



## MODALITÀ DI GIOCO CATEGORIE DI BASE Stagione sportiva 2025/2026

Di seguito si illustrano nel dettaglio le attività previste per ogni categoria e fascia d'età dell'Attività di Base

### Premessa

L'attività delle categorie di Base è sviluppata seguendo obiettivi formativi specifici atti a sviluppare le abilità psico-motorie e le diverse competenze trasversali e sociali di ogni bambino e di ogni bambina. L'attività ha sempre carattere formativo ed utilizza il gioco quale strumento didattico seppur condotta con finalità promozionali. L'attività è organizzata su base strettamente locale ed è disciplinata coerentemente alle linee guida internazionali della FIFA e della UEFA con particolare attenzione all'ambito della tutela della salute e della sicurezza dei minorenni, indicando le opportune modalità di gioco in relazione alle diverse fasce di età, le cui norme sono specificate nel Comunicato Ufficiale n°1 del Settore Giovanile e Scolastico.



### CATEGORIA “ESORDIENTI U12/U13” Torneo “Fair Play”

#### a) Caratteristiche dell'attività

L'attività della categoria “Esordienti, U12/U13” ha carattere ludico-promozionale e di approfondimento tecnico e formativo e viene organizzata su base strettamente locale.

#### b) Organizzazione dell'attività

Le Delegazioni della LND competenti per territorio organizzano l'attività prevedendo due fasi: Torneo Autunnale e Torneo Primaverile. Il punteggio della prima fase, ottenuto sommando i punti acquisiti per il rispetto dei principi di etica sportiva, per la disciplina, per il numero di “Green Card” ottenute, per gli aspetti organizzativi e didattici, per il maggior numero di giocatori utilizzati, oltre ai punti conseguiti sul campo, servirà alla formazione dei gironi relativi alla seconda fase.

Le migliori classificate nella graduatoria di merito (vedasi CU SGS dedicato alla Programmazione-Attività-di-Base-2025-2026) di ciascun girone del Torneo Autunnale (prima fase) saranno inserite, nel Torneo Primaverile (seconda fase), in appositi gironi, per i quali saranno previste “Feste” a carattere Provinciale e Regionale.

Le rimanenti squadre daranno luogo ad ulteriori gironi per i quali potrà essere prevista una “Festa” Provinciale conclusiva.

Le Delegazioni competenti, tenendo conto della realtà nella quale operano, al fine di organizzare un’attività più omogenea sotto l’aspetto tecnico-didattico, per quanto possibile, dovranno provvedere alla suddivisione delle squadre per fasce d’età, prevedendo, laddove se ne presenti l’opportunità, l’organizzazione di Tornei Fair-Play “primo anno U12”, Fair-Play “secondo anno U13” e/o Fair-Play di “età mista U12/U13”, con la possibilità di prevedere in alternativa modalità di gioco 7 contro 7 o 8 contro 8. Inoltre, ove esistano le condizioni, va favorita l’organizzazione di gironi di Calcio a 5.

I momenti di incontro con altri Club dovranno prevedere formule composte non solo ed esclusivamente da partite ma anche da attività e proposte tecniche variate e coinvolgenti che mantengano elevata la motivazione e permettano un adeguato apprendimento, consentendo di far GIOCARE “TUTTI” (*attraverso proposte che coinvolgano i giocatori indipendentemente dalle loro abilità*), “DI PIU”” (aumentando opportunità di gioco ed impegno motorio) e “MEGLIO” (variando le esperienze per garantire una formazione completa).

L’attività della categoria “Esordienti U12/U13” verrà strutturata come indicato di seguito:

- Esordienti di età mista (nati nel 2013 e nel 2014), U12/U13
- Esordienti 1° anno (nati nel 2014), U12
- Esordienti 2° anno (nati nel 2013), U13

### c) Modalità di svolgimento della partita

Nella categoria “Esordienti U12/U13” le gare si giocano tra 9 calciatori per squadra, con **possibilità di organizzare eventualmente l’attività 8 contro 8**.

La gara 9 contro 9 viene giocata in campi la cui lunghezza è pari alla **distanza da un’area di rigore all’altra** (circa 60-75 mt) del campo regolamentare.

Tuttavia, nei campi di calcio regolamentari, è possibile giocare con campi disposti trasversalmente, in modo da consentire la possibilità di giocare 2 o più gare contemporaneamente, nel rispetto delle opportunità di crescita e di confronto tra i giovani calciatori e con il fine di ottimizzare al massimo l’organizzazione dell’attività ai Club che ospitano le gare.

Le porte debbono essere di misure ridotte (p.e. 6x2 m. o altre misure rapportate alla statura degli allievi) e dovranno essere posizionate sulle linee laterali o sulla linea dell’area di rigore, a seconda di come viene disposto il campo di gioco. A tal proposito si precisa che qualora non fossero disponibili le porte, delle dimensioni indicate, sarà possibile utilizzare attrezature alternative quali paletti o coni, garantendo comunque la sicurezza e l’incolumità dei giovani calciatori.

I palloni devono essere di circonferenza ridotta e peso contenuto convenzionalmente identificabili con il n. 4.

Inoltre, nel modello di gioco previsto per questa fascia d’età, viene applicata la regola del fuorigioco, con la particolarità di limitarla a partire dal limite dell’area di rigore (16,5 m di distanza dalla linea di fondo campo).

La gara, indipendentemente dal numero dei giocatori che si confrontano, verrà suddivisa in 3 tempi di 20 minuti ciascuno, durante i quali tutti i partecipanti iscritti nella lista dovranno giocare almeno un tempo dei primi due, mentre nel terzo le sostituzioni potranno essere effettuate **utilizzando la procedura cosiddetta “volante”**.

Ferma restando la validità sul piano didattico-formativo della suddivisione della gara in 3 tempi di gioco, nel caso in cui le condizioni metereologiche non consentano l'utilizzo di tale formula, i Responsabili Tecnici dei Club che daranno vita agli incontri potranno utilizzare, in via del tutto eccezionale, la formula dei 2 tempi di gioco, della durata di 25 minuti ciascuno.

In tal caso al termine del primo tempo tutti i calciatori rimasti a disposizione nel primo tempo dovranno obbligatoriamente prendere parte alla gara dal 1° minuto del secondo tempo, e non potranno più uscire dal campo di gioco, fatti salvo, naturalmente, casi di infortunio.

Nel caso in cui la gara venga disputata con 4 tempi di gioco, ciascun giocatore iscritto nella lista di gara dovrà prendere parte ad almeno 2 tempi di gioco per intero.

Si ricorda altresì che, al fine di migliorare la comunicazione tra bambini, bambine e tecnico, sarà possibile e opportuno, nell'arco di ciascun tempo di gioco, utilizzare, da parte di ciascuna squadra, un time-out della durata di 1 minuto.

#### d) Limiti di età

##### *Esordienti di età mista U12/U13*

Il Torneo è riservato ai calciatori nati nel 2013 e nel 2014, altresì sarà possibile utilizzare anche giovani che abbiano anagraficamente compiuto il decimo anno di età **nell'anno in cui ha inizio la stagione sportiva** (ovvero nati nel 2015 non nati nel 2016).

##### *Esordienti 1° anno U12*

Il Torneo è riservato ai calciatori nati nel 2014.

Tuttavia, ai Club che hanno un documentato numero limitato di tesserati, dovuto, ad esempio, a difficoltà di ordine demografico, è concessa la possibilità di utilizzare n°3 calciatori nati nel 2015, che abbiano compiuto il 10° anno di età, appartenenti cioè alla **fascia d'età immediatamente inferiore**.

##### *Esordienti 2° anno U13*

Il Torneo è riservato ai calciatori nati nel 2013.

Tuttavia, ai Club che hanno un documentato numero limitato di tesserati, dovuto, ad esempio, a difficoltà di ordine demografico, è concessa la possibilità di utilizzare n°3 calciatori nati nel 2014, appartenenti cioè alla **fascia d'età immediatamente inferiore**.

## e) Modalità di svolgimento delle gare

Per favorire un corretto e idoneo apprendimento, si precisa che per ciascuna categoria o fascia d'età sono state previste apposite modifiche regolamentari e normative, che vengono di seguito elencate:

ESORDIENTI U12/U13			
	Esordienti 1° anno, U12	Esordienti Misti, U12/U13	Esordienti 2° anno, U13
Anno di nascita	2014 Possono partecipare anche max n.3 giovani nati nel 2015 purché abbiano anagraficamente compiuto i dieci anni di età.	2013/2014 Possono partecipare anche i giovani nati nel 2015 purché abbiano anagraficamente compiuto i dieci anni di età.	2013 Possibilità di inserire in lista n.3 giovani nati nel 2014.
Gara/confronto	<b>MODALITÀ DI GIOCO: “GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ, MEGLIO. 3 tempi di partita</b> 9 contro 9 (var. 8 contro 8), abbinando alla gara Proposte Pre-Gara (4 contro 4 e 5 contro 5, duello); Multi-partite; 4° tempo di gioco.		
Tempi di gioco	3 tempi di 20 minuti ciascuno (con possibilità di svolgere 4° tempo di gioco).		
Punteggio	1 punto per tempo vinto o pareggiato. 0 punti per tempo perso. I punti si registrano sul referto gara.		
Arbitraggio	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		
Referto gara	Utilizzare il referto gara predisposto dal SGS, a disposizione presso le Delegazioni e presso il Coordinamento Federale SGS Regionale		
Dimensioni campo	Larghezza 40~55 m; lunghezza 60~75 m.		
Dimensioni porte	Larghezza 5,50, altezza 1,80 m oppure larghezza 6,00, altezza 2,00 m. <b>È concesso l'utilizzo dei paletti di plastica per delimitare le porte.</b>		
Dimensione area di rigore	Larghezza 33 m; profondità 16,5 m. Per definirla si possono utilizzare anche delimitatori di spazio, preferibilmente piatti.		
Pallone	N°4 in gomma, doppio o triplo strato, o cuoio.		
Calci di punizione	<b>I calci di punizione possono essere diretti o indiretti, come previsto da “Il regolamento del Gioco del Calcio”.</b> La distanza della barriera dal punto di battuta nei calci di punizione è di 9 metri.		
Calcio di rigore	Distanza dischetto del rigore dalla linea di porta: 9 metri.		
Rimesse laterali	Possono essere effettuate solo con le mani (in caso di svolgimento errato è prevista la ripetizione).		
Rimessa da fondo campo	Si effettua con i piedi e la palla a terra nei pressi della porta (indicativamente, entro 5,5 metri dalla linea di fondo campo e come previsto da “Il regolamento del Gioco del Calcio”).		
Retropassaggio con i piedi al portiere	Concesso il retropassaggio con i piedi al portiere, fatto salvo che la palla non può essere toccata con le mani dal portiere (come da “Il regolamento del Gioco del Calcio”).		
Regole per il portiere	Il portiere non può mantenere il possesso della palla con le mani per più di 6 (sei) secondi. Il portiere che mette palla a terra non può riprendere la stessa con le mani. 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. Questa regola intende lasciare autonomia di scelta al portiere permettendogli di giocare corto o lungo a seconda delle situazioni che ha riconosciuto.		
Green card	<b>È previsto il cartellino verde “Green Card” per premiare azioni di Fair Play.</b>		

Ammonizione	Come previsto da “Il Regolamento del Gioco del Calcio”.
Espulsione	È prevista l’espulsione dal campo per comportamenti particolarmente gravi. Nel tempo di gioco in cui è avvenuta l’espulsione permane l’inferiorità numerica. La sostituzione del calciatore espulso è ammessa nel tempo di gioco successivo a quello in cui è avvenuta l’espulsione. Previo accordo con il dirigente arbitro, il giocatore espulso può rientrare in gioco nella frazione successiva alla sua espulsione.
Sostituzioni	Chi non ha giocato il 1° tempo, gioca tutto il 2°. In caso di 3° tempo, le sostituzioni sono libere. Qualora il numero di giocatori della squadra superi il doppio del numero di giocatori coinvolti nella partita (più di 8 nel 4 contro 4, più di 10 nel 5 contro 5), i giocatori eccedenti a questo numero entrano nel 3° tempo senza essere sostituiti per tutta la frazione di gioco. In questo caso si invita a garantire la realizzazione di attività di multi-partita o gioco che coinvolga il più ampio numero possibile di giocatori.
Extra giocatore	Non previsto. In caso i valori delle due squadre siano molto diversi tra di loro si consiglia lo svolgimento della partita a ranghi misti, mescolando quindi i giocatori delle 2 squadre.
Time-out	Ciascun Tecnico in ogni tempo di gioco può richiedere 1 Time-out della durata di 1'. Il Time-out può essere richiesto quando il gioco è fermo.
Fuorigioco	All’altezza del limite dell’area di rigore, negli ultimi 16,5 m.
Abbigliamento	Sono obbligatori parastinchi e scarpe con suola in gomma (non sono ammessi tacchetti in alluminio).
Saluti	Sia all’inizio che al termine della gara deve essere previsto obbligatoriamente il saluto tra le squadre ed il dirigente arbitro in cui le squadre si schierano in linea, una a fianco dell’altra, all’altezza del centrocampo.

### CONSIGLI SULLE MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DELL’ATTIVAZIONE PRE-GARA

- Prima della gara è consigliato lo svolgimento di un’attività di attivazione (riscaldamento) che le squadre ed i tecnici potranno decidere di effettuare insieme. Lo staff tecnico della FIGC - Settore Giovanile e Scolastico ha elaborato quattro esempi di allenamento pre-gara, ciascuno dedicato a una diversa categoria dell’attività di base. Questi allenamenti sono progettati per coinvolgere simultaneamente tutti i giocatori della rosa, utilizzando solo metà campo già predisposto per la partita e una quantità minima di materiali. Chi desidera approfondire queste proposte può scaricare il documento completo cliccando su questo link: [https://figc.it/media/256142/figc-sgs\\_allenamenti-pre-gara.pdf](https://figc.it/media/256142/figc-sgs_allenamenti-pre-gara.pdf)

- Al termine dell’attivazione è previsto lo svolgimento delle Proposte pre-gara (situazione di gioco 4 contro 4, situazione di gioco 5 contro 5, duello) a cui seguirà la gara 9 contro 9. Anche le Proposte pre-gara possono essere utilizzate come proposte volte a completare la fase di attivazione e possono essere realizzate in modalità mista mescolando i componenti delle 2 squadre.

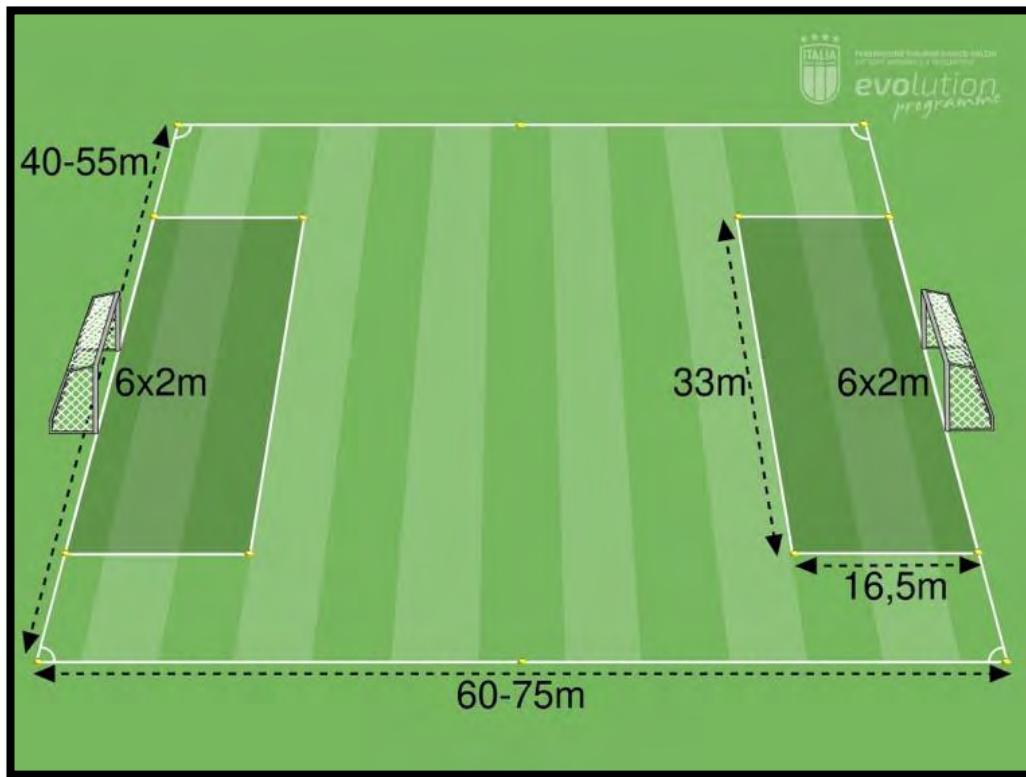
### FLESSIBILITÀ DEL FORMAT

Laddove non sia possibile svolgere l’attività tecnica attraverso le numeriche previste dal regolamento di gioco, oppure lo si ritenga opportuno al fine di adeguare il gioco alle competenze dei giocatori, si consiglia la realizzazione delle partite secondo le seguenti modalità:

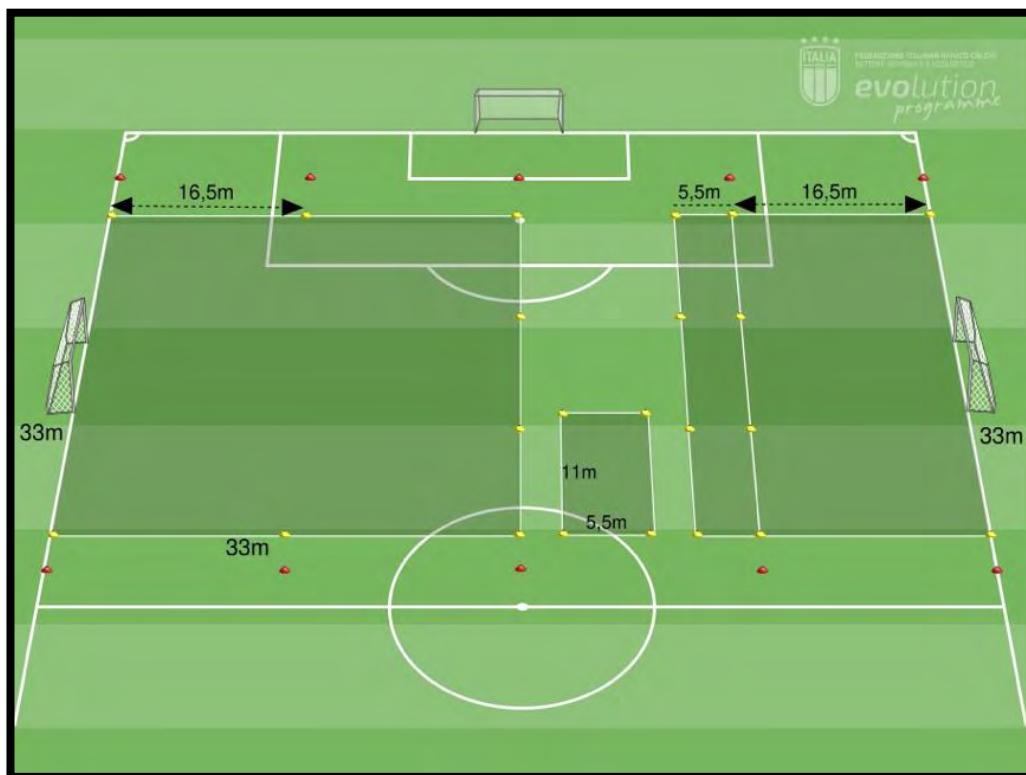
- Esordienti U12/U13 - Gare 7 contro 7 per le squadre Esordienti 1° anno e/o U12 Esordienti età mista U12/U13 potranno svolgersi secondo le modalità descritte per la categoria *Pulcini U10/U11*, ad eccezione della durata dei tempi di gioco per la quale viene applicato quanto previsto per la categoria *Esordienti* (3x20 minuti) U12/U13.

e) Esempi di realizzazione campi di gioco

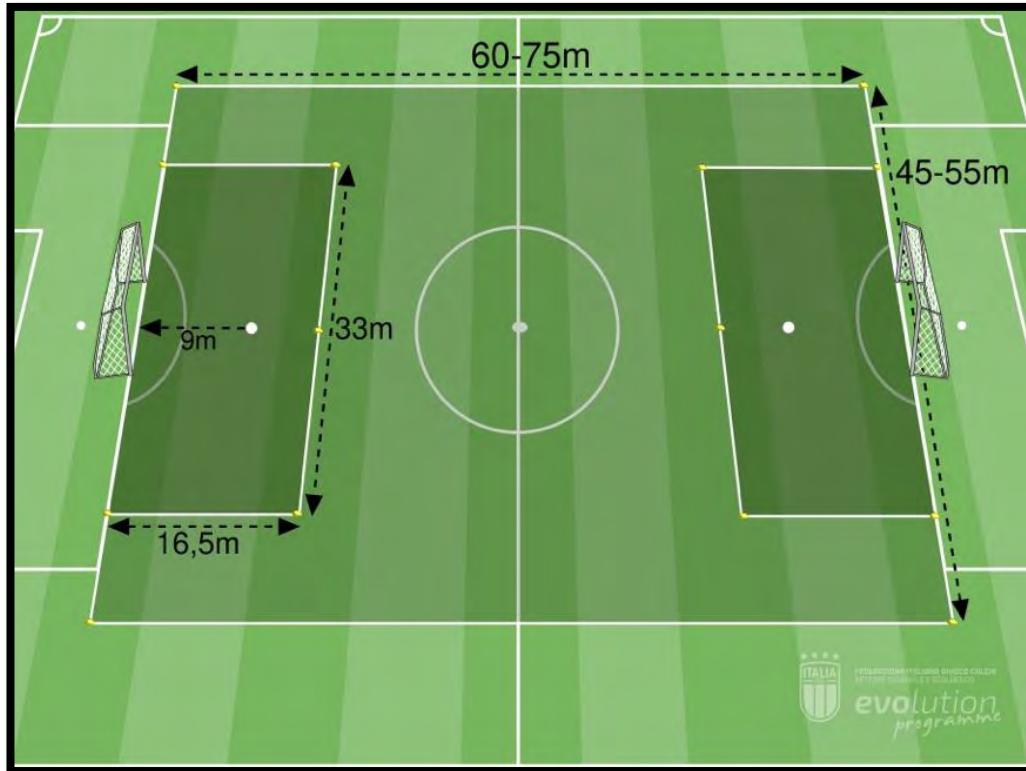
Campo di gioco per la partita “Esordienti, U12/U13”.



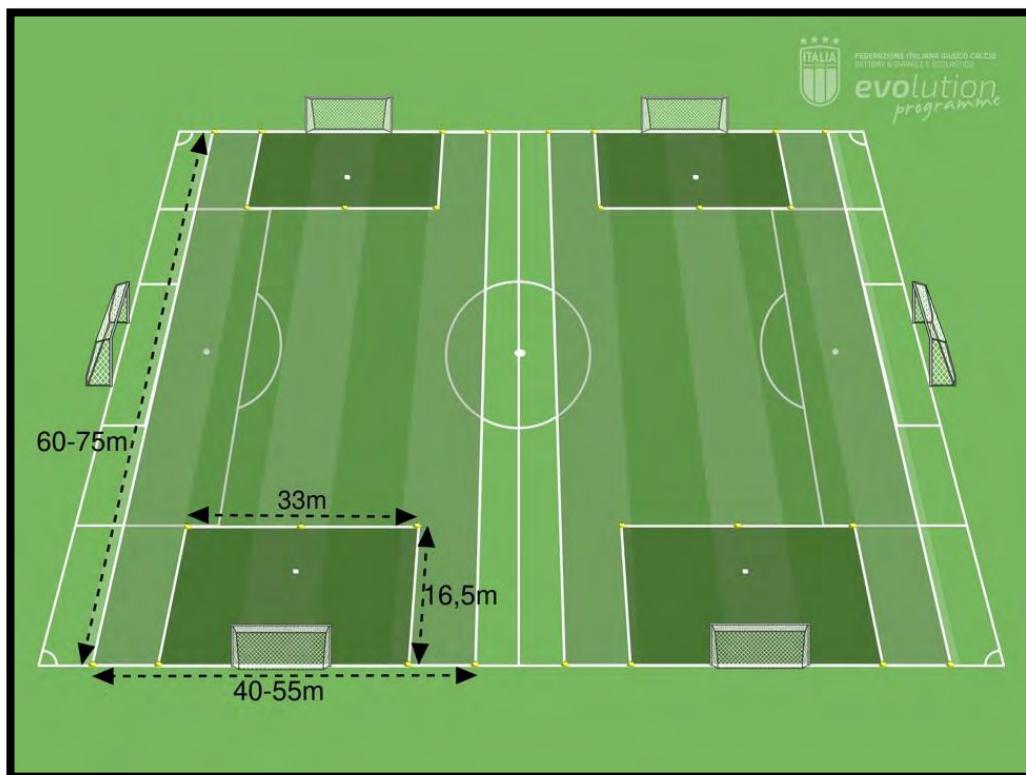
Campo di gioco con le Proposte pre-gara per la categoria “Esordienti, U12/U13”



Esempio sulla possibile strutturazione del campo di gioco 9 contro 9 categoria “Esordienti U12/U13”.



Esempio sulla possibile strutturazione del campo di gioco trasverso per le gare 9 contro 9 o 8 contro 8 nella categoria Esordienti U12/U13.



## Concludendo

Per tutto quanto non descritto in merito a norme e regolamenti che caratterizzano **l'attività o formulazione delle graduatorie di merito, si dovrà fare riferimento alle “Norme Generali” della categoria Esordienti e alle “Norme Regolamentari delle Categorie di Base”** pubblicate nel CU n°1 del Settore Giovanile e Scolastico ed eventuali successive comunicazioni della corrente stagione sportiva.

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

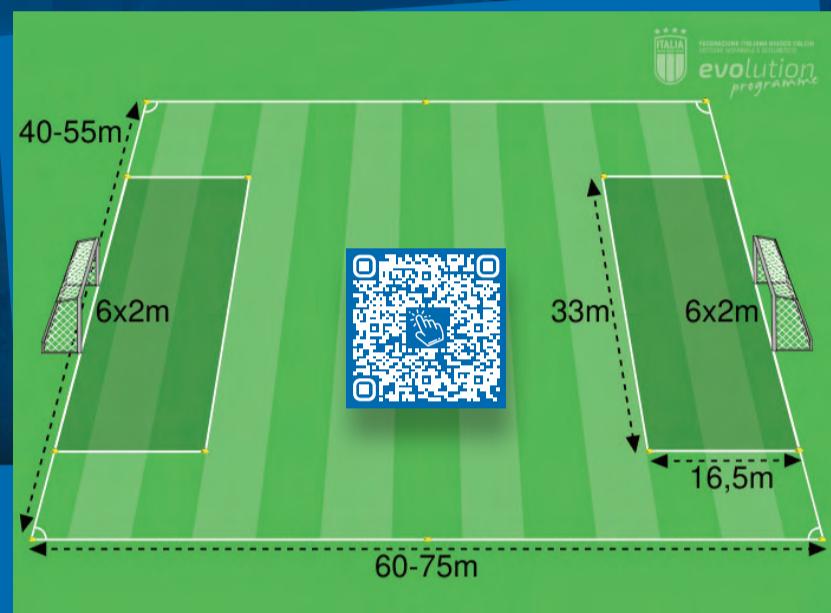
## U12 UNDER U13

### REGOLE BASE

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



**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.



#### CALCI DI PUNIZIONE

Sì, sia diretti che indiretti,  
come da regolamento  
del gioco del calcio.



#### DISTANZE SU CALCI DI PUNIZIONE

Sì, 9 metri.

#### CALCIO DI RIGORE

Sì, distanza 9 metri.

#### RIMESSE LATERALI

Sì, come da regolamento  
del gioco del calcio  
(ripetizione in caso di errore).

#### RIMESSA DA FONDO CAMPO

Come da regolamento  
del gioco del calcio.

#### RETROPASSAGGIO AL PORTIERE

Concesso, come da  
regolamento del calcio.



#### PRESSIONE SUL PORTIERE SU RETROPASSAGGIO

Concessa, come da  
regolamento del calcio.



#### RILANCIO CON LE MANI E CON I PIEDI

Come da regolamento  
del gioco del calcio.

#### ARBITRAGGIO

Dirigente arbitro  
(consigliata anche modalità  
auto-arbitraggio con aiuto  
per il fuorigioco).



#### CARTELLINI

Sì ammonizioni, sì espulsioni.  
Espulsioni solo in casi gravi  
con sostituzione del giocatore  
al termine della frazione di gioco.

#### GREEN CARD PER AZIONI DI FAIR PLAY

#### SOSTITUZIONI

Chi non ha giocato  
il 1° tempo, gioca tutto il 2°.  
3° tempo sostituzioni libere.  
Se 4° tempo, tutti devono  
giocarne almeno 2.



#### ABBIGLIAMENTO

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

#### EXTRA GIOCATORE

Non previsto.



#### TIME OUT

Possibile 1 time out  
di 1' per tempo  
per ogni squadra.

#### FUORIGIOCO

All'altezza del limite  
dell'area di rigore  
(negli ultimi 16,5 metri).

PER CONOSCERE IL REGOLAMENTO DI GIOCO NELLA CATEGORIA U12/U13 DEL FUTSAL, CONSULTA I POSTER DEDICATI.



DISPONIBILE SU  
Google Play

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

Scarica su  
App Store

