chi non ha giocato il 1° tempo, gioca fino al 2°. 3° tempo sostituzioni libere.	<b>ARRUOLAMENTO</b> Dopo l'arruolamento. Non si possono far giocare con i giocatori di loro.	<b>SALUTI</b> Obbligati al inizio e fine gara.	<b>FUORIGIOCO</b> Non presente.

PER CONOSCERE IL REGOLAMENTO DI GIOCO NELLA CATEGORIA VISITA IL FUTRAL CONSULTA I PORTALI DESIGNATI.

USCIRE E RITORNARE IN CANTIERE PER APPROFONDIRE

CONOSCERE I DETTAGLI DEL REGOLAMENTO DI GIOCO

## RAGGRUPPAMENTO CON 3 o PIU' SQUADRE

Attivazione Pre-Gara

[https://figc.it/media/256142/figc-sgs\\_allenamenti-pre-gara.pdf](https://figc.it/media/256142/figc-sgs_allenamenti-pre-gara.pdf)

Proposte Pre-Gara e Giochi di vario genere + Partite 4c4 o 5c5

**Totale 6 tempi di gioco da 10 minuti ciascuno:**  
3 tempi di attività di gioco, alternati a 3 tempi di partita

<b>Anno di Nascita</b>	<i>2017 e 2018 dopo aver compiuto il 6° anno</i>
<b>Gara / Confronto</b>	<i>Raggruppamenti con proposte Pre-Gara, Multi-Partite o giochi di vario genere + partite 4c4 o 5c5</i>
<b>Tempi di Gioco</b>	<i>3 tempi da 10 minuti di partita abbinandola a proposte Pre-Gara e Multi-Partite</i>
<b>Punteggio</b>	<i>1 punto per ogni tempo vinto o pareggiato, 0 punti per tempo perso. I punteggi <b>NON</b> si registrano sul referto gara.</i>
<b>Arbitraggio</b>	<i>Il Dirigente Arbitro può supervisionare più partite svolte in contemporanea e gestite da allenatori</i>
<b>Referto di Gara</b>	<i>Utilizzare il referto gara predisposto dal Settore Giovanile e Scolastico. Deve prevedere l'attività svolta (proposte Pre-Gara e/o Multi-Partite)</i>

<b>Dimensione Campo</b>	<i>In relazione al numero di giocatori. Orientativamente 25m x 12m – 40m x 25m</i>
<b>Dimensione Porte</b>	<i>Orientativamente 3m x 1,6m oppure 4m x 2m (anche con paletti)</i>
<b>Dimensione Area di Rigore</b>	<i>5,5m x 11m</i>
<b>Pallone</b>	<i>N° 3 in gomma o in cuoio, eccezionalmente N° 4</i>
<b>Calcio di Punizione</b>	<i>Solo diretti. Barriera a 5 metri</i>
<b>Calcio di Rigore</b>	<i>Si concede per fallo evidente. Distanza a 5 metri</i>

<b>Rimessa Laterale</b>	Possono essere effettuate con le mani o con i piedi, anche in conduzione. Distanza a 5 metri
<b>Rimessa da fondo campo</b>	Possono essere effettuate dal portiere con le mani o con i piedi
<b>Retropassaggio con i piedi al Portiere</b>	Dopo il retropassaggio di un compagno, il portiere può prendere la palla con le mani
<b>Green Card</b>	<i>Previsto per premiare azioni di Fair Play</i>
<b>Ammonizione</b>	<i>Non prevista</i>
<b>Espulsione</b>	Non prevista

<b>Sostituzioni</b>	<i>La modalità di svolgimento NON deve prevedere giocatori in panchina. Si invita comunque a garantire la realizzazione di attività di multi-partita o gioco che coinvolga il più ampio numero possibile di giocatori</i>
<b>Extra Giocatore</b>	<i>Con scarto di 5 gol nel singolo tempo di gioco, si può aggiungere un giocatore fino al raggiungimento della differenza di 3 reti</i>
<b>Time Out</b>	<i>Ciascun tecnico in ogni tempo di gioco può richiederne uno della durata di un minuto</i>
<b>Fuorigioco</b>	Non previsto
<b>Abbigliamento</b>	<i>Obbligatorio l'utilizzo di parastinchi. Non è previsto l'uso di scarpe con tacchetti in alluminio</i>
<b>Saluti</b>	<i>Sia all'inizio che al termine della gara deve essere previsto obbligatoriamente il saluto tra le squadre schierate in linea , una a fianco dell'altra, all'altezza del centrocampo</i>

# ESEMPIO ORGANIZZAZIONE CAMPO

TOTALE 60





FEDERAZIONE ITALIANA DI NUOVO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

CATEGORIA (obbligatorio)	
<input type="checkbox"/>	PICCOLI AMICI (U6/U7)
<input type="checkbox"/>	PRIMI CALCII (U8/U9)

ANNO (obbligatorio)			
<input type="checkbox"/>	2020	<input type="checkbox"/>	2019
<input type="checkbox"/>	2018	<input type="checkbox"/>	2017

GIRONE (obbligatorio)



GARA				GIORNATA			
SQUADRA				DATA			
N.	COGNOME E NOME	CARTELLINO	DATA DI NASCITA	SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'			
1				GIOCO PARTITA		<input type="checkbox"/> 2vs2	<input type="checkbox"/> 3vs3
2						<input type="checkbox"/> 4vs4	<input type="checkbox"/> 5vs5
3				PICCOLI AMICI			
4				GIOCO / ESERCIZIO 1			
5				GIOCO / ESERCIZIO 2			
6				GIOCO / ESERCIZIO 3			
7				PRIMI CALCII			
8				PROPOSTE PRE-GARA		SI	NO
9				MULTI-PARTITE		SI	NO
10				SALUTO INIZIO E FINE GARA		<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
11				GREEN CARD		<input type="checkbox"/> SI*	<input type="checkbox"/> NO
12				PRESENZA BAMBINE		<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
13				COMPORTEMENTO CALCIATORI		<input type="checkbox"/> NON. SUFF.	<input type="checkbox"/> SUFF.
14				COMPORTEMENTO DIRIGENTI		<input type="checkbox"/> BUONO	<input type="checkbox"/> OTTIMO
15				COMPORTEMENTO PUBBLICO		<input type="checkbox"/> NON. SUFF.	<input type="checkbox"/> SUFF.
16				APPELLO PRE GARA		<input type="checkbox"/> BUONO	<input type="checkbox"/> OTTIMO
17						<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
18				* ANNOTAZIONI			
TECNICO		DIRIGENTE					
Dirigente (Società ospitante)				Dirigente (Società ospitata)			

## SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA'

**GIOCO PARTITA**

2vs2

3vs3

4vs4

5vs5

### PICCOLI AMICI

GIOCO / ESERCIZIO 1

GIOCO / ESERCIZIO 2

GIOCO / ESERCIZIO 3

### PRIMI CALCI

**PROPOSTE PRE-GARA**

SI

NO

**MULTI-PARTITE**

SI

NO

## RADUNI FUN FOOTBALL

- Verranno organizzate giornate coinvolgendo tre o più Società
- I raduni saranno ospitati dalle Società che si saranno rese precedentemente disponibili **SPECIFICANDOLO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE**



**REGOLAMENTO DI GIOCO U10 UNDER U11**

**REGOLE BASE**

- ✓ 7 CONTRO 7
- ✓ 3 TEMPI DA 15'
- ✓ PALLONE: N° 4
- ✓ MODALITÀ DI GIOCO: "TOUCHANDOPUTTI IN PIED, MESSILO". Partita con attività pre-gara, 4° tempo, multi-partita.

IL PUNTEGGIO SI CALCOLA PER TEMPI DI GIOCO:  
3 punti per tempo attivo e punteggiato,  
0 punti per tempo passivo,  
1 punto si registrano sul referto gara.

**CALECI DI PUNIZIONE**  
Si usano i calci che servono come da regolamento del gioco del calcio.

**DISTANZE EUG CALCI DI PUNIZIONE**  
16,7 metri.

**BIBBESSA DA FONDO CAMPO**  
Consente al regolamento del gioco del calcio.

**PRESSIONE SUL PORTIERO SU RETROPASSAGGIO**  
Consente dopo il secondo di avanzare sulla riga senza dall'area di riga.

**BILANCIO CON LE MANI E CON I PIEDI**  
Entro il secondo del possesso della palla.

**RETIROPASSAGGIO AL PORTIERE**  
Consente, come al regolamento del gioco del calcio.

**1° tempo di gioco**

**2° tempo di gioco**

**3° tempo di gioco**

**4° tempo di gioco**

## Attivazione Pre-Gara

[https://figc.it/media/256142/figc-sgs\\_allenamenti-pre-gara.pdf](https://figc.it/media/256142/figc-sgs_allenamenti-pre-gara.pdf)



Proposte pre-gara (fase 1) almeno 5'

Proposte pre-gara (fase 2) almeno 5'

**RACCOMANDATO**



1° tempo di gioco

2° tempo di gioco

3° tempo di gioco

4° tempo di gioco

1° tempo Multi-partita

2° tempo Multi-partita



**OBBLIGATORIO**

Anno di Nascita	<p><b>Pulcini 1° anno 2016 U10</b></p> <p>Possono partecipare anche max n.3 nati nel 2017 purché abbiano compiuto gli 8 anni e <b>SOLO</b> se provvisti di Tessera FIGC per la categoria Pulcini</p>	<p><b>Pulcini Misti 2015/2016 U10/U11</b></p> <p>Possono partecipare anche nati nel 2017 purché abbiano compiuto gli 8 anni e <b>SOLO</b> se provvisti di Tessera FIGC per la categoria Pulcini</p>	<p><b>Pulcini 2° anno 2015 U11</b></p> <p>Possono partecipare anche max n.3 nati nel 2016</p>
Gara / Confronto	7c7 abbinato a Proposte Pre-Gara e Multi-Partite		
Tempi di Gioco	4 tempi di 15 minuti ciascuno		
Punteggio	1 punto per ogni tempo vinto o pareggiato, 0 punti per tempo perso. I punteggi si registrano sul referto gara		

<b>Arbitraggio</b>	<p><i>Le partite devono essere arbitrate con il "metodo dell'autoarbitraggio". 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</i></p>
<b>Referto di Gara</b>	<p>Utilizzare il referto gara predisposto dal Settore Giovanile e Scolastico. <b>IN CASO UNA SQUADRA SI PRESENTASSE ALLA GARA SENZA REFERTO LA SUA PARTITA SARA' CONSIDERATA PERSA E NON VERRANNO CONTEGGIATI EVENTUALI PUNTI BONUS</b></p>
<b>Dimensione Campo</b>	<p>50m x 35m – 65m x 45m</p>
<b>Dimensione Porte</b>	<p>Preferibilmente 5m x 1,8m (in alternativa 4m x 1,8m – 6m x 2m anche con paletti)</p>

<b>Dimensione Area di Rigore</b>	<i>22m x 11m si possono utilizzare delimitatori di spazio, preferibilmente piatti</i>
<b>Pallone</b>	<i>N° 4 in gomma o in cuoio</i>
<b>Calcio di Punizione</b>	<i>Possano essere diretti o indiretti. Barriera a 7m</i>
<b>Calcio di Rigore</b>	<i>Si concede per fallo evidente. Distanza a 7 metri</i>
<b>Rimessa Laterale</b>	<i>Possano essere effettuate solo con le mani (in caso di svolgimento errato è prevista la ripetizione)</i>
<b>Rimessa da fondo campo</b>	<i>Si effettua con i piedi con palla a terra nei pressi della porta (come previsto da "Il Regolamento del Giuoco del Calcio")</i>

<p><b>Retropassaggio con i piedi al Portiere</b></p>	<p>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</p>
<p><b>Regole per il Portiere</b></p>	<p><i>Il portiere non può mantenere il possesso della palla con le mani per più di sei secondi.</i></p> <p><i>Il portiere che mette palla a terra non può riprendere la stessa con le mani.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Questa regola intende lasciare autonomia di scelta al portiere permettendogli di giocare corto o lungo a seconda delle situazioni che ha riconosciuto</i></p>
<p><b>Green Card</b></p>	<p><i>Previsto per premiare azioni di Fair Play</i></p>

<b>Ammonizione</b>	<i>Prevista in caso eccezionale</i>
<b>Espulsione</b>	<i>Prevista per comportamenti particolarmente gravi. È ammessa la sostituzione del calciatore espulso nella frazione di gioco in cui è avvenuta l'espulsione</i>
<b>Sostituzioni</b>	<i>Tutti i giocatori in elenco devono prendere parte per intero ad uno dei primi due tempi di gioco. Lo stesso principio deve essere rispettato anche nella terza e quarta frazione di gara, fatti salvi, naturalmente, casi di infortunio</i>
<b>Extra Giocatore</b>	<i>Con scarto di 5 gol nel singolo tempo di gioco, si può aggiungere un giocatore fino al raggiungimento della differenza di 3 reti</i>
<b>Time Out</b>	<i>Ciascun tecnico in ogni tempo di gioco può richiederne uno della durata di un minuto</i>

<b>Fuorigioco</b>	Non previsto
<b>Abbigliamento</b>	<i>Obbligatorio l'utilizzo di parastinchi. Non è previsto l'uso di scarpe con tacchetti in alluminio</i>
<b>Saluti</b>	<i>Sia all'inizio che al termine della gara deve essere previsto obbligatoriamente il saluto tra le squadre schierate in linea , una a fianco dell'altra, all'altezza del centrocampo</i>



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

CATEGORIA (obbligatorio)	
<input type="checkbox"/>	PULCINI
<input type="checkbox"/>	ESORDIENTI

ANNO (obbligatorio)					
<input type="checkbox"/>	2016 (U10)	<input type="checkbox"/>	MISTI	<input type="checkbox"/>	2015 (U11)
<input type="checkbox"/>	2014 (U12)	<input type="checkbox"/>	MISTI	<input type="checkbox"/>	2013 (U13)

GIRONE (obbligatorio)



<b>GARA</b>				<b>GIORNATA</b>				
<b>SQUADRA</b>				<b>DATA</b>				
N.	COGNOME E NOME	CARTELLINO	DATA DI NASCITA	ESITO DELL'INCONTRO				
				GARA	1° TEMPO	2° TEMPO	3° TEMPO	
1				-	-	-		
2								
3								
4				PROPOSTE PRE-GARA		SI	NO	
5				MULTIPARTITE		SI	NO	
6				4° TEMPO DI GIOCO		-		
7								
8								
9				TOTALE GARA	RISULTATO 4° TEMPO	TOTALE INCONTRO		
10				-	-	-		
11								
12	1 PUNTO FAIR PLAY - PULCINI			SALUTO INIZIO E FINE GARA	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
13	1 PUNTO FAIR PLAY - PULCINI			TIME-OUT	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
14	2 PUNTI FAIR PLAY - PULCINI			GREEN CARD	<input type="checkbox"/>	SI*	<input type="checkbox"/>	NO
15				SOSTITUZIONI REGOLARI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
16	1 PUNTO FAIR PLAY - ESORDIENTI			PRESENZA BAMBINE	<input type="checkbox"/>	SI N.	<input type="checkbox"/>	NO
17	1 PUNTO FAIR PLAY - ESORDIENTI			COMPORTEMENTO CALCIATORI	<input type="checkbox"/>	NON. SUFF.	<input type="checkbox"/>	SUFF.
18	2 PUNTI FAIR PLAY - ESORDIENTI			COMPORTEMENTO DIRIGENTI	<input type="checkbox"/>	BUONO	<input type="checkbox"/>	OTTIMO
<b>TECNICO</b>				<b>DIRIGENTE</b>				
* ANNOTAZIONI								
				COMPORTEMENTO PUBBLICO	<input type="checkbox"/>	NON. SUFF.	<input type="checkbox"/>	SUFF.
				AUTO-ARBITRAGGIO	<input type="checkbox"/>	BUONO	<input type="checkbox"/>	OTTIMO
				APPELLO PRE GARA	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
Dirigente (Società ospitante) _____				Dirigente (Società ospitata) _____				

**ESITO DELL'INCONTRO**

<b>GARA</b>		<b>1° TEMPO</b>	<b>2° TEMPO</b>	<b>3° TEMPO</b>
		-	-	-
<b>PROPOSTE PRE-GARA</b>		SI	NO	
<b>MULTIPARTITE</b>		SI	NO	
<b>4° TEMPO DI GIOCO</b>		-		
<b>TOTALE GARA</b>	<b>RISULTATO 4° TEMPO</b>	<b>TOTALE INCONTRO</b>		
-	-	-		



**REGOLAMENTO DI GIOCO U12 UNDER U13**

**REGOLE BASE**

- 9 CONTRO 9
- 3 TEMPI DA 20'
- PALLONE N°4
- MODALITÀ DI GIOCO: "TOUCHANDOPUTTI PIÙ MIEGLIO". Partita con attività pre-gara, 4° tempo multi-partita.

IL PUNTEGGIO SI CALCOLA PER TEMPI DI GIOCO:  
3 punti per tempo pieno o pinnagolo,  
0 punti per tempo pieno,  
1 punto si registrano sul referto gara.

**CALECI DI PUNIZIONE**  
Si dà un calcio che avviene come da regolamento del gioco del calcio.

**DISTANZE EUG CALCI DI PUNIZIONE**  
15, 2 metri.

**BIBBESCA DA FONDO CAMPO**  
Come da regolamento del gioco del calcio.

**PRESSIONE SUL PORTIERE SU RETROPASSAGGIO**  
Come da regolamento del gioco del calcio.

**RETIROPASSAGGIO AL PORTIERE**  
Come da regolamento del gioco del calcio.

**RIARILANCIO CON LE MANI E CON I PIEDI**  
Come da regolamento del gioco del calcio.

**1° tempo di gioco**

**2° tempo di gioco**

**3° tempo di gioco**

**4° tempo di gioco**

## Attivazione Pre-Gara

[https://figc.it/media/256142/figc-sgs\\_allenamenti-pre-gara.pdf](https://figc.it/media/256142/figc-sgs_allenamenti-pre-gara.pdf)



Proposte pre-gara (fase 1) almeno 5'

Proposte pre-gara (fase 2) almeno 5'

**RACCOMANDATO**



1° tempo di gioco

2° tempo di gioco

3° tempo di gioco

1° tempo Multi-partita

2° tempo Multi-partita



4° tempo di gioco

**OBBLIGATORIO**

Anno di Nascita	<b>Esordienti 1° anno 2014 U12</b> <i>Possono partecipare anche max n.3 nati nel 2015 purché abbiano compiuto i 10 anni</i>	<b>Esordienti Misti 2014/2013 U12/U13</b> <i>Possono partecipare anche nati nel 2015 purché abbiano compiuto i 10 anni</i>	<b>Esordienti 2° anno 2013 U13</b> <i>Possono partecipare anche max n.3 nati nel 2014</i>
<b>Gara / Confronto</b>	<i>9c9 abbinato a Proposte Pre-Gara e Multi-Partite</i>		
<b>Tempi di Gioco</b>	<i>4 tempi di 20 minuti ciascuno</i>		
<b>Punteggio</b>	<i>1 punto per ogni tempo vinto o pareggiato, 0 punti per tempo perso. I punteggi si registrano sul referto gara</i>		

<b>Arbitraggio</b>	<i>Le partite devono essere arbitrate da un Dirigente Arbitro (Tecnico, Dirigente, Calciatore Allievo o Juniores formato con apposito corso organizzato dal Settore Giovanile e Scolastico) o da un arbitro federale nei casi previsti da accordi FIGC, Settore Giovanile e Scolastico e AIA.</i>
<b>Referto di Gara</b>	Utilizzare il referto gara predisposto dal Settore Giovanile e Scolastico. <b>IN CASO UNA SQUADRA SI PRESENTASSE ALLA GARA SENZA REFERTO LA SUA PARTITA SARA' CONSIDERATA PERSA E NON VERRANNO CONTEGGIATI EVENTUALI PUNTI BONUS</b>
<b>Dimensione Campo</b>	60m x 40m – 75m x 55m
<b>Dimensione Porte</b>	5,5m x 1,8m oppure 6m x 2m (anche con paletti)

<b>Dimensione Area di Rigore</b>	<i>33m x 16,5m si possono utilizzare delimitatori di spazio, preferibilmente piatti</i>
<b>Pallone</b>	<i>N° 4 in gomma o in cuoio</i>
<b>Calcio di Punizione</b>	<i>Possono essere diretti o indiretti. Barriera a 9m</i>
<b>Calcio di Rigore</b>	<i>Distanza a 9 metri</i>
<b>Rimessa Laterale</b>	<i>Possono essere effettuate solo con le mani (in caso di svolgimento errato è prevista la ripetizione)</i>
<b>Rimessa da fondo campo</b>	<i>Si effettua con i piedi con palla a terra nei pressi della porta (indicativamente entro 5,5m dalla linea di porta e come previsto da "Il Regolamento del Giuoco del Calcio")</i>

<p><b>Retropassaggio con i piedi al Portiere</b></p>	<p>Concesso il retropassaggio con i piedi al portiere, fatto salvo che la palla non può essere toccata con le mani dal portiere come previsto da “Il Regolamento del Giuoco del Calcio”</p>
<p><b>Regole per il Portiere</b></p>	<p><i>Il portiere non può mantenere il possesso della palla con le mani per più di sei secondi.</i></p> <p><i>Il portiere che mette palla a terra non può riprendere la stessa con le mani.</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Questa regola intende lasciare autonomia di scelta al portiere permettendogli di giocare corto o lungo a seconda delle situazioni che ha riconosciuto</i></p>
<p><b>Green Card</b></p>	<p><i>Previsto per premiare azioni di Fair Play</i></p>

<b>Ammonizione</b>	Come previsto da “Il Regolamento del Giuoco del Calcio”
<b>Espulsione</b>	<p>Prevista per comportamenti particolarmente gravi. Nel tempo di gioco in cui è avvenuta l’espulsione permane l’inferiorità numerica. <i>La sostituzione del calciatore espulso è ammessa nel tempo di gioco successivo a quello in cui è avvenuta l’espulsione.</i> <i>Previo accordo con il Dirigente Arbitro, il giocatore espulso può rientrare in gioco nella frazione successiva alla sua espulsione</i></p>
<b>Sostituzioni</b>	<p><i>Tutti i giocatori in elenco devono prendere parte per intero ad uno dei primi due tempi di gioco.</i> <i>Lo stesso principio deve essere rispettato anche nella terza e quarta frazione di gara, fatti salvi, naturalmente, casi di infortunio</i></p>
<b>Extra Giocatore</b>	<p><i>Non previsto.</i> <i>In caso i valori delle due squadre siano molto diversi fra loro si consiglia lo svolgimento della partita a ranghi misti, mescolando i giocatori delle due squadre</i></p>

<b>Time Out</b>	<i>Ciascun tecnico in ogni tempo di gioco può richiederne uno della durata di un minuto</i>
<b>Fuorigioco</b>	All'altezza del limite dell'area di rigore, negli ultimi 16,5m
<b>Abbigliamento</b>	<i>Obbligatorio l'utilizzo di parastinchi. Non è previsto l'uso di scarpe con tacchetti in alluminio</i>
<b>Saluti</b>	<i>Sia all'inizio che al termine della gara deve essere previsto obbligatoriamente il saluto tra le squadre schierate in linea , una a fianco dell'altra, all'altezza del centrocampo</i>



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

CATEGORIA (obbligatorio)	
<input type="checkbox"/>	PULCINI
<input type="checkbox"/>	ESORDIENTI

ANNO (obbligatorio)					
<input type="checkbox"/>	2016 (U10)	<input type="checkbox"/>	MISTI	<input type="checkbox"/>	2015 (U11)
<input type="checkbox"/>	2014 (U12)	<input type="checkbox"/>	MISTI	<input type="checkbox"/>	2013 (U13)

GIRONE (obbligatorio)



<b>GARA</b>				<b>GIORNATA</b>				
<b>SQUADRA</b>				<b>DATA</b>				
N.	COGNOME E NOME	CARTELLINO	DATA DI NASCITA	ESITO DELL'INCONTRO				
				GARA	1° TEMPO	2° TEMPO	3° TEMPO	
1				-	-	-		
2								
3								
4				PROPOSTE PRE-GARA		SI	NO	
5				MULTIPARTITE		SI	NO	
6				4° TEMPO DI GIOCO		-		
7								
8								
9				TOTALE GARA	RISULTATO 4° TEMPO	TOTALE INCONTRO		
10				-	-	-		
11								
12	1 PUNTO FAIR PLAY - PULCINI			SALUTO INIZIO E FINE GARA	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
13	1 PUNTO FAIR PLAY - PULCINI			TIME-OUT	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
14	2 PUNTI FAIR PLAY - PULCINI			GREEN CARD	<input type="checkbox"/>	SI*	<input type="checkbox"/>	NO
15				SOSTITUZIONI REGOLARI	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
16	1 PUNTO FAIR PLAY - ESORDIENTI			PRESENZA BAMBINE	<input type="checkbox"/>	SI N.	<input type="checkbox"/>	NO
17	1 PUNTO FAIR PLAY - ESORDIENTI			COMPORTEMENTO CALCIATORI	<input type="checkbox"/>	NON. SUFF.	<input type="checkbox"/>	SUFF.
18	2 PUNTI FAIR PLAY - ESORDIENTI			COMPORTEMENTO DIRIGENTI	<input type="checkbox"/>	BUONO	<input type="checkbox"/>	OTTIMO
<b>TECNICO</b>				<b>DIRIGENTE</b>				
* ANNOTAZIONI				COMPORTEMENTO PUBBLICO	<input type="checkbox"/>	NON. SUFF.	<input type="checkbox"/>	SUFF.
				AUTO-ARBITRAGGIO	<input type="checkbox"/>	BUONO	<input type="checkbox"/>	OTTIMO
				APPELLO PRE GARA	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
Dirigente (Società ospitante) _____				Dirigente (Società ospitata) _____				

**ESITO DELL'INCONTRO**

<b>GARA</b>		<b>1° TEMPO</b>	<b>2° TEMPO</b>	<b>3° TEMPO</b>
		-	-	-
<b>PROPOSTE PRE-GARA</b>		SI	NO	
<b>MULTIPARTITE</b>		SI	NO	
<b>4° TEMPO DI GIOCO</b>		-		
<b>TOTALE GARA</b>	<b>RISULTATO 4° TEMPO</b>	<b>TOTALE INCONTRO</b>		
-	-	-		

La Società di casa è responsabile dell'invio dei referti **entro le 48 ore successive alla gara.**

Consigliamo alla Società ospitata di fare sempre una foto ad entrambi i referti per non incorrere in possibili sanzioni nel caso di mancata comunicazione dalla Società ospitante.

***IN CASO UNA SQUADRA SI PRESENTASSE ALLA GARA SENZA REFERTO LA SUA PARTITA SARA' CONSIDERATA PERSA E NON VERRANNO CONTEGGIATI EVENTUALI PUNTI BONUS***

## GIOVANISSIMI U14 9c9

<b>Anno di Nascita</b>	<i>Possono partecipare anche max. n.5 nati nel 2013 purché abbiano compiuto i 12 anni</i>
<b>Gara / Confronto</b>	<i>9c9</i>
<b>Tempi di Gioco</b>	<i>2 tempi di 35 minuti ciascuno</i>
<b>Time-Out</b>	<i>Ciascun tecnico in ogni tempo di gioco può richiederne uno della durata di un minuto</i>
<b>Dimensioni Campo</b>	<i>65m x 45m – 75m x 55m</i>
<b>Dimensioni Porte</b>	<i>5,5m x 1,8 oppure 6m x 2m</i>

<b>Dimensione Area di Rigore</b>	<i>33m x 16,5m si possono utilizzare delimitatori di spazio, preferibilmente piatti</i>
<b>Pallone</b>	<i>N° 5</i>
<b>Calcio di Punizione</b>	<i>Possono essere diretti o indiretti come previsto da "Il regolamento del Giuoco del Calcio"</i>
<b>Barriera</b>	<i>Distanza barriera a 9m</i>
<b>Calcio di Rigore</b>	<i>Distanza dischetto di rigore a 9m</i>
<b>Ammonizione</b>	<i>Come previsto da "Il regolamento del Giuoco del Calcio"</i>

<b>Espulsione</b>	<i>È prevista l'espulsione dal campo che viene gestita secondo quanto previsto da "Il regolamento del Giuoco del Calcio"</i>
<b>Rimesse Laterali</b>	<i>Con le mani, in base a quanto previsto da "Il regolamento del Giuoco del Calcio"</i>
<b>Fuorigioco</b>	<i>Come da " Il regolamento del Giuoco del Calcio", all'altezza della linea di centrocampo</i>
<b>Retropassaggio al Portiere</b>	<i>La palla non può essere toccata con le mani dal portiere (come da regolamento ufficiale)</i>
<b>Rimesse da Fondocampo</b>	<i>Si effettua con palla a terra a 5,5m dalla linea di fondo (area del portiere)</i>

<b>Rilanci del Portiere</b>	<i>Come indicazione didattica, i rilanci del portiere, sia con le mani che con i piedi, non devono superare direttamente la metà campo in modo sistematico</i>
<b>Abbigliamento</b>	<i>Sono obbligatori parastinchi</i>
<b>Saluti</b>	<i>Sia all'inizio che al termine della gara deve essere previsto obbligatoriamente il saluto tra le squadre schierate in linea , una a fianco dell'altra, all'altezza del centrocampo</i>
<b>Per tutto quanto non compreso in questo regolamento si fa riferimento a “Il regolamento del Giuoco del Calcio”</b>	



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
*programme*



# VADEMECUM TECNICO 2025/2026

*A CURA DELLO STAFF SGS  
EMILIA ROMAGNA*