VERSIONE BREVE

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

TEMPO DI LETTURA:
30 MINUTI

ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE

SOLUZIONI PER LA FORMAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE



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

VERSIONE 1

PRESENTAZIONE

La *Metodologia del Programma Formativo Centri Federali Territoriali (CFT) per l'Attività di Base*, presentata nel documento *"Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore"*, si fonda su 10 presupposti imprescindibili che ogni allenatore deve rispettare per sviluppare e condurre gli allenamenti nella fascia d'età dai 5 ai 12 anni. La loro corretta applicazione determina la qualità dell'intervento didattico di ogni tecnico e società. Questi 10 presupposti sono:

1. GIOCATORE COME PROTAGONISTA
2. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
3. CLIMA SERENO
4. ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO
5. + GIOCO - ESERCIZI
6. EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
7. APPASSIONARE ALLO SPORT
8. ORIENTARSI AL COMPITO
9. INCLUDERE
10. VARIABILITÀ DELLA PRATICA

Ognuno dei presupposti viene presentato in questo documento attraverso una Scheda Esemplificativa che riporta una mappa concettuale all'interno della quale sono riportate:

- la **"Spiegazione"** generale dei contenuti del presupposto;
- una **"Riflessione"** dalla quale si è preso spunto per proporre il presupposto stesso;
- l'**"Analisi"** delle caratteristiche del presupposto;
- alcune **"Soluzioni"** pratiche per trasformare il principio teorico in strumenti applicativi da campo;
- una modalità definita di **"Verifica"** che attraverso una domanda guida permette di valutare se i contenuti proposti nella seduta sono stati coerenti con la metodologia;
- un **"Esempio"** che identifica come il presupposto si possa applicare a situazioni reali.

La Scheda Esemplificativa (illustrata nella pagina seguente) può essere utilizzata come rapido riassunto, supporto in caso di presentazioni o anche come pro memoria che permette di visualizzare velocemente i contenuti principali di ogni presupposto della Metodologia. Rappresenta quindi un documento di facile consultazione, una sorta di schema che serve a divulgare una sintesi dei contenuti presentati in forma estesa sul manuale *Allenare l'attività di Base* alla quale il presente documento di riassunto viene solitamente allegato.
Riteniamo utile ribadire che i contenuti della Metodologia del *Programma CFT per l'Attività di Base* non sono rivolti solo alle categorie Piccoli Amici e Primi Calci, coinvolte direttamente nell'attività dimostrativa del Sabato mattina presso i CFT ma hanno un campo di applicazione più ampio che si estende anche a Pulcini ed Esordienti (categoria nella quale le proposte didattiche rappresentate dai "presupposti" si integrano con i "pilastri del CFT" che caratterizzeranno l'attività sino alla categoria Giovanissimi, di cui parleremo nelle prossime pubblicazioni relative al *Programma di Sviluppo Territoriale*). Le indicazioni riportate nella Metodologia vogliono essere quindi un riferimento ed uno spunto utile ad ogni allenatore che opera nella fascia d'età dai 5 ai 12 anni.

Buon divertimento a tutti!

I PRESUPPOSTI DEL PROGRAMMA FORMATIVO DEI CENTRI FEDERALI TERRITORIALI PER L'ATTIVITÀ DI BASE



ESEMPIO DI SCHEDA ESEMPLIFICATIVA

1 NOME PRESUPPOSTO

FRASE DEL GIOCATORE



SPIEGAZIONE

CONTENUTI E CARATTERISTICHE

RIFLESSIONE

SPUNTI GENERALI

ANALISI

APPROFONDIMENTO

SOLUZIONI

DALLA TEORIA ALLA PRATICA,
ELENCO DI ATTIVITÀ

ESEMPIO

ANALISI DI UN'ATTIVITÀ PRATICA
PRESENTATA NELLE "SOLUZIONI"

VERIFICA

DOMANDA DI VERIFICA PER L'ALLENATORE
(presente nella Scheda di Autovalutazione Tecnica)

1 GIOCATORE PROTAGONISTA



SPIEGAZIONE

"Il bambino non è un piccolo adulto".
Nel percorso del Settore Giovanile, con particolare riferimento all'Attività di Base, il giocatore deve essere messo al centro del processo di formazione e deve esserne il protagonista assoluto. Ogni azione didattica va intrapresa tenendo conto dell'età, delle necessità e delle potenzialità sia del singolo individuo che della squadra.

RIFLESSIONE

Nel Settore Giovanile la crescita individuale dei giocatori deve essere il primo degli obiettivi da perseguire, il saper fare individuale va inteso come una risorsa per la squadra. In quest'ottica, filosofia e scelte didattiche applicate della società e del tecnico devono essere orientate ad una formazione a lungo termine del singolo giocatore piuttosto che a favorire il risultato immediato della squadra.

ANALISI

Se desideriamo un calcio propositivo, fatto di iniziativa personale, in cui ogni giocatore è autonomo, consapevole e abituato a scegliere, il percorso di crescita deve essere coerente con il tipo di giocatore che desideriamo formare. **I giocatori vanno allenati per come li vogliamo.** L'allenatore non deve essere il protagonista dell'allenamento ma deve mettersi a disposizione della crescita dei propri giocatori.

SOLUZIONI

- *Prediligere uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo*
- Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Trovare soluzioni per "uscire" da aspetti organizzativi dell'allenamento
- Favorire giocate significative
- Prevedere momenti di attività libera
- Programmare le attività sulle caratteristiche dei giocatori
- Adattare le proposte alle risposte dei giocatori

ESEMPIO: Prediligere uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo

Situazione: Maurizio (categoria Primi Calci) in situazioni di gioco tende a portare troppo palla perdendola spesso.

Soluzione 1:
Allenatore (stile direttivo): "Maurizio, passa la palla!" oppure: "Il tuo compagno è libero, dagliela!"

Soluzione 2:
Allenatore (stile non direttivo): "Maurizio, c'erano altre soluzioni per mantenere il possesso del pallone?"

Nella prima soluzione il protagonista è l'allenatore che dà la soluzione, nella seconda è il giocatore, guidato alla soluzione desiderata: sperimentare la collaborazione.

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Il vero protagonista dell'allenamento è stato il giocatore?"**

2 ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

VOGLIO ALLENARMI AL MEGLIO!



SPIEGAZIONE

Ogni allenatore professionale deve avere competenze tecniche, tattiche, relazionali, nonché organizzative. La scelta degli spazi di allenamento, delle dimensioni dei campi, delle tempistiche di gioco, della successione delle esercitazioni, la formulazione delle squadre, sono solo alcuni degli elementi che fanno parte dell'ambito organizzativo e lo qualificano.

ESEMPIO: Usare una struttura allenamento a stazioni in caso di numeri elevati

Situazione: Allenamento Primi Calci, 18 presenti. All'ultimo minuto, senza preavviso, manca uno dei due allenatori responsabili della categoria, i bambini vengono divisi in 3 stazioni diverse, (da 6 giocatori ciascuna) così organizzate:

1. Partita 3vs3 con autoarbitraggio.
2. Gioco dei colpi: ogni giocatore ha un pallone, l'obiettivo è fare gol nelle porte delimitate attraverso dei "colpi" (attività acrobatiche con la palla) ad esempio, autolancio e rovesciata: "colpo di CR7"
3. Gioco dello scalpo: ogni bambino ha una fettuccia di stoffa (coda) infilata nei pantaloni e deve cercare di rubare le code ai compagni. Il turno di gioco termina quando tutti hanno perso la coda.
L'allenatore supervisiona le 3 stazioni.
Ogni 10 minuti i gruppi ruotano. Al termine delle 3 rotazioni si cambiano le 3 attività proposte.

RIFLESSIONE

L'organizzazione dell'allenamento è il primo degli elementi che viene notato da un osservatore esterno, anche non esperto di calcio. Un allenatore che organizza la seduta in ogni dettaglio trasmette un'immagine di sé più professionale aumentando credibilità e stima dell'ambiente nei suoi confronti.

ANALISI

Evitare perdite di tempo, utilizzare spiegazioni brevi ed efficaci, avere tutto il materiale necessario a disposizione, sono solo alcuni degli innumerevoli accorgimenti organizzativi che permettono alla seduta di fluire in modo lineare e all'allenatore di potersi concentrare sulle risposte tecniche dei giocatori e sui loro comportamenti. **L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico.** La cura per il dettaglio è una caratteristica che si può acquisire con l'esperienza ma anche attraverso una propensione continua al miglioramento che deve caratterizzare ogni allenatore.

SOLUZIONI

- Utilizzare spazi modulari
- Gestire gli imprevisti con efficacia; preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Definire le squadre prima della seduta di allenamento
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- *Usare una struttura di allenamento a stazioni in caso di numeri elevati*
- Iniziare l'allenamento in orario
- Gestire le pause rendendole snelle.

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"La seduta di allenamento, è stata organizzata in modo perfetto?"**

3 CLIMA SERENO

VOGLIO PROVARE!



SPIEGAZIONE

Per clima relazionale si intendono le relazione ed i rapporti che intercorrono tra allenatore e squadra, tra giocatori e anche quello del singolo giocatore con se stesso. Un'atmosfera socio-affettiva favorevole può aiutare il giovane a concentrarsi sull'apprendimento evitando di disperdere energie nei conflitti e nella gestione dei rapporti interpersonali.

ESEMPIO: Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi

Situazione: Categoria Esordienti. In uno Small Sided Game 3vs3 Marco sbaglia un passaggio a Luca e la palla viene presa dall'avversario. Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia in segno di sconforto, nel frattempo Maurizio, compagno di squadra di Luca e Marco ha effettuato uno scatto alla massima velocità per cercare di recuperare il pallone.
L'allenatore interviene in questo modo: "Ottimo atteggiamento Maurizio, l'errore fa parte del gioco, bravo a risolvere il problema che si era creato!".
Attraverso questo approccio il tecnico evita di mettere in risalto la reazione negativa di Luca ed evidenzia il comportamento positivo di Maurizio definendo così il modello comportamentale corretto in quella specifica situazione.

RIFLESSIONE

La qualità delle relazioni, con particolare riferimento a quella che si instaura tra allenatore ed allievo, rappresenta uno degli elementi che più di altri può influenzare la qualità dell'apprendimento e condizionare il percorso di crescita sportiva di un giovane calciatore. Si costruisce nel tempo e si basa su fiducia, serenità, rispetto ed autorevolezza che il tecnico riesce ad infondere ai propri giocatori.

ANALISI

L'allenatore determina un clima relazionale sereno in particolar modo attraverso la gestione responsabile degli aspetti disciplinari e le modalità attraverso le quali vengono trasmesse le indicazioni tecniche, con particolare riferimento all'accettazione dell'errore come passaggio fondamentale dell'apprendimento. L'intento deve essere quello di **motivare i bambini/e a giocare senza creare ansia da prestazione**. Per dare maggiore valore al proprio messaggio risulta fondamentale sensibilizzare famiglie e dirigenti sull'importanza di questo aspetto.

SOLUZIONI

- *Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi*
- Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
- Utilizzare un tono assertivo ed educato
- Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
- Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
- Gestire il risultato in modo equilibrato
- Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo
- Insegnare a gestire l'errore

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Oggi, ci siamo divertiti?"**

4 ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

SONO SEMPRE ATTIVO!



SPIEGAZIONE

La **quantità di pratica motoria** sostenuta da ogni atleta nel suo percorso di formazione rappresenta una delle variabili più importanti per determinarne il successo sportivo. Il tempo dedicato all'allenamento non è tutto funzionale all'apprendimento: l'organizzazione delle attività, le spiegazioni delle regole, le pause inutili, possono diminuire di molto la quantità di "tempo di apprendimento attivo", il tempo in cui l'allievo apprende in modo veramente efficace.

ESEMPIO: Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio

Situazione: Categoria Primi Calci, 12 bambini, gioco per il tiro in porta.

I giocatori si posizionano all'interno di uno spazio al centro di 2 porte, ognuna delle quali è posizionata ad una decina di metri di distanza dallo spazio centrale (di forma quadrata, 10m di lato). Tutti i giocatori hanno il compito di eseguire una gestualità tecnica (esempio, conduzione palla) all'interno dello spazio delimitato. Chi svolge l'attività con maggiore impegno e continuità, viene chiamato dall'allenatore per andare ad effettuare un tiro in porta. Reazione attesa da parte dei giocatori: il desiderio di essere chiamati per andare a tirare spinge i giocatori ad impegnarsi al massimo nell'attività prevista, azzerando così il tempo di attesa statico che si crea aspettando il proprio turno in fila.

RIFLESSIONE

Il tempo di apprendimento attivo concesso ai giocatori durante una seduta di allenamento dipende dalle capacità organizzative di un tecnico ma anche e soprattutto dalla sua dalla capacità di individuare le corrette modalità per concedere più opportunità possibili di affrontare esperienze motorie efficaci.

ANALISI

La letteratura scientifica dimostra come il tempo di apprendimento attivo durante gli allenamenti sportivi in ambito giovanile si attesti attorno al 30% del totale. La dispersione di tempo che c'è tra l'intera durata prevista per la seduta ed il tempo dedicato all'apprendimento attivo prende il nome di "effetto imbuto". Un allenatore competente deve garantire ai propri giocatori l'applicazione di strategie didattiche e la scelta di attività che possano permettere sia di muoversi il più possibile che di farlo in funzione del compito previsto dall'attività proposta. **Rendere l'allenamento un'esperienza efficace** è uno degli obiettivi principali di ogni tecnico.

SOLUZIONI

- Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
- *Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio*
- Individuare la giusta complessità per ogni giocatore
- Usare spiegazioni brevi ed efficaci
- Organizzare squadre in modo efficace
- Evitare eliminazione dei giocatori
- Ridurre tempi morti
- Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Ho dato la possibilità ai giocatori di muoversi il più possibile?"**

5 + GIOCO – ESERCIZI

MI DIVERTO!



SPIEGAZIONE

PER GIOCO SI INTENDE: attività ludico/competitiva che permette al giocatore di leggere situazioni di gioco, selezionare scelte e individuare risposte motorie ricercando l'efficacia prestativa.
PER ESERCIZIO SI INTENDE: ripetizione di gestualità e azioni motorie in forma standardizzata senza la presenza di un avversario.

ESEMPIO: Trasformare esercizi in giochi

Situazione: Categoria: Primi Calci, obiettivo dell'attività da proporre, la trasmissione palla.

Modalità esercizio: A coppie, un pallone per coppia. I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro, passandosi la palla attraverso le modalità indicate dall'allenatore
Modalità gioco: A coppie, un pallone per coppia. All'interno di uno spazio predefinito, i giocatori devono mantenere il loro pallone il più lontano possibile da un giocatore che, in conduzione palla, si muove liberamente all'interno del campo. Un punto allo coppia che riesce a rimanere più lontana possibile dal compagno in conduzione palla.
La stessa struttura di attività, attraverso una piccola modifica alle regole, è stata trasformata da esercizio in gioco.

RIFLESSIONE

Il calcio è uno sport di squadra, definito ad **"abilità aperta",** differisce da sport ad abilità chiuse in quanto ogni situazione è diversa dall'altra e la capacità di prendere decisioni e risolvere problemi determinano l'efficacia della prestazione.

ANALISI

L'allenamento deve preparare il giocatore al modello prestativo dell'attività allenata. Le attività proposte nell'allenamento devono quindi essere ludiche ma anche ispirate a situazioni calcio specifiche o che traggono spunto da dinamiche di gioco in cui le scelte determinano l'efficacia della prestazione. In ogni allenamento, quantificando il tempo dedicato al gioco e quello dedicato all'esercizio, il primo deve sempre prevalere sul secondo, così come la presa di decisione sulla ripetizione e il mezzo "situazionale" su quello "analitico". L'allenamento deve **allenare al gioco del calcio.**

SOLUZIONI

- Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Prediligere attività a confronto e sfide
- Inserire presa di decisione nelle attività
- Usare concetto di "gioco come maestro"
- *Trasformare esercizi in giochi*
- Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi
- Svolgere la tecnica individuale con modalità funzionale

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Abbiamo giocato più di quanto ci siamo esercitati?"**

6 EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

MUOVENDOMI CRESCO!



SPIEGAZIONE

Lo sport non è di per sé una pratica educativa a prescindere. Affinché venga intesa come qualcosa di più ampio rispetto al raggiungimento di soli obiettivi agonistici, ricreativi, di salute o di dispendio energetico, risulta indispensabile che venga svolto, condotto e programmato attraverso modalità che prevedano di educare attraverso il movimento tutte le aree della personalità (motoria, emotiva, affettiva, sociale) secondo il principio della Polivalenza.

ESEMPIO: Favorire la comunicazione tra pari

Situazione: Categoria Pulcini. Durante una partita Mattia, che gioca in porta, tende a stare molto basso, lontano dalla linea difensiva anche quando la palla si trova molto distante dalla porta. Invece che dire a Mattia di salire, l'allenatore chiede ad uno dei due difensori della squadra in possesso."Bruno, dov'è Mattia?", Bruno (se abituato a questo stile di conduzione e se consapevole che il portiere partecipa all'azione offensiva accompagnando i giocatori di movimento) risponderà: "È sulla linea di porta, troppo lontano da noi". In quel caso il tecnico stimolerà la comunicazione tra pari chiedendo a Bruno di stare attento alla posizione di Mattia invitando quest'ultimo a salire qualora tenda a rimanere troppo basso.

RIFLESSIONE

In ogni tipologia di prestazione sportiva, ma in particolare in quelle ad "abilità aperta", l'interazione tra efficenza fisica, coordinazione motoria, funzioni cognitive e life skills risulta determinante per ricercare l'efficacia prestativa. Crescita educativa e tecnica vanno di pari passo.

ANALISI

Per ottenere ricadute positive, stabili ed a lungo termine è importante che un percorso sportivo consideri l'allenamento ed il miglioramento di ogni ambito che compone la prestazione. Sviluppare aspetti quali presa di decisione, creatività, capacità relazionali, consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, rigoroso rispetto delle regole, permette di crescere un giocatore più efficace ed un futuro cittadino più responsabile. Un percorso formativo efficace deve inoltre considerare **l'etica come il carburante del talento di ogni giocatore**, l'elemento che gli permette di farlo esprimere al massimo delle proprie potenzialità individuali, indipendentemente da quali queste siano.

SOLUZIONI

- *Favorire la comunicazione tra pari*
- Condividere semplici regole di comportamento
- Valorizzare aspetti etici e morali; ascoltare le necessità dei giocatori
- Inserire le regole delle attività in modo progressivo
- Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio
- Proporre attività tecniche che sviluppino personalità dei giocatori
- Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Ho dato opportunità di crescita e confronto tra giocatori?"**

7 APPASSIONARE ALLO SPORT



SPIEGAZIONE

Aumento della sedentarietà, minori spazi a disposizione per il gioco libero e differenziazione degli interessi sono solo alcune delle cause che portano i ragazzi di oggi a praticare meno attività motoria rispetto al passato.
La letteratura evidenzia un'involuzione delle capacità coordinative e condizionali nei giovani che si traduce in una conseguente riduzione delle potenzialità di espressione tecnica ed un impoverimento del gioco.

ESEMPIO: Assegnare compiti motori per casa

Situazione 1, Categoria Piccoli Amici: i giocatori sperimentano il salto della corda durante un'attività di allenamento, viene poi proposto ai giocatori di provarlo a casa.

Situazione 2, Categoria Pulcini: dopo aver provato in allenamento gestualità legate alla pre-acrobatica (es. verticali, capovolte, salto con giro 360°), viene proposto ai giocatori di riprovarle a casa, negli allenamenti successivi prevedere momentI in cui possano far vedere i loro miglioramenti individuali.

Situazione 3, Categoria Esordienti : "Hacky sack" artigianale, riempire diversi palloncini con della sabbia, legarli e chiedere ai giocatori di eseguire palleggi e posizioni di equilibrio con l'attrezzo di gioco utilizzando diverse parti del corpo.

RIFLESSIONE

Trasmettere ai giovani il piacere di muoversi e fare sport permette di incentivare i ragazzi ad utilizzare il proprio corpo ed effettuare nuove esperienze motorie che innescano un ciclo virtuoso che si autoalimenta: "più so fare, più faccio". Questo processo ha ricadute positive anche sulla pratica calcistica.

ANALISI

Praticare sport rappresenta uno stile di vita che permette di soddisfare una passione per il movimento che si acquisisce in diversi modi, trasmettendo il piacere di allenarsi, fare fatica, stare assieme ai compagni ma anche imparando a organizzarsi gli impegni scolastici, alimentarsi correttamente, curare il materiale sportivo e sviluppando una serie di abitudini e comportamenti che rendono il giovane consapevole del proprio percorso di crescita. **Essere uno sportivo, dentro e fuori dal campo**. In questo processo, la sensibilizzazione ed il coinvolgimento delle famiglie sul progetto tecnico della società risulta fondamentale per ampliarne la portata.

SOLUZIONI

- Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
- Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
- *Assegnare compiti motori per casa*
- Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
- Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche
- Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Trasmettere senso di appartenenza alla propria società

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho fatto amare lo sport?"**

8 ORIENTARSI AL COMPITO



SPIEGAZIONE

Valorizzare la qualità della prestazione, il miglioramento individuale e l'impegno, sono atteggiamenti che fanno parte di un approccio che la letteratura scientifica definisce "orientato al compito" e manifesta caratteristiche opposte rispetto ad un approccio "orientato all'io". Porre l'attenzione sull'acquisizione di nuove competenze piuttosto che sull'esito numerico delle gare permette di spostare l'attenzione del giocatore da condizioni esterne, come l'esito di una partita (non sempre dipendenti direttamente da lui), a parametri interni quali impegno, sacrificio, resilienza, attenzione, ecc. (aspetti intrinseci e dipendenti dal singolo soggetto).

ESEMPIO: Prediligere feedback su parametri esecutivi

Situazione 1, Categoria Piccoli Amici: Un giocatore cerca di recuperare una palla destinata ad uscire dal campo senza riuscirci, l'allenatore elogia l'impegno profuso.

Situazione 2, Categoria Pulcini: Un giocatore prova ad impedire all'attaccante avversario di fare gol mettendoci il massimo dell'impegno ma senza riuscirci. L'allenatore evidenzia l'atteggiamento di sacrificio manifestato.

Situazione 3, Categoria Esordienti : Un giocatore prova un passaggio filtrante per l'inserimento di un compagno, la palla finisce di poco lunga e viene intercettata dal portiere. L'allenatore elogia l'iniziativa del giocatore e la ricerca di una giocata creativa.

RIFLESSIONE

Le motivazioni sono l'espressione dei motivi che inducono un individuo a compiere una determinata azione. Possono essere condizionate e stimolate dall'allenatore così come dall'ambiente e assumere accezioni più o meno favorevoli al decorso sportivo di un giovane calciatore.

ANALISI

L'attività in ambito giovanile deve creare i presupposti per raggiungere l'efficacia in età adulta e rappresentare un percorso di investimento che potrà dare i suoi frutti a lungo termine. In quest'ottica l'approccio al calcio giovanile deve essere rivolto al miglioramento individuale prima che al raggiungimento del risultato di squadra. Allenatore e società devono creare i presupposti per la formazione di un clima motivazionale orientato alla competenza rendendo consapevole l'ambiente del percorso intrapreso e ricercando un indirizzo rivolto al saper fare e al saper essere, prima che alla prestazione in sé. La sfida per chi opera in ambito giovanile è **riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo.**

SOLUZIONI

- Fare esperienze in diverse posizioni di campo
- *Prediligere feedback su parametri esecutivi*
- Evitare alibi
- Proporre una progressione di complessità durante la stagione
- Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
- Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?"**

9 INCLUDERE

GIOCO ASSIEME A TUTTI!



SPIEGAZIONE

Per scuola calcio ad indirizzo inclusivo si intende una realtà che accoglie tutti i giocatori che richiedono di iscriversi, senza distinzioni di genere, ceto sociale, provenienza, potenzialità o livello di capacità dimostrate dal giovane calciatore. Attraverso un approccio volto a tutelare il percorso sportivo di tutti i tesserati, società ed allenatore si impegnano a dare ad ognuno di essi la stessa attenzione e possibilità di espressione, in allenamento così come in partita.

ESEMPIO: Prevedere attività con più livelli di difficoltà

Situazione, Categoria Piccoli Amici: Gioco per il tiro in porta: Vengono definite 3 linee a distanze progressive da una porta. I giocatori hanno il compito di partire in conduzione palla, in seguito al tiro del compagno che li precede in fila. L'eventuale gol ha un valore diverso a seconda della distanza dalla quale è stato realizzato: prima della linea più lontana dalla porta, 3 punti; prima della seconda linea, 2 punti; prima della linea più vicina alla porta, 1 punto. Punteggi diversi, assegnati in funzione della distanza di tiro, permettono ad ogni bambino di cimentarsi liberamente sul livello di difficoltà più consono alle proprie capacità.

RIFLESSIONE

"Il calcio è un gioco per tutti" è la prima delle affermazioni riportate nel decalogo di riferimento per il Calcio di Base stilato dalla UEFA. Tutti i bambini e le bambine devono avere la possibilità di giocare a calcio, senza esclusioni. Metodologia e azioni didattiche devono essere quindi rivolte all'inclusione e al rispetto delle necessità individuali di ogni singolo giocatore.

ANALISI

Essendo l'attività giovanile rivolta a soggetti in fase di sviluppo, ognuno di questi manifesta delle caratteristiche dipendenti da variabili quali: interesse nei confronti del calcio; esperienza di pratica motoria; differenza tra età biologica e cronologica; ambiente familiare; fase dello sviluppo in cui si trovano; questi aspetti incidono fortemente sul livello prestativo nel corso di tutto il settore giovanile e possono nascondere il reale potenziale prestativo da adulto. Per questi motivi, ogni società ha l'obbligo ampliare il numero di giocatori alla base del percorso formativo e di rispettare i tempi di sviluppo di ognuno. **L'inclusione è una risorsa per le società.**

SOLUZIONI

- Evitare paragoni tra compagni
- *Prevedere attività con più livelli di difficoltà*
- Premiare l'impegno profuso da un giocatore
- Equilibrare interventi tra giocatori più o meno dotati
- Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Incentivare relazioni positive tra compagni

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho cercato di includere tutti in maniera uguale?"**

10 VARIABILITÀ DELLA PRATICA



SPIEGAZIONE

Alla definizione del tipo di percorso sportivo di un atleta concorre ogni tipologia di impegno motorio svolto in ambito giovanile. Giochi ed esercizi eseguiti in forma libera, l'ora di educazione motoria a scuola, abitudini di vita (muoversi in bicicletta oppure a piedi), allenamenti strutturati e attività di competizione sono tutte situazioni che contribuiscono allo sviluppo dell'esperienza motoria individuale. Ognuna di queste attività variate concorre in diverso modo al raggiungimento del massimo livello di espressione personale nello sport praticato.

ESEMPIO: Programmare le attività in forma randomizzata

Categoria Pulcini: attivazione tecnica di 16 minuti in cui si desidera proporre 4 gestualità tecniche distinte (palleggio, conduzione palla, trasmissione e controllo palla) distribuita su 4 allenamenti nel rispetto delle modalità "random".

Modalità random: in 4 allenamenti distinti viene proposta un'attivazione da 16 minuti che prevede lo svolgimento, senza una sequenza predefinita, di palleggio, conduzione, trasmissione e conduzione alternate in modo non casuale, con una durata non predefinita di ogni proposta.

RIFLESSIONE

La variabilità della pratica e la sua organizzazione costituiscono presupposti metodologici che, se gestiti correttamente, contribuiscono a migliorare l'apprendimento di una pratica sportiva. Non è solo importante sperimentare un'ampia gamma di esperienze motorie ma anche fare in modo che queste vengano sviluppate con sequenza e modalità corrette.

ANALISI

Un bagaglio coordinativo/tecnico variato permette di allargare la base motoria di un giovane giocatore. Su questa base allargata, in un periodo successivo a quello dell'Attività di Base (dai 12 anni in su), verrà sviluppata la specializzazione dell'apprendimento della pratica calcistica rendendo così più stabile e solido il perfezionamento della stessa. I risultati di un approccio che stimola la differenziazione delle esperienze sportive non è detto che si manifestino nell'immediato ma costruiscono un patrimonio che risulterà molto utile al giocatore nel suo percorso di crescita. **Variare la pratica è un investimento a lungo termine.**

SOLUZIONI

- Proporre seduta destrutturata
- Utilizzare materiali diversi
- *Programmare le attività in forma randomizzata*
- Variare le proposte pratiche
- Inserire varianti nelle attività tecniche
- Svolgere attività che variano secondo parametri esecutivi dei gesti tecnici/motori (forza, velocità, angoli d'azione, ecc.)
- Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi, motori
- Programmare attività secondo complessità progressiva

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho variato l'attività dando diverse opportunità di gioco ed esperienze?"**

DATA:	SQUADRA:	TECNICO:

	DOMANDA	SI	NO
1	Il vero protagonista dell'allenamento, è stato il giocatore?	1	0
2	La seduta di allenamento, è stata organizzata in modo perfetto?	1	0
3	Oggi, ci siamo divertiti?	1	0
4	Ho dato la possibilità ai giocatori di muoversi il più possibile?	1	0
5	Abbiamo giocato più di quanto ci siamo esercitati?	1	0
6	Ho dato opportunità di crescita e confronto tra giocatori?	1	0
7	Ho fatto amare lo sport?	1	0
8	Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?	1	0
9	Ho cercato di includere tutti in misura uguale?	1	0
10	Ho variato l'attività dando opportunità di gioco ed esperienze diverse?	1	0
	VOTO DELLA SEDUTA		

ANALISI DEI 10 PRESUPPOSTI		
	Come ho rispettato i presupposti	Come non ho rispettato i presupposti
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE

SOLUZIONI PER LA FORMAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE



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

VERSIONE 1

INDICE

Introduzione 4

Programma formativo per l'attività di base: la metodologia 6

1. Giocatore come protagonista 10

2. Organizzazione dell'allenamento 15

3. Clima sereno 20

4. Elevato tempo di impegno motorio 25

5. + Gioco - Esercizi 31

6. Educare attraverso il movimento 37

7. Appassionare allo sport 43

8. Orientarsi al compito 48

9. Includere 54

10. Variabilità della pratica 60

Pro memoria, la metodologia in pillole 66

Scheda di Autovalutazione Tecnica 67

Bibliografia 68

INTRODUZIONE

Lo sviluppo del calcio giovanile passa necessariamente attraverso l'impegno e le competenze che quotidianamente vengono messe in campo dai numerosi Istruttori e Tecnici coinvolti nelle oltre 9.000 società che svolgono attività giovanile in Italia. Un impegno costante che ha bisogno di rinnovarsi periodicamente. A tal proposito la Federazione Italiana Giuoco Calcio con i suoi Settori di servizio, il Settore Giovanile e Scolastico ed il Settore Tecnico, ha avviato un percorso ambizioso dedicato in particolare ai tecnici delle squadre dei più piccoli.
Un percorso in cui il Settore Giovanile e Scolastico si mette a completa disposizione dei club attraverso le sue strutture regionali e provinciali, con particolare riferimento ai Centri Federali Territoriali. I Centri svolgono infatti un ruolo importantissimo per i tecnici del territorio di appartenenza offrendo esempi pratici nella conduzione delle sedute di allenamento, proponendo una metodologia che mette la formazione dei giocatori al centro di ogni azione didattica intrapresa e dando opportunità di crescita ai giovani calciatori ed alle giovani calciatrici coinvolti nell'attività tecnica prevista al loro interno.

Il progetto, intitolato ***Programma di Sviluppo Territoriale***, si sviluppa attraverso molteplici iniziative che comprendono attività pratiche, formative e divulgative. L'obiettivo prevalente del *Programma* è quello di fornire strumenti utili ai tecnici affinché le opportunità di gioco e di esperienze offerte ai più piccoli si moltiplichino considerevolmente facendo così in modo che il bambino possa crescere con le giuste motivazioni, nel rispetto dei suoi tempi di sviluppo e attraverso l'applicazione delle migliori competenze didattiche possibili. Il *Programma*, basato sui presupposti tecnico-organizzativi considerati nei Centri Federali Territoriali applicati alle categorie di base, trova realizzazione pratica nel rispetto di due principi fondamentali:

1. per i bambini e le bambine: moltiplicare le opportunità di gioco e di esperienze pratiche da far vivere a tutti i partecipanti durante le sedute di allenamento ed in occasione degli incontri ufficiali;
2. per i Tecnici (e gli adulti in genere): incrementare le occasioni di formazione attraverso il coinvolgimento pratico nelle varie attività svolte in campo, diffondere materiale didattico e sviluppare un percorso di incontri che si realizzi con continuità nel corso della stagione sportiva.

Il successo di questa iniziativa passa anche attraverso la capacità dei Club e dei suoi dirigenti di mettersi in gioco, di investire nei propri Settori Giovanile e negli staff, con particolare attenzione agli Allenatori: figure fondamentali che in questo percorso vogliamo valorizzare al massimo fornendo loro quanti più strumenti e modalità di formazione possibili.
Il *Programma di Sviluppo Territoriale* si realizza quindi in diverse modalità: attraverso il costante contatto con le società del territorio (incontri, visite, monitoraggio attività ufficiale, gare, etc.); l'organizzazione dell'attività ufficiale per le diverse categorie di base; la divulgazione di documenti con propositi formativi; lo sviluppo esemplificativo sul piano pratico dei presupposti metodologici alla base del progetto con iniziative concrete come quella del Sabato Mattina.

Proprio nell'ottica di una maggiore diffusione sul territorio dei principi didattici che il Settore Giovanile e Scolastico della FIGC intende promuovere è stata sviluppata l'iniziativa del Sabato Mattina, un incontro rivolto alle società ed ai loro tesserati nelle categorie di base che si divide in:

1. una parte pratica - un allenamento da svolgere in campo con bambini ed allenatori del territorio (nella giornata del sabato mattina);

2. una parte con caratteristiche divulgative ed informative - che si sviluppa attraverso una riunione formativa (svolta al termine dell'attività pratica in campo) e la diffusione di materiale didattico.

Entrambe le attività, tecnica e formativa, sono condotte e coordinate dei Responsabili Tecnici dei CFT presso la quale si svolge l'attività oppure dal Delegato (Provinciale o Regionale) dell'Attività di Base regionale, coadiuvati, se necessario, da un allenatore del CFT o da un collaboratore della struttura regionale del Settore Giovanile e Scolastico. L'iniziativa del Sabato Mattina è rivolta alle categorie Piccoli Amici e Primi Calci (alcuni appuntamenti verranno dedicati anche alla categoria Pulcini) delle società presenti nel raggio d'azione del CFT e viene svolto ad invito. Nel corso della stagione sportiva viene così data la possibilità di partecipazione a tutte le società del territorio circostante per il maggior numero di volte possibile.

La struttura e l'organizzazione dell'attività del sabato mattina è presentata in un documento intitolato *Manuale illustrativo Programma Formativo Centri Federali Territoriali per l'Attività di Base* (copertina blu) che ne definisce:

- modalità esecutive;
- organizzazione;
- numero dei ragazzi coinvolti;
- tempistiche di svolgimento;
- esempi di attività tecniche.

Il documento può essere richiesto ai referenti del Settore Giovanile e Scolastico territorialmente competente.
La metodologia didattica alla base delle iniziative pratiche e formative proposte nel *Programma di Sviluppo Territoriale* viene presentata all'interno del presente *Manuale* intitolato: "*Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore*" (copertina verde). In particolare, vengono qui definiti i presupposti di riferimento della *Metodologia* e proposti degli esempi (azioni didattiche, esercitazioni/giochi, modalità di relazione con i propri giocatori, idee, iniziative, ecc.) utili agli allenatori per sviluppare l'attività tecnica e le sedute di allenamento presso le proprie società di appartenenza.
I contenuti del *Manuale* possono risultare utili anche a dirigenti e genitori che vogliono farsi un'idea dell'approccio proposto dalla Federazione Italiana Gioco Calcio nella fascia 5-12 anni aiutandoli a capire come questi si traducano in azioni pratiche. Un ambiente sportivo composto da persone formate ed informate aiuta il giovane calciatore a crescere al massimo delle proprie potenzialità. È disponibile anche una versione ridotta del presente *Manuale*, il documento, intitolato: *I Presupposti del Programma Formativo dei CFT per l'Attività di Base* Base (copertina bianca) rappresenta un riassunto utile per un primo approccio generale ai contenuti teorici e pratici della Metodologia CFT rivolta ai più piccoli.
Questo *Manuale* non è un eserciziario in cui trovare proposte pratiche pronte per essere realizzate in campo (per questo è possibile consultare il documento del Programma di Sviluppo Territoriale intitolato: *Eserciziario per categorie: Piccoli Amici; Primi Calci; Pulcini; Esordienti - copertina rossa -)* ma un documento in cui vengono forniti gli strumenti utili agli allenatori per impostare la propria attività didattica in modo autonomo.
Con il lettore viene condiviso e sviluppato un approccio che ha l'intento di essere:

- di facile comprensione;
- applicabile a tutte le categorie dell'Attività di Base;
- adatto a società professionistiche e dilettantistiche;
- rivolto a giocatori che manifestano una spiccata attitudine nei confronti del calcio, così come a quelli che ancora non la evidenziano;
- utile al tecnico che inizia la sua esperienza di allenatore in ambito giovanile così come a quello più esperto.

Buona lettura!

PROGRAMMA FORMATIVO CFT PER L'ATTIVITÀ DI BASE

La metodologia

"Il bambino non è un piccolo adulto": questa frase rappresenta perfettamente il punto di partenza del percorso che si intende presentare attraverso questo *Manuale* e costituisce una risposta a molti dei fraintendimenti che condizionano, dal punto di vista metodologico, l'attività nei settori giovanili di molte società. Troppo spesso le logiche di allenamento che guidano l'attività sportiva degli adulti - di matrice quasi esclusivamente agonistica - vengono applicate incondizionatamente anche ai giovani giocatori in fase di formazione. Ogni fase dello sviluppo sportivo di un giovane calciatore deve, invece, essere tarata sulle caratteristiche dell'età a cui l'intervento didattico è rivolto. Le 4 categorie dell'Attività di Base (Piccoli Amici, Primi Calci, Pulcini ed Esordienti) presentano peculiarità ben definite in funzione dello sviluppo e delle capacità fisico, motorie e cognitive che i bambini manifestano nelle varie fasi della loro crescita. Per approfondire le tematiche riguardanti le caratteristiche del bambino nel suo sviluppo (argomento non trattato all'interno di questo manuale), consigliamo la lettura della *Guida Tecnica per le Scuole di Calcio (Settore Giovanile e Scolastico, 2010)*.

Allenare nel Settore Giovanile, con particolare riferimento all'Attività di Base, richiede competenze specifiche ed un'attitudine formativa molto marcata, è bene perciò definire i riferimenti verso i quali si orientano i contenuti riportati in questo manuale.

I principi e le norme a cui si ispira l'attività giovanile della Federazione Italiana Gioco Calcio si rifanno alla Carta dei Diritti dei ragazzi allo sport *(O.N.U., 1992)*, documento alla quale si è attenuta anche la UEFA per redigere un suo decalogo del calcio di base e soprattutto per ratificare la *"UEFA GRASSROOTS CHARTER" ("Carta del Calcio di Base della UEFA")*. La Carta rappresenta la bussola per tutte le attività sviluppate in ambito di calcio giovanile dalle federazioni europee che l'hanno firmata. Dalle indicazioni riportate nei documenti a cui la FIGC ha aderito, oltre che a rinforzare quanto già sviluppato nell'ambito dell'Attività di Base e dell'attività giovanile in generale (in termini di modalità di gioco e regolamentazione dell'attività), le linee guida fornite dalla UEFA sono state una fonte da cui si è preso spunto per nuove soluzioni relativamente a regolamenti delle competizioni nelle categorie Piccoli Amici, Primi Calci, Pulcini, Esordienti, ad esempio: numero ridotto di giocatori in campo nelle partite; sostituzioni obbligatorie; svolgimento di proposte gioco abbinate al momento della partita. Quelle presentate sono solo alcune delle modalità attraverso le quali questi principi vengono applicati. Oltre ad influenzare i regolamenti di gioco, le indicazioni della Carta del calcio di base indirizzano anche la metodologia dell'allenamento e tutte le azioni didattiche rivolte allo sviluppo del calcio giovanile.

Nella definizione della metodologia del *Programma Formativo CFT per l'Attività di Base* si è provato ad effettuare un sunto tra le linee guida UEFA, i risultati della ricerca scientifica in ambito di apprendimento motorio, l'esperienza da campo ed alcuni studi sul calcio giovanile. A seguito di questo processo di sintesi sono stati delineati i tratti fondamentali delle caratteristiche che deve avere ogni allenamento per risultare efficace ed adatto alla formazione nel periodo dell'Attività di Base.

Il concetto alla base della metodologia presentata in questo manuale prevede che il gioco e la tipologia di intervento didattico debbano adattarsi alle necessità dei giovani giocatori. Purtroppo, spesso capita il

contrario. In sostanza, quello che si intende proporre è un calcio a misura del giocatore di cui si auspica una formazione completa, a 360°, tenendo conto di tutti gli aspetti che condizionano un percorso di crescita sportiva. All'interno della *Metodologia CFT per l'Attività di Base* si mescolano elementi: organizzativi; educativi; ambientali; tecnici; motori; tattici; con l'intento di fornire un intervento integrato che metta il giocatore e le sue necessità al centro del percorso di formazione di ogni società che svolge attività in ambito giovanile.

I 10 presupposti della Metodologia CFT per l'Attività di Base

Dal punto di vista pratico, la *Metodologia CFT per l'Attività di Base* individua e presenta 10 presupposti tec¬nico-organizzativi che vengono considerati elementi imprescindibili per sviluppare e condurre ogni al¬lenamento della fascia d'età 5-12 anni. La loro corretta applicazione determina la qualità dell'intervento didattico di ogni allenatore.

I 10 presupposti individuati sono i seguenti:

1. GIOCATORE COME PROTAGONISTA
2. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
3. CLIMA SERENO
4. ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO
5. + GIOCO - ESERCIZI
6. EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
7. APPASSIONARE ALLO SPORT
8. ORIENTARSI AL COMPITO
9. INCLUDERE
10. VARIABILITÀ DELLA PRATICA

Ognuno dei presupposti del *Programma formativo CFT per l'Attività di Base* viene presentato al lettore attraverso 4 modalità:

1. **SCHEDA ESEMPLIFICATIVA:** gli elementi fondamentali del presupposto vengono presentati in forma sintetica attraverso una mappa concettuale nella quale sono riportate: una "Spiegazione" generale dei contenuti del presupposto; la "Riflessione" dalla quale si è partiti per proporre il presupposto stesso; un'"Analisi" delle caratteristiche del presupposto; alcune "Soluzioni" pratiche per trasformare i principi teorici in strumenti applicativi da campo; una modalità definita di "Verifica" che attraverso una domanda guida permette di valutare se i contenuti proposti nella seduta sono stati coerenti con la *Metodologia*; un "Esempio" che identifica come il presupposto si possa applicare a situazioni reali. Questa Scheda Esemplificativa può essere utilizzata come supporto in caso di presentazioni oppure come rapido riassunto e pro memoria che permette di visualizzare i contenuti principali di ogni presupposto della Metodologia. Le 10 Schede Esemplificative che riassumono i contenuti dei presupposti sono state riunite in un documento intitolato "*I Presupposti del Programma Formativo dei Centri Federali Territoriali per l'Attività di Base*" (copertina bianca), utile per farsi un'idea generale sui contenuti della *Metodologia*.
2. **DESCRIZIONE DEL PRESUPPOSTO:** ogni presupposto viene introdotto ed illustrato nei suoi tratti principali attraverso: evidenze scientifiche; riflessioni; contributi di allenatori; esperienze da campo. In questa sezione vengono approfondite la spiegazione, la riflessione e l'analisi riportate in modo sintetico nella Scheda Esemplificativa.

3. **SCHEMA PRATICO:** viene presentata una tabella che alcune soluzioni attraverso le quali i principi teorici di ogni presupposto si traducono in pratiche da campo, azioni ed iniziative. In questa sezione vengono riportate ed approfondite le idee pratiche riportate sotto forma di punto elenco nella tabella "soluzioni" della Scheda Esemplificativa.
4. **ESEMPI:** attraverso 3 esempi (che riportano comportamenti, esercitazioni, iniziative, dialoghi immaginati, ecc.) vengono presentati alcuni dei contenuti salienti introdotti in forma sintetica nelle soluzioni pratiche (al punto 3). Gli esempi hanno l'obiettivo di dare alcuni spunti concreti che possano aiutare il lettore ad approfondire la comprensione di ogni presupposto e permettere all'allenatore di tradurre la teoria in pratica.

Per applicare correttamente la metodologia del *Programma formativo CFT per l'Attività di Base* è necessario ricercare il rispetto dei 10 presupposti elencati in ogni seduta proposta alle categorie Piccoli Amici, Primi Calci, Pulcini, Esordienti.

I presupposti presentati vengono considerati come trasversali ed applicabili indistintamente a tutte le 4 categorie dell'Attività di Base, tuttavia, in alcuni di essi, possono essere presenti delle sfumature necessarie per renderli adattabili a diverse fasce d'età. Queste sfumature applicative sono in parte illustrate negli esempi, ed in parte lasciate alla competenza e buonsenso degli allenatori.



LA SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE TECNICA

In seguito alla presentazione dei 10 presupposti della Metodologia CFT per l'Attività di Base viene fornita una Scheda di Autovalutazione Tecnica. Questo strumento didattico, rivolto agli allenatori, serve per fornire un'opportunità di valutazione della seduta di allenamento definendone il livello di qualità raggiunto.

La Scheda presenta un questionario di 10 domande, ognuna delle quali è collegata ad uno dei presupposti della *Metodologia*. Rispondendo alle domande riportate risulta possibile verificare autonomamente l'applicazione pratica del modello proposto in questo Manuale.
All'allenatore viene chiesto di rispondere a tutti e 10 i quesiti del questionario proposto. Ogni risposta affermativa vale 1 punto, quelle negative valgono 0 punti. Una volta risposto alle domande del questionario si sommano i punti ottenuti e viene così definito il valore assoluto della seduta. Il punteggio dell'allenamento potrà quindi variare tra un massimo di 10, se tutti i presupposti sono stati rispettati, ad un minimo di 0, se neanche uno di questi è stato applicato. Da 6 in su il risultato della seduta risulta soddisfacente, da 5 in giù, insufficiente.
La scheda presenta inoltre alcune righe dove l'allenatore può riportare in forma discorsiva delle osservazioni sulla seduta (legate ai 10 presupposti) registrando eventuali elementi da migliorare così come alcuni aspetti positivi che hanno caratterizzato l'allenamento appena concluso.
Questo strumento didattico rappresenta un'opportunità di auto formazione per l'allenatore e va inteso come un invito alla crescita della propria consapevolezza riguardante le competenze di tecnico.
La scheda può essere inoltre utilizzata come sistema di valutazione da parte di un responsabile tecnico di settore giovanile che decide di far applicare la Metodologia CFT per l'Attività di Base alle squadre della propria società.
Nell'ottica di questa iniziativa formativa, ogni allenamento va inteso come un'opportunità di crescita per i giovani giocatori ma anche come occasione di miglioramento per gli allenatori. la Scheda di Autovalutazione Tecnica vuole stimolare gli allenatori a migliorarsi, rendendo così migliori anche i suoi giocatori.

PROSPETTIVE E RICADUTE ATTESE

Il manuale che illustra la Metodologia CFT per l'Attività di Base è stato scritto con un taglio fruibile e pratico da cui è possibile trarre spunti e soluzioni concrete che possano, in modo significativo, facilitare il lavoro degli allenatori. Questo documento è inteso come un supporto per i tecnici ma anche come un riferimento metodologico per le Società che svolgono attività in ambito giovanile. Affinché i contenuti riportati risultino efficaci, è infatti necessario che i 10 presupposti presentati vengano applicati con coerenza, coraggio e continuità a tutte le squadre dell'Attività di Base delle proprie realtà di appartenenza. È nel rispetto rigoroso dei contenuti e nella loro applicazione a lungo termine che ogni metodologia dà i frutti desiderati.
Per favorirne il processo di diffusione, il documento è stato elaborato sia in una modalità approfondita, rivolta ai tecnici, che attraverso riassunti e Schede Esemplificative, rivolte in particolar modo a dirigenti e genitori. Questi strumenti sono stati sviluppati per permettere una condivisione rapida ed essenziale dei contenuti della Metodologia a tutte le figure della società (non solo agli allenatori) che possono così essere rese rapidamente partecipi del lavoro svolto da parte dello staff tecnico.
I risultati della nazionale maggiore, il basso numero di giocatori italiani nelle massime leghe europee, il numero di giovani giocatori tesserati in stallo da diversi anni sono alcuni dei dati che testimoniano come il movimento calcistico giovanile italiano abbia bisogno di un rinnovamento radicale. La cultura si cambia attraverso un'azione organica che coinvolge regolamenti, linee guida, riforme strutturali ma anche attraverso la diffusione di competenze tecniche e metodologiche.
I contenuti riportati nella *Metodologia CFT per l'Attività di Base* vogliono essere un piccolo contributo per aiutare chi si occupa di calcio giovanile a lavorare adeguandosi ai cambiamenti negli stili di vita che la società sta subendo, alle innovazioni nelle conoscenze nell'ambito dell'apprendimento motorio e alle caratteristiche del calcio del futuro. L'augurio è che il calcio giovanile possa trovare la sua dimensione ideale, fatta di passione, serenità, pazienza e competenze, dove gli interessi e la formazione dei giocatori vengano messi sempre al centro di ogni azione intrapresa da allenatori e società.
Nei capitoli che seguono vengono approfonditi i 10 presupposti della *Metodologia CFT per l'Attività di Base*, ognuno dei quali viene presentato secondo le 4 modalità precedentemente illustrate: scheda esemplificativa; descrizione del presupposto; soluzioni pratiche; esempi.

1 GIOCATORE PROTAGONISTA



SPIEGAZIONE

"Il bambino non è un piccolo adulto".
Nel percorso del Settore Giovanile, con particolare riferimento all'Attività di Base, il giocatore deve essere messo al centro del processo di formazione e deve esserne il protagonista assoluto. Ogni azione didattica va intrapresa tenendo conto dell'età, delle necessità e delle potenzialità sia del singolo individuo che della squadra.

RIFLESSIONE

Nel Settore Giovanile la crescita individuale dei giocatori deve essere il primo degli obiettivi da perseguire, il saper fare individuale va inteso come una risorsa per la squadra. In quest'ottica, filosofia e scelte didattiche applicate della società e del tecnico devono essere orientate ad una formazione a lungo termine del singolo giocatore piuttosto che a favorire il risultato immediato della squadra.

ANALISI

Se desideriamo un calcio propositivo, fatto di iniziativa personale, in cui ogni giocatore è autonomo, consapevole e abituato a scegliere, il percorso di crescita deve essere coerente con il tipo di giocatore che desideriamo formare. **I giocatori vanno allenati per come li vogliamo.** L'allenatore non deve essere il protagonista dell'allenamento ma deve mettersi a disposizione della crescita dei propri giocatori.

SOLUZIONI

- *Prediligere uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo*
- Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Trovare soluzioni per "uscire" da aspetti organizzativi dell'allenamento
- Favorire giocate significative
- Prevedere momenti di attività libera
- Programmare le attività sulle caratteristiche dei giocatori
- Adattare le proposte alle risposte dei giocatori

ESEMPIO: Prediligere uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo

Situazione: Maurizio (categoria Primi Calci) in situazioni di gioco tende a portare troppo palla perdendola spesso.

Soluzione 1:
Allenatore (stile direttivo): "Maurizio, passa la palla!" oppure: "Il tuo compagno è libero, dagliela!"

Soluzione 2:
Allenatore (stile non direttivo): "Maurizio, c'erano altre soluzioni per mantenere il possesso del pallone?"

Nella prima soluzione il protagonista è l'allenatore che dà la soluzione, nella seconda è il giocatore, guidato alla soluzione desiderata: sperimentare la collaborazione.

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Il vero protagonista dell'allenamento è stato il giocatore?"**

1. Giocatore come protagonista

Spiegazione, riflessione ed analisi

Il ventunesimo secolo è caratterizzato da continue evoluzioni tecnologiche, culturali e di costume. Da qualche decennio il mondo ha premuto sull'acceleratore e anche il calcio si è adeguato al ritmo di questi cambiamenti. Preparazione atletica, match analysis, comunicazione, conoscenze scientifiche e marketing sono solo alcuni degli elementi che hanno contribuito a questo processo di evoluzione.
Allenatori e società che lavorano nel settore giovanile hanno il compito di immaginare il futuro e preparare i loro giocatori al tipo di calcio che si troveranno ad affrontare da adulti. Tutte queste variabili, inserite in un contesto così mutevole, rendono l'impresa molto ardua.
Non potendo predire con precisione il contesto nel quale si inseriranno i giocatori che attualmente stanno affrontando il settore giovanile riteniamo che una strategia efficace possa essere quella di costruire un percorso che renda i giocatori in grado di adattarsi rapidamente a situazioni, tendenze e approcci diversi.
Per sviluppare un percorso che aiuti il giovane calciatore a migliorare la propria capacità di **adattamento**, adeguandosi al modello prestativo che si troverà ad affrontare da adulto, questo deve essere abituato a vivere il suo processo di apprendimento da protagonista, a gestire richieste e stili di gioco diversi, prendere decisioni e trovare soluzioni con naturalezza.
Se desideriamo un calcio propositivo, fatto di iniziativa personale, in cui ogni giocatore è autonomo, consapevole ed abituato a scegliere, il percorso di crescita deve essere coerente con il tipo di giocatore che desideriamo formare. **I giocatori vanno allenati per come li vogliamo.**
Per essere coerenti con gli intenti presentati è quindi necessario individuare delle modalità didattiche che permettano al giovane giocatore di essere messo al centro del suo percorso di formazione.
La principale modalità attraverso la quale l'allenatore può affrontare il percorso di sviluppo nel rispetto della linea indicata è l'applicazione di uno stile di conduzione della seduta di tipo "non direttivo" (a seconda della letteratura di riferimento chiamato anche induttivo o produttivo). Lo stile non direttivo differisce da uno stile direttivo (o deduttivo, riproduttivo) in quanto promuove la scelta individuale dei giocatori nelle attività pratiche svolte durante l'allenamento così come in partita. In un approccio non direttivo l'allenatore fa domande su comportamenti e situazioni di gioco, pone problemi, stimola la riflessione del giocatore e ne favorisce la presa di decisione autonoma.
Per applicare correttamente uno stile di conduzione non direttivo, il tecnico deve ridurre al minimo la somministrazione di ordini e soluzioni evitando di anticipare le scelte dei giocatori e permettendo così maggiore opportunità di espressione e iniziativa. In questo approccio didattico può sembrare che l'allenatore esca dalla conduzione diretta della seduta ma non è così, il tecnico continua a ricoprire un ruolo cruciale nell'intervento didattico. Più che la frequenza delle indicazioni cambia la tipologia delle stesse e la loro modalità di trasmissione favorendo un percorso che cerca di rendere l'allievo protagonista consapevole del suo percorso di formazione. Il tecnico si mette al servizio del giocatore e ne guida la crescita con modalità diverse da quelle abituali: non propone un contesto statico, ripetitivo e schematico ma crea situazioni ed ambienti dinamici e variabili che permettano al giovane di esporsi a situazioni che vogliono veicolare principi di gioco ed esaltarne comportamenti privilegiati (comportamenti tecnici/tattici/motori che risultano particolarmente utili al raggiungimento degli obiettivi didattici) che costituiscono la base di ogni prestazione motoria efficace.
Lo stile di conduzione utilizzato dal tecnico non è l'unico strumento per mettere il giocatore al centro del suo percorso di formazione. Nel Settore Giovanile, con particolare riferimento all'Attività di Base, l'allenamento va basato sullo sviluppo dell'individualità prima che sullo sviluppo del collettivo. Un percorso orientato all'acquisizione di competenze individuali rispetta le fasi di accrescimento che vedono il bambino in un momento di egocentrismo (con particolare riferimento alle categorie Piccoli Amici, Primi Calci

e Pulcini) e favoriscono un suo sviluppo a lungo termine preparandolo alla fase della specializzazione che si troverà ad affrontare nell'Attività Agonistica.

Ma cosa significa orientare l'allenamento sull'individualità prima che sul collettivo? In sintesi, alcuni esempi:

- Favorire lo sviluppo di un percorso basato prevalentemente sul saper fare individuale (dal dominio del pallone all'acquisizione di principi di gioco che permettano di interpretare classi di azioni) piuttosto che favorire il gioco collettivo (schemi, coperture, movimenti di reparto, raddoppi) aumenta le responsabilità di ogni giocatore e ne sviluppa competenze, responsabilità, intraprendenza e sicurezza.
- Programmare sulle reali necessità dei singoli giocatori invece che applicare un modello di allenamento predefinito a tutto il gruppo. Ragazzi di pari età possono avere caratteristiche, vissuti e livelli di sviluppo motorio anche molto diversi. Ognuno di questi giocatori può necessitare di uno stile di conduzione differente, di feedback più o meno specifici, di un rapporto più o meno amichevole, di attività più libere o maggiormente strutturate. In sostanza, l'allenatore deve riuscire a variare e bilanciare le modalità di intervento per risultare più efficace su ogni singolo individuo della squadra.
- Insegnare ad ogni giocatore ad allenarsi con l'obiettivo di migliorarsi sempre: curarne gli atteggiamenti, la mentalità, coinvolgerli in alcuni aspetti organizzativi che permettono di rendere l'allenamento più efficace.
- Favorire l'auto organizzazione personale attraverso modalità che permettano ai giocatori di gestirsi da soli alcuni momenti della seduta; proporre attività per la ricerca del miglioramento individuale in aspetti in cui il bambino si sente più debole.
- Osservare i comportamenti dei giocatori per verificare l'acquisizione di determinate competenze tecniche e indirizzare il processo di crescita verso lo sviluppo delle loro carenze.

Un giocatore forte individualmente, nel momento in cui gli verrà richiesto, saprà dare il proprio contributo alla squadra relazionandosi in modo efficace con i propri compagni.
In ogni azione didattica l'allenatore deve essere inteso come figura al servizio del giocatore. Troppo spesso vengono messe in pratica azioni che veicolano il messaggio opposto: specializzare in un unico ruolo; giocare per ottenere esclusivamente la vittoria della partita; sfruttare un giocatore per le caratteristiche che manifesta nell'immediato; sono alcuni dei sentori che delineano un approccio mirato a mettere in evidenza il tecnico piuttosto che aiutare il proprio allievo a crescere.



IN SINTESI:
Il giocatore è il protagonista, non l'allenatore!

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
*Prediligere uno stile di conduzione di tipo: "non direttivo" (definito anche induttivo o produttivo).	Stimolare il giocatore alla ricerca di soluzioni, regole, modelli, varianti. Per raggiungere questo obiettivo, durante la conduzione dell'attività: l'allenatore fa domande, pone problemi da risolvere, permette la ricerca di soluzioni autonome.
Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione.	Dare le indicazioni dopo che il giocatore ha effettuato la sua scelta permette di allenare la sua capacità di prendere decisioni in forma autonoma. Ad esempio è bene evitare la lettura di superiorità ed inferiorità numeriche: "Siamo in 2vs1, passala!" in quanto questa abitudine inibisce la possibilità di analisi autonoma.
Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività tecniche proposte.	Coinvolgere i giocatori nelle attività facendogli scegliere alcune varianti permette loro di vivere in prima persona l'allenamento ed abituare alla ricerca di soluzioni utili alla propria crescita.
*Condurre la seduta cercando di rimanere "fuori campo" negli aspetti organizzativi delle esercitazioni.	Intervenire il meno possibile su aspetti organizzativi, ad esempio: il punteggio delle attività viene tenuto dai giocatori; la partenza dei turni di gioco viene data da situazioni predeterminate (si parte quando il compagno ha tirato); ecc. Il tecnico ha così più tempo per concentrarsi sull'osservazione dei comportamenti dei giocatori lasciandoli liberi di esprimersi.
Favorire giocate significative.	Gratificare, sottolineare e promuovere giocate quali: dribbling, tiro, passaggio filtrante. Questa tipologia di giocate significative permette di incentivare il giocatore alla ricerca di soluzioni creative che possono far esprimere la sua fantasia e liberarne il talento.
*Prevedere dei momenti di attività libera, anche auto-organizzati, pre/durante/post seduta.	Lasciare alcuni momenti della seduta in cui i giocatori possono svolgere attività a loro scelta con e senza la palla. Questi momenti liberi sviluppano creatività, relazioni e autonomia, inoltre permettono al tecnico di valutare come si relazionano i giocatori tra di loro senza la presenza dell'adulto.
Programmare l'attività partendo dall'osservazione delle caratteristiche e dei comportamenti dei giocatori.	Elaborare un percorso tecnico tarato sul livello della squadra, evitare il copia/incolla di esercizi e proposte senza un'elaborazione personale sulle reali necessità dei propri giocatori allena il tecnico ad essere creativo e maggiormente efficace.
Adattare le proposte in funzione delle risposte dei giocatori.	Adeguare regole, dimensioni del campo, modalità esecutive e proposte basandosi sul riscontro che danno i propri giocatori durante l'allenamento permette di metterli al centro del processo di formazione e renderne più efficace il percorso di crescita tecnica. Molto spesso le attività pensate per la seduta non danno la risposta attesa, una capacità importante per ogni allenatore è quella di saper trovare rapidamente un adeguato adattamento.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. PREDILIGERE UNO STILE DI CONDUZIONE DI TIPO "NON DIRETTIVO"

SITUAZIONE: Maurizio (giocatore categoria Primi Calci, 8 anni appena compiuti) in partita tende a portare sempre la palla utilizzando il dribbling come unica soluzione per superare gli avversari anche quando si trova in situazione di superiorità numerica, attraverso questa abitudine perde spesso il possesso del pallone.

SOLUZIONE 1, STILE DI CONDUZIONE "DIRETTIVO"
L'allenatore urla: "Maurizio, passa la palla" oppure: "Il tuo compagno è libero, dagliela!" o anche: "Non così! devi passarla!"

SOLUZIONE 2, STILE DI CONDUZIONE "NON DIRETTIVO"
Maurizio porta palla, la perde andando a sbattere contro l'avversario, l'allenatore interviene dicendo: "Maurizio, c'erano altre soluzioni per mantenere il possesso", Maurizio risponde: "Si mister, c'era il mio compagno.." l'Allenatore replica: "Poteva essere utile a mantenere il pallone?",Maurizo chiude : "Sì, magari la prossima volta ci provo..."

Anche lo stile non direttivo prevede la correzione dell'errore e la trasmissione di informazioni al giocatore. Come si può vedere dall'esempio, il protagonista delle scelte può essere l'allenatore (prima soluzione) oppure il giocatore (seconda opzione presentata).

2. CONDURRE LA SEDUTA CERCANDO DI RIMANERE "FUORI CAMPO"

SITUAZIONE: Categoria Piccoli Amici, gruppo di 6 giocatori, età 6 anni. Semplice attività che prevede il tiro in porta, 5 giocatori in fila posizionati a 12m da un portiere a difesa di una porta, ogni giocatore in fila è in possesso di un pallone ed a turno si dirige verso la porta con l'obiettivo di realizzare una rete.

SOLUZIONE 1, ALLENATORE "DENTRO IL CAMPO"
L'allenatore si posiziona davanti alla fila, si fa passare il pallone dai giocatori e dopo averlo ricevuto, lo restituisce al giocatore che va al tiro, l'allenatore dice: "Via!" ogni volta che un giocatore deve partire e segue l'esecuzione dell'azione fino al suo compimento.

SOLUZIONE 2, ALLENATORE "FUORI DAL CAMPO"
L'allenatore si posiziona all'esterno dello spazio di gioco, i giocatori partono autonomamente per andare al tiro quando il compagno davanti a loro ha calciato.

Attraverso la seconda modalità di organizzazione dell'attività l'intervento dell'allenatore non è necessario. I giocatori devono inoltre stare più attenti rispetto alla prima soluzione per capire quando è il loro turno di gioco.

3. PREVEDERE DEI MOMENTI DI ATTIVITÀ LIBERA

SITUAZIONE: Categoria Esordienti, 14 giocatori. Insegnare ai ragazzi a gestire un'attività da svolgere in attesa dell'inizio dell'allenamento. Il gioco scelto deriva dal calcio di strada e si chiama: "Tedesca". Il gioco ha diverse varianti, viene presentato con le seguenti regole:

Da un minimo 4 ad un massimo di 6 giocatori per una porta. Ogni giocatore parte da 10 punti tranne un portiere che parte da 11. Scopo del gioco è cercare di fare gol "al volo" su passaggio del compagno. Perché il gol sia considerato valido, la palla non può toccare terra dopo il passaggio del compagno e prima del tiro in porta. Ogni tipo di gol realizzato corrisponde ad un punteggio da togliere al portiere. Tiro di piede che rimbalza a terra prima di entrare: 1 punto. Tiro di piede che entra in porta senza toccare terra; colpo di testa; gol di ginocchio: 2 punti. Colpo di tacco; di sedere: 3 punti. Rovesciata: 4 punti. Se la palla viene presa al volo dal portiere o esce oltre la linea di fondo campo, va in porta l'ultimo giocatore che ha toccato il pallone. Perde il giocatore che per primo arriva a 0 punti. Se il tiro colpisce il palo o la traversa ed esce, chi ha tirato non va in porta.

2 ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

VOGLIO ALLENARMI AL MEGLIO!



SPIEGAZIONE

Ogni allenatore professionale deve avere competenze tecniche, tattiche, relazionali, nonché organizzative. La scelta degli spazi di allenamento, delle dimensioni dei campi, delle tempistiche di gioco, della successione delle esercitazioni, la formulazione delle squadre, sono solo alcuni degli elementi che fanno parte dell'ambito organizzativo e lo qualificano.

ESEMPIO: Usare una struttura allenamento a stazioni in caso di numeri elevati

Situazione: Allenamento Primi Calci, 18 presenti. All'ultimo minuto, senza preavviso, manca uno dei due allenatori responsabili della categoria, i bambini vengono divisi in 3 stazioni diverse, (da 6 giocatori ciascuna) così organizzate:

1. Partita 3vs3 con autoarbitraggio.
2. Gioco dei colpi: ogni giocatore ha un pallone, l'obiettivo è fare gol nelle porte delimitate attraverso dei "colpi" (attività acrobatiche con la palla) ad esempio, autolancio e rovesciata: "colpo di CR7"
3. Gioco dello scalpo: ogni bambino ha una fettuccia di stoffa (coda) infilata nei pantaloni e deve cercare di rubare le code ai compagni. Il turno di gioco termina quando tutti hanno perso la coda.
L'allenatore supervisiona le 3 stazioni.
Ogni 10 minuti i gruppi ruotano. Al termine delle 3 rotazioni si cambiano le 3 attività proposte.

RIFLESSIONE

L'organizzazione dell'allenamento è il primo degli elementi che viene notato da un osservatore esterno, anche non esperto di calcio. Un allenatore che organizza la seduta in ogni dettaglio trasmette un'immagine di sé più professionale aumentando credibilità e stima dell'ambiente nei suoi confronti.

ANALISI

Evitare perdite di tempo, utilizzare spiegazioni brevi ed efficaci, avere tutto il materiale necessario a disposizione, sono solo alcuni degli innumerevoli accorgimenti organizzativi che permettono alla seduta di fluire in modo lineare e all'allenatore di potersi concentrare sulle risposte tecniche dei giocatori e sui loro comportamenti. **L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico.** La cura per il dettaglio è una caratteristica che si può acquisire con l'esperienza ma anche attraverso una propensione continua al miglioramento che deve caratterizzare ogni allenatore.

SOLUZIONI

- Utilizzare spazi modulari
- Gestire gli imprevisti con efficacia; preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Definire le squadre prima della seduta di allenamento
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- *Usare una struttura di allenamento a stazioni in caso di numeri elevati*
- Iniziare l'allenamento in orario
- Gestire le pause rendendole snelle.

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"La seduta di allenamento, è stata organizzata in modo perfetto?"**

2. Organizzare l'allenamento

Spiegazione, riflessione ed analisi

Organizzare ogni fase e dettaglio della seduta di allenamento è determinante per fare in modo che i giocatori vivano un'esperienza tecnica efficace. Per organizzazione ottimale dell'allenamento si intende la pianificazione di ogni attività che avviene prima, durante e dopo l'attività tecnica. La scelta degli spazi di gioco, delle dimensioni dei campi, delle proposte pratiche, la formulazione delle squadre, la gestione delle pause, la scelta delle tempistiche di ogni esercitazione, la determinazione della sequenza di attività previste, la raccolta del materiale a fine seduta, sono solo alcuni degli elementi che fanno parte dell'ambito organizzativo e lo qualificano. Un'organizzazione perfetta dell'allenamento prevede che: non ci siano perdite di tempo; il passaggio da un'attività all'altra risulti fluido, senza intoppi; le spiegazioni siano chiare ed efficaci; il recupero fisico sia funzionale al tipo di attività svolta; vengano evitate interruzioni da parte di persone estranee; l'orario di inizio attività venga rispettato; in campo ci sia di tutto il materiale necessario.
Le competenze richieste ad un allenatore preparato e professionale sono di tipo tecnico, tattico, relazionale nonché organizzativo (Bonaccorso, 1999). Per allenare non è quindi solo richiesto di conoscere il calcio, saperlo trasmettere e sapersi relazionare positivamente con i propri giocatori ma anche saper organizzare e gestire l'attività tecnica in ogni suo sviluppo. Nell'accezione data da Bonaccorso, le capacità organizzative sono intese come le capacità di gestire ogni momento dell'attività che coinvolge i propri giocatori, non solo durante la seduta di allenamento ma anche nei momenti pre/post gara, durante una giornata di torneo, in una trasferta e all'interno degli spogliatoi. La pianificazione e la corretta gestione di ogni attività che coinvolge la propria squadra rappresentano un importante bagaglio per un allenatore preparato, tuttavia, in questo manuale, vengono approfonditi esclusivamente aspetti riguardanti la gestione della seduta di allenamento.
Saper pianificare efficacemente un allenamento è una capacità che si può acquisire con il tempo e l'esperienza ma è frutto di un'attitudine che l'allenatore deve possedere come caratteristica personale: tendere al miglioramento continuo ed alla cura del dettaglio sono peculiarità che dipendono anche dal proprio carattere. Per richiedere il massimo dai propri giocatori, è indispensabile che anche l'allenatore sia disposto a dare il meglio di sé stesso.
L'organizzazione della seduta è il primo aspetto che viene percepito all'esterno. Anche persone con poca esperienza in ambito tecnico possono valutare se un allenamento è organizzato in modo adeguato e se il tecnico ha in pugno la situazione. Organizzare adeguatamente l'attività tecnica permette di dare un'immagine seria e professionale del proprio operato, aumentando così il livello di credibilità nei confronti di società e famiglie (fattore che aiuta molto anche nella trasmissione dei contenuti tecnici, più l'ambiente valuta in modo positivo l'operato del tecnico, più l'allenatore acquisisce credibilità e autorevolezza).
L'organizzazione è il biglietto da visita con la quale un tecnico si presenta e sulla quale può costruire il proprio percorso sportivo con maggiore fiducia da parte dell'ambiente circostante.
Definire con chiarezza gli obiettivi dell'allenamento, scegliere le esercitazioni da proporre, immaginare lo svolgimento della seduta e ripercorrerne ogni passaggio prima della suo realizzazione permette di arrivare pronti a svolgere un'attività efficace. Ipotizzare variabili numeriche ed imprevisti trovando le soluzioni ad eventuali problemi aiuta nella gestione delle emergenze rendendo così più semplice curare gli aspetti prettamente tecnici.
Spesso gli imprevisti non sono dipendenti esclusivamente dall'allenatore, è bene quindi che si prevengano disturbi esterni quali colloqui indesiderati o visite non gradite durante l'allenamento. Per fare ciò è indispensabile che l'allenatore sensibilizzi le varie figure societarie (dirigenti, custode, responsabile tecnico) su quanto sia importante rispettare lo svolgimento della seduta di allenamento e si condividano momenti dedicati ad attività quali il ricevimento dei genitori e la gestione di incombenze organizzative assieme ai dirigenti.

Altre soluzioni pratiche per migliorare la seduta di allenamento sono: tenere un quaderno o un taccuino in cui vengono riportate le attività svolte; usufruire di piattaforme online per realizzare le proprie esercitazioni e sedute; prendere nota delle presenze; registrare comportamenti, reazioni e crescita dei giocatori. Queste attività di programmazione e registrazione delle attività permettono al tecnico di avere uno storico delle proprie esperienze (utile anche dopo anni) ma anche di elaborare la propria filosofia di calcio. Immaginare un percorso di formazione e verificarne i progressi permette all'allenatore di migliorare le sue competenze favorendo una crescita professionale di cui beneficeranno direttamente i suoi giocatori.



IN SINTESI:
L'allenamento è organizzato e pianificato nel minimo dettaglio, non improvvisato

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
*Utilizzare spazi "modulari"	Utilizzare lo stesso spazio per attività diverse senza spostare delimitatori, coni o altro materiale.
*Gestire con efficacia gli eventuali imprevisti (numeri a disposizione, cambiamento di spazi o programma)	Predisporre sempre un piano alternativo alla seduta preparata o coinvolgere i ragazzi in semplici attività tecniche durante i momenti organizzativi permette di fare in modo che non ci siano tempi morti e i giocatori siano sempre impegnati in un'attività tecnico/motoria.
Predisporre tutte le attività da svolgere durante la seduta prima dell'inizio della stessa	Arrivare al campo con l'anticipo necessario a predisporre il materiale prima dell'arrivo dei giocatori permette di dare un'immagine di professionalità. Inoltre, dedicare un po' di tempo all'accoglienza dei giocatori può permettere loro di sentirsi più a loro agio concedendogli inoltre l'opportunità di svolgere una maggiore quantità di pratica tecnico/motoria in forma libera.
Definire le squadre prima della seduta e non durante l'allenamento	Definire le squadre prima dell'inizio dell'allenamento programmando eventuali cambiamenti da un'attività all'altra permette di non perdere tempo nell'organizzazione dei gruppi durante la seduta.
Distribuire il materiale in modo chiaro favorendo la comprensione degli spazi ai giocatori	Definire i vari spazi di gioco con delimitatori di colore diverso aiuta i giocatori a riconoscere i campi di gioco e semplifica le modalità di spiegazione delle attività.
*Usare una struttura di allenamento a stazioni o a gruppi autonomi in caso di numeri elevati	Provvedere, in caso di numero elevato di giocatori in campo, un'attività a stazioni che permetta di suddividere i presenti in gruppi diversi. Dovesse essere necessario seguire in modo esclusivo una delle stazioni, prevedere attività semplici o già conosciute nelle altre stazioni che proseguono in modo autonomo.
Iniziare l'allenamento in orario	Cominciare l'allenamento sempre in orario permette di guadagnare, su larga scala (un intera stagione o l'intero percorso nel Settore Giovanile), molto tempo da dedicare alla pratica. Comunicare alle famiglie che l'allenamento comincia 15 minuti prima del reale inizio può essere un modo per far portare i giocatori prima al campo, facendogli così svolgere più attività libera e cominciare la seduta in orario.
Gestire le pause rendendole snelle e funzionali all'attività tecnica	Predisporre modalità di svolgimento rapido delle pause, ad esempio invitare ogni giocatore a portarsi la propria borraccia e farla mettere in un posto facilmente raggiungibile può essere un modo per ridurre i tempi di organizzazione dei momenti di sosta.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. UTILIZZARE SPAZI MODULARI

SITUAZIONE: Allenamento Pulcini, 12 presenti. Spazio a disposizione, un unico rettangolo di 20 x 40m (diviso in due quadrati da 20m, definiti quadrato 1 e quadrato 2).

ATTIVITÀ 1
Quadrato 1 - 12 giocatori coinvolti
Avviamento tecnico, tutti i giocatori conducono una palla, uno di questi giocatori (sempre in conduzione palla) cerca di toccare un suo compagno. Se l'inseguitore riesce a toccare un compagno, i loro ruoli si invertono.

ATTIVITÀ 2
Quadrato 1. Gioco di Collaborazione. Due giocatori stanno all'interno del quadrato con l'obiettivo di rubare la palla agli altri 4 che la conducono all'interno dello stesso. Quando sotto pressione, i giocatori in possesso palla possono farsi aiutare da uno dei sei giocatori esterni trasmettendogli la palla e invertendosi di posto.

ATTIVITÀ 3
Rettangolo composto dai quadrati 1 e 2, 2 squadre, 5vs5 con 2 jolly, l'obiettivo per la squadra in possesso è portare la palla in meta oltre la linea di fondo campo avversaria con l'aiuto dei 2 jolly (che giocano con la squadra in possesso palla).

Le 3 attività proposte possono essere svolte senza lo spostamento di materiale, con modalità modulare.

2. GESTIRE CON EFFICACIA GLI EVENTUALI IMPREVISTI

SITUAZIONE: Allenamento categoria Esordienti, 14 presenti.

SOLUZIONE 1: NUMERI DIVERSI DAL PREVISTO
Il numero dei giocatori è diverso da quello immaginato ad inizio seduta. Se il numero di giocatori presenti è comunque pari, viene aumentato o diminuito il numero di giocatori previsti in ogni squadra/attività (6vs6 oppure 8vs8), se il numero è dispari e si vuole mantenere il numero programmato di giocatori in ogni gruppo, viene individuata un'attività tecnico/motoria da far svolgere al/ai giocatore/i in eccedenza (ad esempio, un percorso da svolgere in autonomia un determinato numero di volte prima di entrare in gioco sostituendo poi un compagno impegnato nell'attività prevista).

SOLUZIONE 2: PARACADUTE
In campo arriva una squadra dell'attività agonistica che non era prevista in quella giornata di allenamento, l'allenatore non è stato avvisato dal dirigente responsabile. C'è necessità di spostare rapidamente una delle stazioni predisposte. Mentre il tecnico prepara il nuovo spazio di gioco, dà indicazione ai giocatori della sua squadra di sfidarsi a chi riesce a fare il maggior numero di palleggi consecutivi. Per "Soluzioni paracadute" si intendono attività tecniche e semplici giochi che possono essere svolti in forma autonoma e che permettono di evitare inutili tempi di attesa statica.

3. USARE UNA STRUTTURA DI ALLENAMENTO A STAZIONI

SITUAZIONE: Allenamento Primi Calci, 18 presenti. Esempio di lavoro a stazioni.
All'ultimo minuto, senza preavviso, manca uno dei due allenatori responsabili della categoria, i bambini vengono divisi in 3 stazioni diverse, (da 6 giocatori ciascuna) così distinte:

1. Partita 3vs3 con autoarbitraggio.
2. Gioco dei colpi. All'interno di uno spazio predefinito, vengono delimitate 4 porte di dimensioni diverse. Ogni giocatore ha un pallone, l'obiettivo è fare gol attraverso una delle tipologie di "colpi" (attività acrobatiche con la palla) individuata, ad esempio, autolancio e rovesciata: "colpo di CR7"; autolancio e tuffo di testa: "colpo di Icardi"; ecc.
3. Lo scalpo, ogni bambino ha una fettuccia di stoffa infilata nei pantaloni che esce per qualche decina di centrimetri, ogni giocatore deve cercare di rubare più code possibili. Il turno finisce quando tutti hanno perso la coda. L'arbitraggio viene autogestito.

L'allenatore supervisiona le 3 stazioni intervenendo solo dove serve. La rotazione delle attività avviene ogni 10 minuti. Al termine delle 3 rotazioni si cambiano le 3 attività proposte, si effettuano 2 minuti di pausa e si ricomincia la rotazione individuando altri 3 giochi da svolgere.

3 CLIMA SERENO

VOGLIO PROVARE!



SPIEGAZIONE

Per clima relazionale si intendono le relazione ed i rapporti che intercorrono tra allenatore e squadra, tra giocatori e anche quello del singolo giocatore con se stesso. Un'atmosfera socio-affettiva favorevole può aiutare il giovane a concentrarsi sull'apprendimento evitando di disperdere energie nei conflitti e nella gestione dei rapporti interpersonali.

ESEMPIO: Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi

Situazione: Categoria Esordienti. In uno Small Sided Game 3vs3 Marco sbaglia un passaggio a Luca e la palla viene presa dall'avversario. Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia in segno di sconforto, nel frattempo Maurizio, compagno di squadra di Luca e Marco ha effettuato uno scatto alla massima velocità per cercare di recuperare il pallone.
L'allenatore interviene in questo modo: "Ottimo atteggiamento Maurizio, l'errore fa parte del gioco, bravo a risolvere il problema che si era creato!".
Attraverso questo approccio il tecnico evita di mettere in risalto la reazione negativa di Luca ed evidenzia il comportamento positivo di Maurizio definendo così il modello comportamentale corretto in quella specifica situazione.

RIFLESSIONE

La qualità delle relazioni, con particolare riferimento a quella che si instaura tra allenatore ed allievo, rappresenta uno degli elementi che più di altri può influenzare la qualità dell'apprendimento e condizionare il percorso di crescita sportiva di un giovane calciatore. Si costruisce nel tempo e si basa su fiducia, serenità, rispetto ed autorevolezza che il tecnico riesce ad infondere ai propri giocatori.

ANALISI

L'allenatore determina un clima relazionale sereno in particolar modo attraverso la gestione responsabile degli aspetti disciplinari e le modalità attraverso le quali vengono trasmesse le indicazioni tecniche, con particolare riferimento all'accettazione dell'errore come passaggio fondamentale dell'apprendimento. L'intento deve essere quello di **motivare i bambini/e a giocare senza creare ansia da prestazione**. Per dare maggiore valore al proprio messaggio risulta fondamentale sensibilizzare famiglie e dirigenti sull'importanza di questo aspetto.

SOLUZIONI

- *Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi*
- Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
- Utilizzare un tono assertivo ed educato
- Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
- Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
- Gestire il risultato in modo equilibrato
- Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo
- Insegnare a gestire l'errore

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Oggi, ci siamo divertiti?"**

3. Clima sereno

Spiegazione, riflessione ed analisi

Per "clima" si intendono la modalità di relazione ed i rapporti che intercorrono tra allenatore e squadra, tra giocatori ed anche quello del singolo giocatore con se stesso. Diversi autori identificano nelle relazioni tra insegnante ed allievo uno degli aspetti più efficaci per agevolare l'apprendimento dei discenti, sia in ambito scolastico che sportivo *(Gordon, 2013; Francescato et al, 2001)*. Un'atmosfera socio-affettiva favorevole può aiutare il giovane a concentrarsi sull'apprendimento evitando di disperdere energie in conflitti e nella gestione dei rapporti interpersonali. Molto spesso, nell'efficacia dell'apprendimento, la qualità della relazione tra insegnante ed allievo costituisce il più importante dei contenuti, addirittura superiore ai metodi di insegnamento e alla tipologia di attività svolte.
Il clima relazionale è un elemento che si costruisce nel tempo, attraverso azioni quotidiane, piccoli gesti di attenzione nei confronti dei giocatori, l'utilizzo di uno stile di conduzione adatto (tema trattato nel primo dei presupposti della metodologia CFT, giocatore come protagonista), il livello di empatia dell'allenatore e, più in generale, attraverso la convinzione che questo elemento possa influire positivamente sul percorso tecnico del singolo giocatore e della squadra.

Nello stabilire un clima relazionale sereno vengono individuate due aree di intervento:

- le strategie attraverso la quale vengono gestiti gli aspetti disciplinari (elemento particolarmente rilevante in tutto il periodo dell'Attività di Base);
- le modalità attraverso le quali vengono trasmesse le indicazioni tecniche.

Per quanto riguarda il primo punto, risulta di fondamentale importanza trovare un alternativa (o un equilibrio) tra due modalità di gestione degli aspetti disciplinari che troppo spesso si alternano con risultati comunque negativi: l'autoritarismo e il permissivismo. Nel primo il tecnico impone le proprie scelte, è coercitivo, costringe a dei comportamenti con urla, minacce e punizioni, nel secondo concede troppa autonomia, non guida alla consapevolezza dei limiti all'interno dei quali stare e si affida totalmente ai propri giocatori rappresentando un riferimento debole.
L'autorevolezza è una caratteristica che si basa sulla personalità, sulla stima e sulla fiducia che un leader acquisisce con il tempo e con la coerenza delle proprie azioni. L'allenatore deve essere in grado di intervenire quando necessario, condividere alcune regole di comportamento con i propri giocatori (tarate in base all'età), ascoltarli e dar loro fiducia. Nello specifico, oltre alla condivisione di alcune semplici norme di comportamento (poche, chiare ed espresse in positivo) decise ad inizio stagione, risulterà importante attuare una serie di azioni per fare in modo che vengano messe in pratica e rispettate. Il tutto va veicolato da una buona dose di pazienza e dalla consapevolezza che, così come l'errore tecnico fa parte della crescita calcistica del giocatore, un comportamento inadeguato, se gestito nel modo corretto, può essere un importante ed utile passaggio nella costruzione della propria identità personale.
Per quanto riguarda le modalità di trasmissione delle indicazioni durante lo svolgimento di attività tecniche, una prevalenza dello stile non direttivo su quello direttivo può aiutare allenatore e giocatore ad instaurare un rapporto di fiducia funzionale alla creazione di un clima positivo. Tuttavia, ancora più rilevante al fine di instaurare un clima di fiducia risulta l'abitudine, da parte del tecnico, di evidenziare i comportamenti positivi (sia tecnici che etici) dei propri giocatori, piuttosto che sottolinearne gli errori.
Tutte le azioni didattiche dell'allenatore vanno orientate a far sì che i giocatori risultino determinati e motivati a fare, provare, sperimentare e che venga meno ogni stato d'ansia e di paura di commettere errori. L'errore va considerato come parte integrante del processo di apprendimento e va vissuto come un passaggio indispensabile alla formazione e alla crescita sportiva del giocatore. Per fare un passo verso questo obiettivo didattico, l'allenatore deve essere in grado di superare la frustrazione che l'errore del

proprio allievo può comportare, specie se questo condiziona negativamente il risultato di un'esercitazione o della partita. Anche i giocatori devono essere istruiti a gestire l'errore del compagno. Ogni individuo tende a replicare il sistema educativo a cui è stato sottoposto ed è quindi normale che i giovani giocatori tendano a non accettare gli errori dei compagni, così come molto spesso i loro genitori non accettano i loro. Risulta quindi importante insegnare a gestire l'errore del compagno ed attuare comportamenti adeguati (funzionali ad una prestazione efficace) qualora questo si verifichi: evitare di sottolinearlo e di lamentarsi; cercare di porre rimedio al problema creato (tecnico, tattico, organizzativo); spronare positivamente ad incoraggiare il compagno che l'ha commesso; continuare a giocare senza soffermarsi sullo stesso. Migliorare i rapporti iterpersonali favorisce un clima di allenamento positivo e aumenta il livello di autostima dei giocatori, questi sentendosi maggiormente accettati, accresceranno il loro livello di percezione di competenza e risulteranno maggiormente motivati a fare ed esprimersi attivando così un processo virtuoso utile alla loro crescita sportiva.

Un'altro aspetto determinante per riuscire ad instaurare un clima sereno all'interno del contesto squadra è individuare il profilo caratteriale dell'allenatore adatto all'età dei giocatori. Le competenze tecnico/tattiche si possono acquisire attraverso lo studio e l'esperienza da campo mentre la personalità ed il carattere sono tratti molto più complessi da modificare e adattare. Per questo motivo il profilo ideale come allenatore nell'Attività di Base è quello di una figura giovanile, solare, dinamica, con l'attitudine a spendere del tempo per un sorriso a mettersi allo stesso livello dei giocatori interpretandone le necessità e gli stati d'animo del momento, paziente e con una forte propensione alla formazione (*Guida tecnica per le scuole di calcio, Settore giovanile e Scolastico, 2010)*. Ogni categoria necessita di un profilo tecnico particolare, in funzione delle necessità che ogni età richiede, risulta quindi molto importante capire quale sia la fascia d'età alla quale ogni allenatore risulta più affine.

È bene sottolineare come il clima relazionale non coinvolga solo allenatore e giocatori ma anche tutte le figure che si interfacciano con i giovani giocatori nell'ambito della pratica sportiva. Dirigenti, custode o altre figure societarie quali responsabile tecnico, segretario o collaboratori vari vengono comunque considerati parti dell'ambiente che circonda il giocatore, anche se in forma marginale rispetto alla figura del tecnico. Risulta di fondamentale importanza che tutte queste persone siano coinvolte nella costruzione di un ambiente adatto alla crescita sportiva di un giovane giocatore e agiscano rispettando le indicazioni fornite per raggiungere la meta desiderata. Una riunione, un volantino o un breve vademecum di comportamenti possono servire a sensibilizzare le varie figure societarie nei confronti di questo importante presupposto alla pratica sportiva giovanile.

Riguardo questo ultimo aspetto, anche le famiglie rappresentano un tassello importante nella costruzione di un clima relazionale sereno. Gestire le aspettative dei familiari, educare ad un tifo corretto dagli spalti, condividere le linee metodologiche scelte dallo staff tecnico, sono aspetti che fanno parte di un percorso di cui la società deve farsi carico. Un genitore informato rappresenta una risorsa utile ad amplificare il messaggio educativo che la società intende rivolgere ai propri tesserati, favorendo così il loro percorso di formazione sportiva.



IN SINTESI:
C'è un clima che motiva a fare, non trasmette ansia

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
*Evidenziare i comportamenti positivi invece che sottolineare gli errori	Sottolineare i comportamenti privilegiati (azioni tecnico/tattiche/comportamentali positive ed efficaci) permette di valorizzarli nei confronti di tutti i componenti della squadra favorendo così l'emulazione degli stessi e la definizione di un modello di comportamento a cui riferirsi.
Relazionarsi in modo propositivo con gli atleti	Cercare di rivolgersi ai giocatori con l'intenzione di capire le loro necessità e le motivazioni dei loro comportamenti. Mettersi a disposizione e cercare il dialogo, anche quando il loro comportamento non corrisponde al regolamento condiviso, permette di manifestare apertura e disponibilità al confronto.
Utilizzare un tono assertivo ed educato	Essere da esempio di comportamento per gli atleti nel tipo di relazione che il tecnico ha con i propri atleti. Mantenere un tono pacato, calmo, anche in situazioni disciplinari complesse, permette di trasmettere il messaggio che l'equilibrio aiuta a risolvere i problemi ed esprimere il proprio pensiero, risulterà così possibile richiedere lo stesso tipo di comportamento ai ragazzi.
Dedicare del tempo ad una battuta o ad un sorriso	Associare l'allenamento a un contesto divertente aiuta il giocatore ad avere un atteggiamento maggiormente positivo nei confronti del calcio e permette ad ogni componente del gruppo di sentirsi a proprio agio in un ambiente accogliente.
*Contestualizzare gli ambienti delle proposte pratiche immaginando situazioni o ruoli di fantasia	Proporre l'immedesimazione in personaggi fantastici, ruoli, mestieri o giocatori famosi (in funzione dell'età dei giocatori e del tipo di contesto da ricreare) permette di rendere più significativa l'esperienza motoria, agganciandola così all'emozione di interpretare un ruolo che per il bambino può risultare accattivante.
Gestire gli esiti della competizione in modo equilibrato dando il giusto valore ad ogni risultato	Competere e confrontarsi costituisce un elemento fondamentale della pratica sportiva, la capacità di riuscire a gratificare vittorie e successi senza esaltare i vincenti o sminuire i perdenti è un aspetto che l'allenatore deve curare con attenzione.
Rinforzare ed elogiare i giocatori in caso di necessità per rilanciare l'entusiasmo nei confronti dell'attività praticata	Utilizzare il "rinforzo" come frase di supporto, incoraggiamento e sprono, costituisce una modalità per incentivare il giocatore e rilanciare l'attività quando necessario, ad esempio quando si vuole far ripetere un'azione che non riesce immediatamente, quando si intende aumentare l'autostima del giocatore oppure si vuole aiutare il giovane a superare le difficoltà.
*Insegnare a gestire l'errore dei propri compagni, sia di tipo tecnico che comportamentale	Allenare alla gestione degli errori, insegnando ai giocatori come reagire agli stessi, permette di trasmettere gli strumenti per sapersi comportare in modo proficuo in caso di situazioni tecniche negative quali un passaggio impreciso, la perdita del possesso del pallone da parte di un compagno o la gestione emotiva in seguito ad un gol subito. Correre per cercare di controllare la palla, provare a riconquistare il pallone perso o cercare di reagire immediatamente ad un gol subito, sono comportamenti che permettono al singolo ed alla squadra di risultare più efficaci.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. EVIDENZIARE I COMPORTAMENTI POSITIVI

SITUAZIONE: Categoria Pulcini, partita senza vincoli a fine allenamento. Marco, ogni volta che perde la palla, si disinteressa dell'azione e smette di partecipare al gioco evitando di inseguire l'avversario.

L'allenatore ignora il comportamento di Marco in un paio di situazioni, osservando se ci sono dei cambiamenti nel suo atteggiamento. Durante la partita Mattia, compagno di squadra di Marco, perde palla e insegue il proprio avversario con tutte le sue forze per cercare di recuperarla. In questo caso l'allenatore interviene ed esclama ad alta voce "Bravo Mattia, questo è l'atteggiamento giusto, persa palla cerco di conquistarla, sei stato molto generoso ed utile per tutti i tuoi compagni!".
L'allenatore in questo modo dà un'indicazione indiretta anche a Marco. I giocatori di questa fascia d'età tendono a ricercare l'attenzione da parte dell'adulto (sia in termini positivi che negativi). I comportamenti dei propri giocatori possono essere condizionati evidenziando gli atteggiamenti positivi piuttosto che sottolineando quelli negativi.

2. CONTESTUALIZZARE GLI AMBIENTI DELLE PROPOSTE PRATICHE

SITUAZIONE: Esempi di contestualizzazione nelle diverse categoria dell'Attività di Base. Nei seguenti esempi vengono proposte della varianti attraverso le quali si evidenzia come possono cambiare i personaggi ed i contesti delle attività pratiche. Le risposte sono tarate sugli interessi dei giovani giocatori nelle varie fasce d'età e riguardano un gioco ad inseguimento in cui un giocatore deve inseguire e prendere un compagno che cerca di scappare.

Piccoli amici
Chi scappa è il "folletto", chi insegue lo "stregone"

Primi calci
Chi scappa è il "pirata", chi insegue il "polipo"

Pulcini
Chi scappa è la "gazzella", chi insegue il "leone"

Esordienti
Chi scappa è "Neymar", chi insegue è "Chiellini"

3. INSEGNARE A GESTIRE L'ERRORE

Esempi di come insegnare a gestire correttamente il proprio errore e quello di un compagno.

SITUAZIONE 1: Categoria Esordienti. In uno Small Sided Game Marco sbaglia un passaggio a Luca e la palla viene presa dall'avversario. Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia, nel frattempo Maurizio, compagno di squadra di Luca e Marco è corso alla massima velocità a cercare di recuperare il pallone.
Allenatore: "Ottimo atteggiamento Maurizio, l'errore fa parte del gioco, bravo a risolvere il problema che si era creato!".
La gestione dell'errore del compagno si insegna anche descrivendo i comportamenti da attuare. L'allenatore, nei suoi interventi, deve essere coerente con le indicazioni che trasmette e deve essere in grado di accettare l'errore dei propri giocatori.

SITUAZIONE 2: Stessa situazione precedente ma in questo caso Maurizio non cerca di recuperare la palla persa. L'allenatore interviene chiedendo alla squadra di Luca e Marco "Squadra Blu! Qual è il comportamento più efficace in caso di errore?"

4 ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

SONO SEMPRE ATTIVO!



SPIEGAZIONE

La **quantità di pratica motoria** sostenuta da ogni atleta nel suo percorso di formazione rappresenta una delle variabili più importanti per determinarne il successo sportivo. Il tempo dedicato all'allenamento non è tutto funzionale all'apprendimento: l'organizzazione delle attività, le spiegazioni delle regole, le pause inutili, possono diminuire di molto la quantità di "tempo di apprendimento attivo", il tempo in cui l'allievo apprende in modo veramente efficace.

ESEMPIO: Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio

Situazione: Categoria Primi Calci, 12 bambini, gioco per il tiro in porta.

I giocatori si posizionano all'interno di uno spazio al centro di 2 porte, ognuna delle quali è posizionata ad una decina di metri di distanza dallo spazio centrale (di forma quadrata, 10m di lato). Tutti i giocatori hanno il compito di eseguire una gestualità tecnica (esempio, conduzione palla) all'interno dello spazio delimitato. Chi svolge l'attività con maggiore impegno e continuità, viene chiamato dall'allenatore per andare ad effettuare un tiro in porta. Reazione attesa da parte dei giocatori: il desiderio di essere chiamati per andare a tirare spinge i giocatori ad impegnarsi al massimo nell'attività prevista, azzerando così il tempo di attesa statico che si crea aspettando il proprio turno in fila.

RIFLESSIONE

Il tempo di apprendimento attivo concesso ai giocatori durante una seduta di allenamento dipende dalle capacità organizzative di un tecnico ma anche e soprattutto dalla sua dalla capacità di individuare le corrette modalità per concedere più opportunità possibili di affrontare esperienze motorie efficaci.

ANALISI

La letteratura scientifica dimostra come il tempo di apprendimento attivo durante gli allenamenti sportivi in ambito giovanile si attesti attorno al 30% del totale. La dispersione di tempo che c'è tra l'intera durata prevista per la seduta ed il tempo dedicato all'apprendimento attivo prende il nome di "effetto imbuto". Un allenatore competente deve garantire ai propri giocatori l'applicazione di strategie didattiche e la scelta di attività che possano permettere sia di muoversi il più possibile che di farlo in funzione del compito previsto dall'attività proposta. **Rendere l'allenamento un'esperienza efficace** è uno degli obiettivi principali di ogni tecnico.

SOLUZIONI

- Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
- *Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio*
- Individuare la giusta complessità per ogni giocatore
- Usare spiegazioni brevi ed efficaci
- Organizzare squadre in modo efficace
- Evitare eliminazione dei giocatori
- Ridurre tempi morti
- Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Ho dato la possibilità ai giocatori di muoversi il più possibile?"**

4. Elevato tempo di impegno motorio

Spiegazione, riflessione ed analisi

Affermare che la quantità di pratica motoria sostenuta da ogni atleta nel suo percorso di formazione rappresenti una delle variabili più importanti per determinarne il successo sportivo rappresenta un'affermazione pressoché ovvia. A testimonianza dell'importanza di questo parametro in ambito sportivo, nella letteratura scientifica la quantità di esperienze motorie attira l'attenzione di molti studi e ricerche, numerose citazioni riportano l'importanza che il monte ore di pratica ricopre per determinare il percorso di un'atleta: "Una variabile determinante per l'apprendimento motorio è la quantità di esercitazioni sul compito" *(Lee, 2001, in: Robazza 2004, pag. 168)*; "Il fattore più importante che contribuisce all'apprendimento motorio è l'esecuzione ripetuta del gesto esatto" *Schmidt e Wrisberg (2000, pag. 232)*.

Allenatori e società sportive hanno diversi modi per incidere sulla quantità di pratica motoria concessa ai propri giocatori: aumentare le sedute di allenamento settimanali; incentivare la pratica sportiva al di fuori dal contesto calcistico; aumentare il numero di competizioni durante la stagione; allungare la durata degli allenamenti. Quelle presentate, sono solo alcune delle situazioni percorribili per aumentare la quantità di pratica motoria dei giocatori, tuttavia, non rappresentano il principale obiettivo di quanto si intende approfondire nella spiegazione di questo presupposto alla Metodologia CFT per l'Attività di Base. L'intento di queste righe è quello di porre l'attenzione sulle modalità attraverso le quali l'allenatore può incidere sull'aumento del "tempo di impegno motorio" e di "tempo di impegno motorio sul compito" (le differenze tra queste due tipologie di impiego del tempo vengono spiegate in seguito) concesso ai giocatori durante ogni singola seduta di allenamento. In sostanza, come si può aumentare l'efficacia dell'allenamento con particolare riferimento alla densità di esperienze motorie e tecniche.

Catalogare le modalità di impiego del tempo durante l'allenamento può essere utile per comprendere meglio dove e come intervenire per renderlo più efficace:

- Il **"tempo destinato all'attività"** è il tempo che l'allenatore ha deciso di dedicare ad un esercizio/gioco e comprende il tempo impiegato per organizzare la stazione (ad esempio delimitare il campo, qualora non fosse ancora pronto), spiegarne le regole ed eseguirlo.
- Il **"tempo di coinvolgimento sul compito"** rappresenta il tempo in cui l'allievo è effettivamente impegnato nell'attività prevista (non sono quindi considerate le attese del proprio turno di attività, il rientro in posizione in seguito ad una prova effettuata, spiegazioni aggiuntive o pause).
- Il **"tempo di apprendimento attivo"**, definito in letteratura, Active Learning Time (ALT), è il tempo in cui il giocatore si esercita con successo sul compito (non fanno parte di questa categoria tutti i momenti in cui il giocatore svolge attività troppo facili o troppo difficili per le sue capacità oppure si muove con modalità non centrate sull'obiettivo dell'attività svolta) e viene considerato la modalità di impiego del tempo più efficace ai fine dell'apprendimento motorio.

Partendo dal tempo totale della lezione e togliendo via via ogni attività che non riguarda direttamente il tempo di apprendimento attivo, si riscontra quello che *Siedentop e Tannehill (2000)* chiamano "funnel effect" (effetto imbuto, vedi fig.1): un restringimento delle opportunità di apprendimento concesse al giocatore.

Come può essere disperso il tempo di una seduta di allenamento? Prendendo come riferimento il tempo totale dedicato all'allenamento (ad esempio, 90 minuti), la sua reale efficacia dipende da aspetti organizzativi (passaggio da tempo destinato all'attività e tempo destinato al coinvolgimento sul compito) e aspetti prevalentemente metodologici (passaggio da tempo destinato al coinvolgimento sul compito al tempo di apprendimento attivo); entrambi sono dipendenti dalle competenze e dalle scelte dell'allenatore.



Figura 1: "L' effetto imbuto" nella didattica *(Siedentop e Tannehill, 2000, modificato da Bortoli, 2003, in Messina, Florit, 2017, pag79)*

Lo scopo di ogni tecnico deve essere quello di allargare la base di questo "imbuto" in modo da favorire un numero, il più possibile elevato, di esperienze e possibilità di successo all'allievo tempo di impegno motorio attivo sul compito della lezione *(Bortoli, 2003)*. Tuttavia, anche favorire un tempo di elevato impegno motorio (non centrato sull'obiettivo predominante scelto dal tecnico per la specifica attività che si sta svolgendo) può essere utile per il percorso di crescita del giovane giocatore: momenti di attesa possono essere trasformati in attività motorie che, pur non essendo funzionali al compito della seduta possono essere utili ad effettuare altri tipi di esperienze tecniche o di movimento (gli esempi pratici vengono riportati nella sezione dedicata).

Gli effetti di ogni azione didattica volta all'aumento del tempo di impegno motorio vanno immaginati a lungo termine, è così che questi dati assumono il dovuto rilievo. In numerosi studi si è cercato di quantificare il tempo effettivo di coinvolgimento da parte dell'allievo durante allenamenti e lezioni di educazione fisica (la maggior parte delle ricerche in questo ambito sono state sviluppate in un contesto scolstico). *Siedentop e Tannehill (2000)* sostengono che il tempo di apprendimento motorio attivo sul compito corrisponda a meno del 30% della lezione. Anche *Pieron (1989)* conferma queste percentuali riportando l'esempio di uno studio effettuato su tredici lezioni di pallavolo e ginnastica in cui il tempo passato sul compito è stato del 26,2%. Prendendo come riferimento i dati dell'EUPEA (European Physical Education Association, 2005 in *Carraro, Bertollo 2007*), che quantifica le ore di attività motoria nella scuola primaria in circa due a settimana e considerando i dati delle ricerche appena presentate, si può facilmente calcolare che il tempo di coinvolgimento attivo sul compito di ogni alunno nelle lezioni di educazione fisica a scuola, si attesta attorno ai 40 minuti per settimana. Immaginando la stessa condizione di impiego del tempo in ambito calcistico (dati non pubblicati di una ricerca che ha coinvolto la categoria Pulcini confermano le percentuali degli studi presentati), si evidenzia come, nei due allenamenti che svolge una realtà dilettantistica ogni settimana (90 minuti ciascuno) e nella partita del fine settimana (considerando 25 minuti di attività a testa), ad ogni giocatore vengono concessi circa 70 minuti a settimana di coinvolgimento attivo sul compito in ambito calcistico. Non spetta a questo manuale definire se il dato appena ricavato rappresenta o meno una quantità di pratica sufficiente per permettere al giocatore di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità individuali ma indipendentemente da questa analisi si proverà a proporre soluzioni pratiche per cercare di migliorarlo in modo sensibile (e soluzioni individuate sono riportate nell'apposita sezione).

RIFLESSIONI PRATICHE SUL TEMPO DI APPRENDIMENTO MOTORIO

Per dare un'idea più precisa di quanto tempo ogni allenatore passi assieme alla propria squadra e per fare una conseguente stima di quello che è il tempo di impegno motorio a disposizione di ogni giocatore in un'intera stagione sportiva, è stata presa ad esempio un'annata di attività nella categoria Pulcini.

Le variabili prese in considerazioni sono state:

1. inizio e fine attività sportiva: dalla prima settimana di settembre a metà giugno;
2. numero di allenamenti per settimana: 2;
3. tempo per ogni seduta di allenamento: 1 ora e 30 minuti;
4. attività di gara: partite del torneo federale FIGC, amichevoli, partecipazione a 2 tornei organizzati da società;
5. tempo di gioco medio per ogni giocatore nelle partite: 25 minuti.

In totale, senza considerare l'annullamento di attività dovute a maltempo, assenze per malattie o altri impegni, contiamo 73 allenamenti e 33 partite per un totale di 110 ore di allenamento e 15 di partita. La somma del tempo dedicato ad allenamento e partite dà un totale di 5 giorni e 5 ore di attività. Considerando un intervallo di giornate da inizio a fine stagione di 270 giorni, un giocatore della categoria Pulcini passa al campo l'1,4% del suo tempo. Questo dato rappresenta solo il tempo che ogni giocatore passa presso la società sportiva frequentata, non il tempo di apprendimento motorio attivo (che come abbiamo visto in precedenza, si attesta attorno al 30% del totale).
Che valore rappresenta la percentuale di tempo presentata, alto? Basso? Non crediamo ci sia una riposta precisa a questi quesiti ma di certo c'è che possa essere aumentata e che debba inoltre essere sfruttata al meglio.

Organizzare la seduta di allenamento in ogni dettaglio (vedi esempi presentati nel presupposto N°2 "organizzare l'allenamento"), scegliere esercitazioni adeguate a far sperimentare alta densità di esperienze motorie e applicare soluzioni metodologiche corrette, permette di raddoppiare il valore del tempo di impegno motorio sul compito di ogni singolo allenamento. Immaginiamo quindi una stagione condotta da un tecnico attento alla quantità di tempo di apprendimento motorio attivo sul compito concessa ai propri ragazzi, è come se alla fine dell'anno avesse permesso loro il doppio delle possibilità di apprendimento attivo. Due anni di allenamento in uno. Estendendo questo ragionamento a tutto il percorso sportivo del giovane giocatore è possibile rendersi conto di come l'organizzazione e la scelta delle attività possano determinarne pesantemente l'efficacia e quanto una società sportiva attenta a queste tematiche possa influenzare la crescita dei propri ragazzi.



IN SINTESI:
Ci si muove il più possibile, non ci sono inutili tempi di attesa

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Preferire attività che concedono alta densità di esperienze sul compito	Prevedere che le attività proposte durante la seduta, siano queste di tipo tecnico, tattico o motorio contemplino una quantità di esperienze attive che permettano la comprensione e l'acquisizione di esperienze significative. Può essere utile che prima di proporre un'attività ogni allenatore conti il numero di volte in cui ogni giocatore, attraverso quella specifica proposta, può fare esperienza sull'obiettivo previsto, per rispettare questo principio può essere utile scegliere attività con basso rapporto di palloni per giocatori (1:1; 1:2) e ridotto numero di giocatori nelle situazioni di gioco o partite.
*Scegliere attività che permettano di aumentare il tempo di impegno motorio	Nella scelta delle proposte è opportuno tenere presente della quantità di movimento (anche non funzionale al compito) che queste permettono ai giocatori. Prevedere un rientro in seguito ad un tiro in porta in cui il giocatore deve svolgere un compito tecnico può trasformare un tempo organizzativo in uno pratico, più funzionale al calcio (cronometrare il tempo di movimento di un'attività permette di valutarne uno dei valori che ne determinano l'efficacia).
Tarare la complessità delle attività in funzione del livello dei giocatori	Adeguare la complessità delle esercitazioni al livello del giocatore permette di aumentare il loro tempo di impegno motorio attivo sul compito (quello più proficuo all'apprendimento). Questa attenzione va riposta sia per attività troppo difficili da eseguire, che per quelle troppo semplici.
Utilizzare spiegazioni brevi ed efficaci	Utilizzare spiegazioni sintetiche e chiare in cui definire i punti cardine dell'esercitazione permette di cominciare a svolgere l'attività pratica il prima possibile. I giocatori appartenenti alle categorie dell'Attività di Base hanno una ridotta capacità di mantenere l'attenzione sulle spiegazioni del tecnico.
Organizzare le squadre attraverso caratteristiche rapide da individuare	Dividere i giocatori per caratteristiche conosciute (colore dei capelli, mese di nascita, classe di appartenenza, squadra tifata) permette di eseguire rapidamente la formulazione delle squadre. Far decidere ai giocatori la composizione dei gruppi fa perdere molto tempo e diminuisce così le opportunità di svolgere esperienze motorie.
*Evitare l'eliminazione dei concorrenti in attività a confronto	Evitare giochi ed attività dove è prevista un'eliminazione dei concorrenti. Nel caso in cui si scelga una di queste attività, prevedere un compito tecnico/motorio di semplice esecuzione che tenga il giocatore impegnato fino ad un nuovo turno di attività.
Ridurre al minimo i tempi morti	Evitare il più possibile tempi morti di inattività in cui i giocatori devono aspettare troppo per svolgere il loro turno (un'indicazione potrebbe essere quella di evitare file con più di 3 giocatori in attesa). Evitare discorsi sulla partita della settimana precedente (se proprio si necessita di farlo, riservare questa iniziativa esclusivamente alla categoria esordienti). Evitare di mettere una o più squadre in pausa dall'attività tecnica per osservare quello che fanno i compagni, (il principio di base è che si impara giocando, sempre).
*Usare strategie per riprendere il gioco nel più breve tempo possibile.	Mettere in pratica una serie di stratagemmi, regole o attività che permettano di riprendere l'attività tecnica o il gioco nel più breve tempo possibile.
Svolgere "Multipartite" e "quarto tempo di gioco" negli incontri con altre società	Svolgere abitualmente "multipartite" (partite a numero ridotto organizzate in contemporanea rispetto alla partita "ufficiale") e il "quarto tempo di gioco", permette di raddoppiare il tempo di impegno tecnico di un giocatore nella singola partita. Questi aspetti non riguardano direttamente l'attività di allenamento ma sono situazioni tecniche che risultano comunque molto utili ad innalzare il tempo di impegno motorio concesso ai giocatori.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. SCEGLIERE ATTIVITÀ CHE PERMETTANO DI AUMENTARE IL TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

SITUAZIONE: Categoria Primi Calci, viene proposto un gioco per il tiro in porta. I giocatori si posizionano all'interno di un quadrato collocato al centro di due porte, ognuna delle quali è delimitata ad una decina di metri di distanza dallo spazio centrale. Tutti i giocatori hanno il compito di condurre palla all'interno del quadrato, eseguendo gestualità tecniche a propria scelta. Chi svolge l'attività con maggiore impegno e continuità, viene chiamato dall'allenatore per andare ad effettuare un tiro nella porta più lontana rispetto al punto in cui si trovava al momento della chiamata. Reazione attesa da parte dei giocatori: il desiderio di tirare, situazione molto motivante per ogni giocatore e la voglia di essere protagonista sentendo chiamare il proprio nome spingono il bambino ad impegnarsi al massimo nell'attività prevista all'interno dello spazio delimitato. Attraverso questa modalità di inizio del coinvolgimento sul compito, tutti i giocatori saranno impegnati in un'attività tecnica - tempo di impegno motorio - mentre il compagno chiamato risulta coinvolto nell'obiettivo dell'esercitazione (tiro in porta) - tempo di impegno motorio sul compito.

2. EVITARE L'ELIMINAZIONE DEI CONCORRENTI

SITUAZIONE: Categoria Pulcini, l'allenatore sceglie un gioco chiamato "calcia fuori la palla": tutti i giocatori della squadra conducono palla all'interno di uno spazio con il compito di calciare fuori dal campo il pallone del compagno. Se ad un giocatore viene calciato il pallone al di fuori dello spazio di gioco, chi lo conduceva viene eliminato e non può riprendere l'attività fino al termine del turno (quando all'interno del campo rimane un solo giocatore). Due soluzioni per non eliminare i concorrenti dalle attività tecniche previste:

1. Predisporre più spazi di gioco di uguali dimensioni, ad esempio 3, numerati in modo crescente, tutti i giocatori cominciano a condurre palla nello spazio 1, se ad un concorrente viene calciata fuori la palla, questo si sposta nello spazio successivo (numero 2) dove riprende il gioco con tutti i giocatori eliminati dal primo spazio. Se all'interno dello spazio numero 2 o 3 un giocatore riesce a calciare fuori la palla di un compagno si sposta nello spazio precedente (numero 1 o 2). Attraverso questa proposta il gioco continua per tutti, senza esclusioni.
2. I giocatori a cui viene calciato il pallone al di fuori dello spazio di gioco devono svolgere un determinato numero di gesti tecnici (ad esempio 10 palleggi o 5 finte) prima di poter rientrare in campo; oppure, prima di rientrare, devono svolgere un compito motorio predeterminato (esempi: slalom, salti con la corda ecc.) diverso a seconda del lato dal quale esce la palla.

3. USARE STRATEGIE PER RIPRENDERE IL GIOCO NEL PIÙ BREVE TEMPO POSSIBILE

SITUAZIONE: Passaggio da una stazione/gioco all'altra. I giocatori tendono a camminare perdendo molto tempo prima di essere pronti a cominciare una nuova attività o a rientrare in gioco in seguito ad una pausa.

Piccoli amici
L'allenatore esclama:"Vediamo il primo che arriva fino a qui". Reazione attesa da parte dei giocatori: i bambini cominciano a correre verso l'allenatore sfidandosi al primo che arriva. Le modalità di corsa per raggiungere l'allenatore possono essere anche cambiate: all'indietro; imitando un animale; ecc.

Primi calci
L'allenatore comincia a contare ad alta voce: "uno, due, tre….." fino a quando tutti i giocatori si sono avvicinati a lui, quando ciò avviene, si interrompe. Il numero raggiunto rappresenta il tempo impiegato dalla squadra per sistemarsi, l'obiettivo è impiegare meno secondi possibile per rendersi disponibili all'ascolto.

Pulcini
L'allenatore dice ad alta voce: "Vediamo chi vuole giocare di più… Come ci si avvicina all'allenatore?". Reazione attesa da parte dei giocatori: i bambini cominciano a correre in quanto la domanda dell'allenatore fa ricordare l'invito a spostarsi di corsa nei momenti organizzativi.

Esordienti
L'allenatore esclama:"La prima squadra che si schiera in campo, parte con un punto". Reazione attesa da parte dei giocatori: i ragazzi corrono cercando di posizionarsi in campo il prima possibile per guadagnarsi un punto.

5 + GIOCO – ESERCIZI

MI DIVERTO!



SPIEGAZIONE

PER GIOCO SI INTENDE: attività ludico/competitiva che permette al giocatore di leggere situazioni di gioco, selezionare scelte e individuare risposte motorie ricercando l'efficacia prestativa.
PER ESERCIZIO SI INTENDE: ripetizione di gestualità e azioni motorie in forma standardizzata senza la presenza di un avversario.

ESEMPIO: Trasformare esercizi in giochi

Situazione: Categoria: Primi Calci, obiettivo dell'attività da proporre, la trasmissione palla.

Modalità esercizio: A coppie, un pallone per coppia. I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro, passandosi la palla attraverso le modalità indicate dall'allenatore
Modalità gioco: A coppie, un pallone per coppia. All'interno di uno spazio predefinito, i giocatori devono mantenere il loro pallone il più lontano possibile da un giocatore che, in conduzione palla, si muove liberamente all'interno del campo. Un punto allo coppia che riesce a rimanere più lontana possibile dal compagno in conduzione palla.
La stessa struttura di attività, attraverso una piccola modifica alle regole, è stata trasformata da esercizio in gioco.

RIFLESSIONE

Il calcio è uno sport di squadra, definito ad **"abilità aperta",** differisce da sport ad abilità chiuse in quanto ogni situazione è diversa dall'altra e la capacità di prendere decisioni e risolvere problemi determinano l'efficacia della prestazione.

ANALISI

L'allenamento deve preparare il giocatore al modello prestativo dell'attività allenata. Le attività proposte nell'allenamento devono quindi essere ludiche ma anche ispirate a situazioni calcio specifiche o che traggono spunto da dinamiche di gioco in cui le scelte determinano l'efficacia della prestazione. In ogni allenamento, quantificando il tempo dedicato al gioco e quello dedicato all'esercizio, il primo deve sempre prevalere sul secondo, così come la presa di decisione sulla ripetizione e il mezzo "situazionale" su quello "analitico". L'allenamento deve **allenare al gioco del calcio.**

SOLUZIONI

- Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Prediligere attività a confronto e sfide
- Inserire presa di decisione nelle attività
- Usare concetto di "gioco come maestro"
- *Trasformare esercizi in giochi*
- Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi
- Svolgere la tecnica individuale con modalità funzionale

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Abbiamo giocato più di quanto ci siamo esercitati?"**

5. + Gioco – Esercizi

Spiegazione, riflessione ed analisi

Per introdurre questo presupposto si rende necessario un approfondimento terminologico che definisca chiaramente le sostanziali differenze tra due vocaboli usati troppo spesso in modo superficiale o addirittura come sinonimi: esercizio e gioco.
Per **esercizio** si intende la ripetizione di gestualità, movimenti o azioni motorie in forma standardizzata, senza la presenza di un avversario. Alcuni esempi di esercizi sono: due giocatori che si passano la palla uno di fronte all'altro; una squadra che esegue un 9 vs 0 svolgendo delle combinazioni predeterminate per andare alla conclusione; un giocatore calcia in aria la palla e cerca di controllarla con i piedi.
Per **gioco** si intende un'attività ludico/competitiva che permette ai giocatori di leggere situazioni, selezionare scelte e individuare risposte motorie ricercando l'efficacia prestativa. Alcuni esempi di giochi sono: due bambini che si passano la palla cercando di non farla prendere ad un avversario; una squadra che gioca una partita 9 contro 5 (difesa e centrocampo avversari) con dei vincoli per poter fare gol (ad esempio realizzazione valida solo in seguito ad un cross); un 1 contro 1 in cui un giocatore si alza in aria la palla e cerca di contenderla il possesso per un determinato numero di secondi cercando di non farsela prendere da un avversario.
Per chiarire ulteriormente le differenze tra gioco ed esercizio, vediamo come, attraverso delle semplici varianti, la stessa tipologia di attività possa essere improntata sotto una forma o l'altra di attività. Alcuni giocatori a cui viene richiesto di calciare la palla contro un muro, svolgono un esercizio. Un'attività con la stessa struttura di quella appena presentata ma con l'allenatore che inserisce una gara in cui vince il primo che arriva ad un determinato numero di passaggi, rappresenta una forma semplificata di gioco. Nella seconda proposta, rispetto alla prima, sono presenti sia l'aspetto ludico che la soluzione di un problema, seppur di semplice soluzione. L'indicazione: "Vince il primo che arriva a...", instaura una competizione che stimola il giovane giocatore a dare il suo massimo. Nella situazione descritta, il giocatore deve essere orientato a chiedersi: "Come faccio ad effettuare il più velocemente possibile i 10 passaggi? Calcio più forte? Mi avvicino o mi allontano dal muro?".
L'esempio riportato, pur presentando una soluzione per trasformare un'esercitazione in un gioco, rappresenta un'attività di tipo analitico, adatta quindi a sviluppare una gestualità tecnica, il passaggio, in un contesto lontano da quello in cui si svolge in gara. Nel rispetto del presupposto "+ gioco - esercizi" risulta sì importante inserire l'elemento ludico e di scelta individuale ma è ancora più importante avvicinare il gioco a situazioni legate al contesto di gara (con particolare riferimento alle categorie Pulcini ed Esordienti, Piccoli Amici e Primi Calci svolgono una maggiore quantità di attività generali ed a-specifiche). Nello specifico, mantenendo la struttura della proposta orientata allo sviluppo dell'abilità nel passaggio, un gioco più vicino a parametri situazionali legati al calcio può essere organizzato attraverso le seguenti regole: a coppie, un pallone per coppia, i giocatori hanno il compito di effettuare il più elevato numero di passaggi in un tempo predefinito, evitando l'intervento di un avversario che ha l'obiettivo di intercettare il pallone delle coppie che se lo stanno trasmettendo. Mantenendo la stessa struttura di gioco, ma variando il numero degli avversari e delle coppie coinvolte è possibile adattare l'obiettivo della proposta: se l'intenzione è di mantenere il focus sullo sviluppo dell'attività tecnica del passaggio, i giocatori con il compito di intercetto saranno in netta inferiorità rispetto al quelli che si trasmettono la palla (ad esempio 1 ogni 5 coppie), nel caso in cui si volessero sviluppare alcuni principi di gioco in funzione di situazioni 2vs1, il numero di giocatori con il compito di intercetto potrebbero essere in numero quasi pari alle coppie che hanno il compito di trasmettersi la palla. Queste sfumature sono a discrezione dell'allenatore e dipendono dall'obiettivo della proposta tecnica.
La scelta di uno o dell'altro strumento didattico (esercizio o gioco) viene associata a due tipologie di

attività ben distinte, quella analitica e quella situazionale. La scelta di quale strumento sia migliore in un contesto di allenamento accende spesso discussioni tra classi di allenatori più legati ad un'impostazione classica (dalla tecnica alla tattica) o quelli orientati ad una visione dell'allenamento come attinente al contesto di gara (dalla tattica alla tecnica). Uscendo dal campo delle opinioni personali e delle sensazioni per addentrarci su quello più serio delle evidenze scientifiche *(Messina, Florit, 2018)*, numerose ricerche hanno provato ad indagare quale possa essere il percorso più proficuo che permetta al giovane calciatore una maggiore opportunità di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità. *William, Ward, Bell-Walker, Ford (2012)* hanno evidenziato come il percorso giovanile di atleti professionisti e non professionisti differisse nel maggior numero di ore di gioco e pratica libera che i primi avevano svolto rispetto ai secondi. Un'altra ricerca di *Ford e Williams (2011)*, evidenzia come i giocatori di Premier League che hanno iniziato a giocare a 5 anni, fino ai 10 avessero praticato più ore di gioco rispetto a giocatori non professionisti. Questi dati fanno pensare che basterebbe svolgere attività di tipo ludico per raggiungere un livello d'elitè in età adulta, tuttavia *Ward e colleghi (2007)* hanno evidenziato, su 200 atleti provenienti da settori giovanili di Premier League e da realtà calcistiche territoriali, che pur confermando l'importanza del gioco come carattere determinante per il raggiungimento di una competenza calcistica superiore, senza una specifica attività in contesto strutturato non si possono raggiungere alti livelli di performance.

I dati riportati servono per dimostrare come la scienza in ambito di apprendimento motorio inviti allo sviluppo di un percorso sportivo che metta al centro di ogni programma tecnico la presa di decisione e la risoluzione di problemi motori in un contesto ludico/competitivo. Un contesto di apprendimento più vicino alla condizione di gara permette al giovane calciatore di provare esperienze che lo aiutano ad adeguarsi alle richieste del gioco. In sostanza, l'indicazione è di proporre un percorso che alleni i giovani calciatori con modalità le più vicine possibili al modello prestativo di riferimento sottoponendoli a situazioni che possano rappresentarne i presupposti alla prestazione stessa. Le attività tecniche svolte sotto forma di gioco permettono di sviluppare processi di percezione-decisione-azione legati in modo molto stretto a discipline sportive ad abilità aperta (definite anche open skill) come il calcio.

In chiusura è bene specificare come, esercitazioni analitiche (con particolare riferimento a quelle orientate allo sviluppo della tecnica individuale), specie se svolte con modalità di conduzione adeguate, attraverso soluzioni organizzative che permettano un'alta densità di esperienze motorie attive (vedi presupposti N° 2, Organizzare l'Allenamento e N° 4, Elevato Tempo di Impegno Motorio) ed una modalità di svolgimento di tipo randomizzato (vedi presupposto N°10, Variabilità della Pratica), rappresentano un passaggio importante per costruire un percorso calcistico efficace. Il dominio del pallone (definito anche in modo gergale "confidenza con la palla"), la capacità di differenziazione, la mobilità articolare funzionale ad un gesto tecnico più efficace, sono solo alcune delle caratteristiche che si sviluppano anche attraverso un percorso che permetta di prendere coscienza del proprio corpo e delle sue capacità di movimento, sperimentando quindi il gesto tecnico anche fine a sé stesso.

L'aspetto principale che va valutato nella scelta di un mezzo analitico piuttosto che situazionale è il peso, inteso come quantità di tempo sul totale a disposizione, che questo tipo di attività analitica ricopre durante le sedute di allenamento calcistico giovanile.

Il presupposto "+ Gioco - Esercizi" intende ribadire quale sia, tra le due modalità presentate, la tipologia di attività da prediligere. L'intenzione è quella di smontare l'imprescindibile esigenza di allenare il gesto tecnico in sé per la maggior parte dell'allenamento, credenza che ancora molti tecnici considerano come l'unica soluzione per un percorso di crescita calcistica efficace.

Volutamente non vengono suggerite percentuali precise che indicano il peso delle due tipologie di attività nelle sedute di allenamento. Le situazioni ed i contesti in cui si opera sono troppo vari per poter dare un riferimento standardizzato a cui attenersi ciecamente, tuttavia, possiamo affermare che durante tutto il periodo dell'Attività di Base il piatto della bilancia deve pendere in modo importante a favore dei contesti di gioco.

Come abbiamo visto in precedenza, le varianti per trasformare un'attività da analitica a situazionale possono essere anche molto semplici e non richiedono particolari competenze metodologiche. Modificare le proprie abitudini come allenatore può essere più semplice del previsto e permette di dare un'impronta precisa al proprio lavoro in campo. In un percorso di crescita orientato alla formazione a lungo termine, un approccio che valorizza l'importanza del gioco ha un peso sostanziale sul tipo di risultato dell'intervento didattico di ogni tecnico e società.



IN SINTESI:
Si gioca più di quanto ci si esercita

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio, favorendo il primo sul secondo	Riconoscere e definire le tipologie di attività che si è deciso di proporre durante l'allenamento, quantificando, al termine dello stesso, la quantità di tempo dedicata al gioco (attività in situazione o che si ispira a tale attività) assicurandosi che sia superiore al tempo dedicato agli esercizi.
*Prevedere attività a confronto e sfide che aumentino la partecipazione emotiva dei giocatori	Proporre attività che prevedano sfide tra coppie di compagni, a gruppi o a squadre (anche come variante di un gioco o di un'esercitazione) permette di aumentare l'intensità delle proposte, incrementandone la carica emotiva e rendendole più simili al contesto di gara.
*Inserire presa di decisione e lo sviluppo di strategie esecutive dando rilievo all'impegno cognitivo di ogni attività	Rendere determinante la scelta per il successo di un'azione motoria porta ad utilizzare (e quindi allenare) il processo di percezione/decisione/azione (che caratterizza ogni tipo di attività open skill) con continuità.
Utilizzare il concetto di "gioco come maestro", come chiave per l'apprendimento	Costituire degli ambienti di apprendimento che attraverso scelte di gioco permettano di arrivare alla trasmissione del principio desiderato o della competenza che si intende sviluppare. Ad esempio, se si intende trasmettere la mobilità come principio in fase di possesso palla, si sviluppa un'attività con delle regole che la favoriscano e ne mettano in risalto gli effetti positivi (ad esempio una partita a tema con trasmissione prevista solo rasoterra, pena cambio possesso, costringe i giocatori della squadra che ha la palla a cercare maggiormente la "zona luce").
Individuare soluzioni pratiche per trasformare esercitazioni in giochi	Individuare soluzioni utili per cambiare tipologia di attività, alcuni esempi: inserire la sfida tra partecipanti; definire un punteggio da accumulare o raggiungere attraverso azioni predefinite; inserire una presa di decisione che determini l'efficacia delle soluzioni ricercate; prevedere nelle attività la presenza di un avversario.
Prediligere un approccio per "principi" piuttosto che per "schemi"	Scegliere attività che veicolano principi di gioco permette di acquisire soluzioni condivise a classi di azioni simili. Un allenamento per schemi tende a far eseguire in forma ripetitiva movimenti e combinazioni simili al fine di memorizzare molteplici situazioni singole.
*Prediligere proposte di "tecnica funzionale" piuttosto che esercitazioni tecniche con modalità analitica	Ideare e realizzare esercitazioni tecniche che corrispondano a caratteristiche di tipo funzionale: Combinazioni di gestualità tecniche svolte in movimento; presenza di compagni; assenza di avversari; definizione di una direzione di gioco e obiettivi da raggiungere (spazi da conquistare, giocatore ai quali far pervenire la palla); l'efficacia del processo percezione/decisione/azione è legato alla scelta dell'azione da intraprendere in funzione del comportamento del proprio compagno. La tecnica funzionale è orientata in particolare alla categoria esordienti ma possono essere individuate soluzioni semplificate e propedeutiche anche per categorie inferiori.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. PREVEDERE ATTIVITÀ A CONFRONTO E SFIDE

SITUAZIONE: Categoria Pulcini, un'esercitazione classica di trasmissione a coppie con un giocatore posizionato di fronte all'altro può diventare un gioco inserendo una sfida tra tutte le coppie coinvolte nell'attività. Premiare con un punto la coppia che arriva per prima ad un determinato numero di passaggi costringe i giocatori a dovere prendere delle decisioni su parametri esecutivi del gesto (calciare più forte); sulla tipologia di trasmissione da prediligere (traiettoria aerea, veloce nell'esecuzione ma difficile da controllare) o rasoterra, (controllo più semplice ma palla più lenta) e sulla quantità di tocchi da fare nel momento in cui entro in contatto con la palla (la gioco di prima o effettuo un controllo?). Una semplice variante come la pressione temporale data dalla sfida con dei compagni, unita ad un compito tecnico, costringe i giocatori a delle scelte autonome , trasformandoli da meri esecutori di un'azione tecnica a protagonisti del loro percorso di apprendimento.

2. INSERIRE LA PRESA DI DECISIONE

SITUAZIONE: Categoria Primi Calci, l'obiettivo dell'allenatore è sviluppare il dominio della palla dei propri giocatori con particolare riferimento alla conduzione.

Esercizio: 4 file di giocatori disposte una di fronte all'altra. Ogni fila gioca con quella posizionata di fronte. I primi due giocatori di ogni fila, portano una palla e la conducono in slalom tra i delimitatori andando a consegnarla al primo della fila opposta e correndo poi in fondo alla stessa. Chi riceve palla la controlla e riparte in conduzione svolgendo lo stesso compito eseguito dal compagno.
Variante sotto forma di gioco. All'interno di un rettangolo vengono posizionate alcune serie di delimitatori. Metà dei giocatori coinvolti conduce palla con l'obiettivo di effettuare uno slalom tra le file di delimitatori. L'altra metà dei partecipanti attende il proprio turno di gioco all'esterno del campo, senza palla. I giocatori in possesso palla, dopo aver effettuato uno slalom, la trasmettono ad un compagno in attesa. Ogni volta che un giocatore esegue il compito indicato, totalizza un punto. All'interno del campo si posiziona un difensore che ha l'obiettivo di rubare il pallone ai giocatori che stanno effettuando la conduzione. Se il disturbatore riesce nel proprio compito, effettua un cambio di ruolo con il giocatore in conduzione palla.

3. PREDILIGERE PROPOSTE DI TECNICA FUNZIONALE

SITUAZIONE: Categoria Esordienti: gruppo di 16 giocatori, obiettivo tecnico: trasmissione palla. Esercitazione di tipo analitico: 8 giocatori che si dispongono a coppie agli angoli di un quadrato. Si gioca con due palloni che partono da angoli opposti. I giocatori hanno il compito di far circolare la palla in senso orario (trasmettendola al primo compagno della fila alla loro sinistra) ricevendo lo scarico dal compagno a cui l'hanno trasmessa e poi passando la palla sulla corsa per permettere la continuazione della combinazione. In questo tipo di esercitazioni non ci sono decisioni da prendere, c'è solo un compito da svolgere, viene sviluppata la tecnica individuale di controllo e trasmissione attraverso una ripetizione di un gesto standardizzato, senza una presa di decisione autonoma. Esercitazione di tecnica funzionale: questo tipo di proposta prevede l'esecuzione di gestualità tecniche in forma dinamica dipendenti dalle scelte (movimenti o azioni tecniche) dei propri compagni. Un esempio di questo tipo di tecnica sono le azioni alternate. Un giocatore "A" parte in conduzione palla verso uno spazio delimitato davanti a lui (15x8mt). All'interno dello spazio c'è un compagno, "B", oltre lo stesso ce n'è un altro "C" che attende di ricevere palla. IL giocatore "A" può avvalersi del compagno "B" per superare lo spazio in cui questo si trova e arrivare a trasmettere palla al suo obiettivo "C". Il giocatore "B" deve rispettare 3 indicazioni per relazionarsi con "A": 1) Se B decide di fare una corsa di incontro al portatore palla, ricevendola con postura chiusa, deve effettuare un passaggio di scarico, in questa caso il giocatore "A", ricevuto il passaggio, può trasmettere a "C". 2) Se "B" effettua un movimento corto-lungo, dando una soluzione di trasmissione ad "A" sulla sua corsa, allora, in seguito alla ricezione del passaggio, "B" effettuare una trasmissione a "C". 3) Se "B" si allarga e lascia spazio ad "A", può condurre qualche metro il pallone e trasmetterlo direttamente a "C". Il giocatore che ha effettuato la trasmissione ha il compito di prendere la posizione del compagno a cui l'ha appena trasmessa. La combinazione di passaggi prosegue in modo ciclico, senza soluzione di continuità, riprendendo da "C" che ha concluso la prima azione e ribaltando la direzione di gioco attraverso il coinvolgimento del giocatore "D" che nella prima combinazione si trovava dietro ad "A".

6 EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

MUOVENDOMI CRESCO!



SPIEGAZIONE

Lo sport non è di per sé una pratica educativa a prescindere. Affinché venga intesa come qualcosa di più ampio rispetto al raggiungimento di soli obiettivi agonistici, ricreativi, di salute o di dispendio energetico, risulta indispensabile che venga svolto, condotto e programmato attraverso modalità che prevedano di educare attraverso il movimento tutte le aree della personalità (motoria, emotiva, affettiva, sociale) secondo il principio della Polivalenza.

ESEMPIO: Favorire la comunicazione tra pari

Situazione: Categoria Pulcini. Durante una partita Mattia, che gioca in porta, tende a stare molto basso, lontano dalla linea difensiva anche quando la palla si trova molto distante dalla porta. Invece che dire a Mattia di salire, l'allenatore chiede ad uno dei due difensori della squadra in possesso."Bruno, dov'è Mattia?", Bruno (se abituato a questo stile di conduzione e se consapevole che il portiere partecipa all'azione offensiva accompagnando i giocatori di movimento) risponderà: "È sulla linea di porta, troppo lontano da noi". In quel caso il tecnico stimolerà la comunicazione tra pari chiedendo a Bruno di stare attento alla posizione di Mattia invitando quest'ultimo a salire qualora tenda a rimanere troppo basso.

RIFLESSIONE

In ogni tipologia di prestazione sportiva, ma in particolare in quelle ad "abilità aperta", l'interazione tra efficenza fisica, coordinazione motoria, funzioni cognitive e life skills risulta determinante per ricercare l'efficacia prestativa. Crescita educativa e tecnica vanno di pari passo.

ANALISI

Per ottenere ricadute positive, stabili ed a lungo termine è importante che un percorso sportivo consideri l'allenamento ed il miglioramento di ogni ambito che compone la prestazione. Sviluppare aspetti quali presa di decisione, creatività, capacità relazionali, consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, rigoroso rispetto delle regole, permette di crescere un giocatore più efficace ed un futuro cittadino più responsabile. Un percorso formativo efficace deve inoltre considerare **l'etica come il carburante del talento di ogni giocatore**, l'elemento che gli permette di farlo esprimere al massimo delle proprie potenzialità individuali, indipendentemente da quali queste siano.

SOLUZIONI

- *Favorire la comunicazione tra pari*
- Condividere semplici regole di comportamento
- Valorizzare aspetti etici e morali; ascoltare le necessità dei giocatori
- Inserire le regole delle attività in modo progressivo
- Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio
- Proporre attività tecniche che sviluppino personalità dei giocatori
- Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Ho dato opportunità di crescita e confronto tra giocatori?"**

6. Educare attraverso il movimento

Spiegazione, riflessione ed analisi

Lo sport, oltre ad essere un'espressione di capacità psicofisiche orientate al raggiungimento di obiettivi agonistici, ricreativi o di salute, può rappresentare un'occasione per educare, trasmettere valori, abitudini e capacità che permettano uno sviluppo di tutte le aree dell'individuo: motoria, cognitiva, affettiva, sociale. Vista in questo modo, la pratica sportiva assume una prospettiva più ampia, completa e di fondamentale importanza nello sviluppo del giovane giocatore.
Prima di cominciare ad analizzare le modalità attraverso la quale intraprendere un percorso di educazione attraverso il movimento (principio che in letteratura prende il nome di Polivalenza) è bene specificare come, lo sport, non sia di per sé una pratica educativa a prescindere. Le modalità attraverso le quali questa attività viene condotta e veicolata, l'ambiente in cui si svolge, le richieste della società e delle famiglie ai giovani giocatori ed in generale i comportamenti che vengono attuati dalle varie figure che ruotano attorno allo sport giovanile, condizionano la sua accezione dandole un senso positivo o negativo. L'utilizzo di sostanze dopanti, l'eccesso di agonismo, la competizione esasperata, l'ansia, il tifo in negativo, il sovraccarico fisico, sono solo alcuni degli elementi che possono far prevalere gli aspetti negativi della pratica sportiva su quelli positivi. Ancora una volta, la maggior parte delle responsabilità legate all'accezione che può prendere l'attività sportiva, ricadono sulla figura che guida la formazione tecnica del giovane giocatore: l'allenatore.
Sintetizzando queste prime riflessioni in un'unica frase possiamo sostenere che: le tipologie di attività che vengono proposte in allenamento e le modalità con cui vengono condotte condizionano qualità e portata dell'intervento educativo. Proviamo a capire quindi come lo sport possa diventare vero strumento di formazione.
Pesce e collaboratori (2015) evidenziano come un avviamento alla pratica sportiva indirizzato verso lo svolgimento di proposte gioco che coinvolgono il movimento del proprio corpo, attività chiamate "giochi di movimento" (giochi supervisionati e gestiti da un allenatore/insegnante ma con un ampio spazio per adattamenti, modifiche e scelte da parte dei giocatori), possono contribuire a sviluppare un percorso di formazione completo ed efficace che coinvolge il bambino nella sua globalità di giovane atleta e futuro cittadino. Le caratteristiche di questi giochi di movimento sono in linea con le attività di gioco e situazione che abbiamo presentato nel presupposto numero 5 della metodologia CFT per l'Attività di Base: + Gioco - Esercizio. Tuttavia, i "giochi di movimento" hanno un'accezione maggiormente orientata allo sviluppo della sfera emotiva/relazionale piuttosto che su quella tecnico/tattica più specifica per uno sport. Viste le affinità tra la Metodologia CFT per l'Attività di Base e i giochi di movimento presentati nel libro Joy of Moving *(Pesce, e coll., 2015)* riteniamo utile presentare i concetti su cui si basa questo modello di formazione legato all'educazione motoria al fine di chiarire il significato di "educazione attraverso il movimento" e aiutarci a spiegare come un individuo, nell'espressione di ogni azione motoria, possa vedere coinvolti i diversi ambiti che compongono la sua persona. Nello scritto viene spiegato in modo molto accurato come la tipologia di attività proposte, la modalità di conduzione delle stesse ed il livello di consapevolezza che si riesce a far raggiungere al proprio allievo possano aiutarne la crescita sportiva ed umana, qui di seguito viene riportato un sunto dei contenuti proposti.
Il modello proposto da *Pesce e coll. (2015)* definisce ogni individuo come distinto in 4 domini (o aree), ognuna delle quali interagisce tra di loro in modo molto stretto.
I giochi di movimento permettono di acquisire e consolidare la motricità di base, intesa come unione di efficienza fisica (stato di salute e capacità di produrre lavoro muscolare per svolgere attività fisiche) e coordinazione motoria (sistemi che governano e controllano la qualità dei movimenti). I primi due domini sono quindi l'efficienza fisica e la coordinazione motoria e fino a qui rispecchiano una visione per così dire tradizionale dell'attività sportiva.

L'aspetto più interessante del modello è l'individuazione di una forte relazione tra la pratica sportiva e altri ambiti della persona.
Nel rispetto di un approccio globale alla pratica sportiva, ogni volta che si propone un gioco di movimento (o, in riferimento alla *Metodologia CFT per l'Attività di Base*, un'attività gioco in situazione) bisogna tenere presente che non si sta soltanto facendo sperimentare un gesto, un movimento, un'abilità o sviluppando una capacità ma si stanno attivando una serie di funzioni cognitive utili anche nella azioni che caratterizzano la vita di tutti i giorni. Giocare e muoversi, sollecitando scelte individuali, creatività e capacità relazionali influenza anche lo sviluppo di capacità e domini apparentemente lontani da quello motorio. Queste capacità, chiamate funzioni esecutive, sono i "direttori d'orchestra" della mente in quanto responsabili di inibire pensieri e comportamenti di routine permettendo di essere creativi, pianificare e adattare le proprie azioni. Le funzioni cognitive e la creatività rappresentano quindi il terzo dominio individuato dal modello presentato. Le potenzialità dei giochi di movimento non si esauriscono con aspetti motori e cognitivi ma sviluppano una serie di connotazioni relazionali e percettive che ne garantiscono una forte portata educativa, nello specifico: organizzano relazioni sociali; creano legami; aiutano a comprendere situazioni di vita (Ginsburg, 2007). Un altro elemento sollecitato dai giochi di movimento è rappresentato dalle life skills (abilità di vita, il quarto dominio del modello) che l'*Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO,1994)* definisce come "competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni". Sempre l'OMS, identifica un nucleo fondante di 10 life skills, alcuni esempi: consapevolezza di sé; gestione delle emozioni; comunicazione efficace; empatia; risolvere problemi. I giochi di movimento (e le attività proposte dalla *Metodologia CFT per l'Attività di Base*) possono quindi contribuire significativamente allo sviluppo di tutti e 4 i domini presentati: Efficienza fisica; Coordinazione motoria; Funzioni cognitive e creatività; Abilità di vita. Chi intende applicare questo modello deve quindi scegliere attività pratiche che permettano di toccare tutti e 4 i domini presentati, condurle cercando di evidenziarne le caratteristiche che li rendono così validi e rendere consapevoli i giocatori sul tipo di percorso che è stato intrapreso.
Per capire l'importanza di questo approccio dobbiamo sottolineare come l'educazione non sia un'attività fine a se stessa ma rappresenti un investimento che a lungo termine permette di avere giocatori più consapevoli del loro percorso, più autonomi e maggiormente coinvolti nella loro crescita, in una parola: migliori; oltre che adattabili al contesto in cui si troveranno a giocare da adulti (vedi presupposto N°1 Giocatore Protagonista). Ideare e proporre attività che oltre a situazioni tecniche, tattiche e fisiche sviluppino anche funzioni cognitive, creatività e life skills permette di educare attraverso il movimento e rendere l'esperienza sportiva estremamente efficace.
Ecco come, negli obiettivi da sviluppare durante il periodo dell'Attività di Base, ogni allenatore è tenuto ad inserire anche finalità riguardanti elementi legati a funzioni cognitive e abilità di vita (life skills) tarate in funzione alle specifiche necessità dei propri giocatori, da alternare ad un tipo di attività "classiche" finalizzate maggiormente all'allenamento sportivo attraverso proposte calcio-specifiche.
Il messaggio che vuole trasparire da queste righe è che ogni attività va proposta considerando l'atleta non solo come un individuo che svolge una performance fisica orientata al raggiungimento di un risultato tecnico o al dispendio calorico ma anche come un giovane giocatore in via di sviluppo che necessita di una formazione completa. Questa visione globale della pratica sportiva permette all'allenatore di ampliare le sue prospettive nei confronti della pratica motoria aiutandolo ad immaginare un percorso più completo e condizionandone positivamente l'approccio didattico. Alcune azioni per intraprendere questo percorso in modo coerente sono:

- prendere in considerazione l'importanza dell'emotività e la possibilità di allenarne la gestione;
- vivere l'errore come parte del percorso di formazione;
- cogliere l'occasione per trasferire competenze acquisite in ambito sportivo nelle situazioni che caratterizzano la vita di ogni giorno;
- abituare a risolvere i problemi;

- sviluppare la capacità di gestire le emozioni;
- promuovere un pensiero critico;
- favorire la creatività di espressione;
- stimolare la capacità di esprimere le proprie emozioni;
- ecc.

Chiudiamo le considerazioni riguardanti questo presupposto con un riferimento legato ad alcuni atteggiamenti tipici "da campo" (calcio specifici) che si ritiene opportuno evidenziare per rendere meglio l'idea dei comportamenti che permettono di applicare praticamente i principi presentati. La ricerca di un rigoroso rispetto delle regole di gioco (ad esempio fermarsi quando la palla è fuori dal campo campo durante una partita e non lasciare correre l'azione con un salomonico: "Via, via, si continua a giocare!"); delle decisioni dell'arbitro (anche quando le si ritengono sbagliate); dell'avversario (visto come figura fondamentale per potersi confrontare) e l'accettazione del contatto fisico (parte integrante di un gioco come il calcio dove è previsto) sono tutti atteggiamenti che permettono di creare un riferimento etico preciso e rigoroso che riteniamo possano aiutare il giovane a delineare un profilo più incline a migliorare la propria prestazione senza ricercare alibi, scuse o aggrapparsi a situazioni esterne per giustificare un insuccesso o la sconfitta. **L'etica deve essere il carburante del talento**, l'ossigeno di cui si nutre la passione di ogni atleta e la base del desiderio di miglioramento quotidiano.
Riteniamo che anche la sola conoscenza di questi elementi permetta all'allenatore di ampliare le sue prospettive nei confronti della pratica motoria aiutandolo ad immaginare un percorso più completo ed efficace.



IN SINTESI:
Lo sport è uno strumento educativo e non diseducativo

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
*Favorire la comunicazione tra pari	Attuare delle strategie didattiche per permettere ai giocatori di confrontarsi e parlarsi tra di loro. Chiamare una soluzione nella trasmissione palla; ricordare al compagno una marcatura o una posizione da mantenere in campo; incitare e spronare un giocatore in difficoltà; sono alcune delle molteplici situazioni in cui la comunicazione tra pari può risultare efficace in un contesto di gioco.
Condividere con il gruppo delle semplici regole di comportamento valide in ogni momento della seduta	Condividere con i giocatori delle semplici regole di comportamento permette di dare a tutti (giocatori, dirigenti, allenatori) gli strumenti per saper riconoscere quando un comportamento è giusto o sbagliato. Le regole devono essere poche, condivise, chiare ed espresse in modo positivo (senza negazioni, evitare il "non si fa così" ma preferire diciture che definiscono il comportamento desiderato.
Condurre l'attività valorizzando aspetti etici e morali	Sottolineare, durante la conduzione delle attività tecniche, comportamenti positivi che riguardano la sfera etica permette di valorizzare questo ambito facendo in modo che venga messo in primo piano anche rispetto ad elementi tecnici. L'etica rappresenta le fondamenta per una crescita sportiva consapevole.
Ascoltare le necessità dei giocatori	Concedere del tempo ai giocatori per poter esprimere la loro idea su di un'esercitazione o le sensazioni su di una proposta appena svolta permettono agli stessi di allenare la loro capacità di espressione oltre che innalzarne il livello di consapevolezza.
*Inserire le regole delle attività tecniche in modo progressivo	Introdurre le regole di giochi ed esercitazioni in modo graduale, durante lo svolgimento dell'attività, invece che comunicarle tutte assieme all'inizio delle stesse, permette di ricordarle meglio e capire quanto il loro rispetto possa essere importante per un corretto sviluppo del gioco e dell'intero allenamento.
Formare i giocatori al metodo dell'autoarbitraggio	Dare ai giocatori gli strumenti per gestire l'autoarbitraggio (fermarsi in caso di interruzione del gioco; alzare la mano per segnalare un'infrazione; comunicare ad alta voce le decisioni disciplinari) e applicarlo durante le attività situazionali previste negli allenamenti permette di arrivare al momento della partita con le competenze adatte per viverlo in modo positivo.
*Sviluppare i tratti della personalità dei giocatori proponendo attività tecniche che le mettano in risalto	Adeguare regole, modalità di relazione con i giocatori, richieste e stile di conduzione permette di sviluppare, oltre ad aspetti tecnico/tattici/motori anche tratti della personalità quali: autoefficacia, gestione dell'ansia, rispetto, creatività, aggressività, resilienza, attenzione. Spesso questo ambito emotivo/relazionale non viene preso in considerazione dai tecnici e quindi non allenato con proposte specifiche.
Individuare modalità per far risolvere alcune incomprensioni o litigi in modo autonomo, tra pari	Mettere uno di fronte all'altro i giocatori che hanno avuto un diverbio, invitandoli a parlare uno alla volta con l'obiettivo di spiegarsi (senza interrompersi l'uno con l'altro) può essere una modalità di confronto che aiuta la soluzione della maggior parte dei diverbi e litigi tra bambini.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. FAVORIRE LA COMUNICAZIONE TRA PARI

SITUAZIONE 1: Categoria Pulcini: durante una partita Mattia, che gioca in porta, tende a stare molto basso, lontano dalla linea difensiva anche quando la palla si trova distante dalla porta. Invece che dire a Mattia di salire, l'allenatore chiede ad uno dei due difensori della squadra in possesso."Bruno, dov'è Mattia?", Mattia (se abituato a questo stile di conduzione e se consapevole che il portiere partecipa all'azione offensiva accompagnando i giocatori di movimento) risponderà: "È in porta, troppo lontano da noi". In quel caso il tecnico stimolerà la comunicazione tra pari chiedendo a Bruno di stare attento alla posizione di Mattia invitandolo a salire qualora tenda a rimanere troppo basso. L'obiettivo di questo tipo di intervento è quello di abituare i giocatori a relazionarsi tra di loro e cercare di instaurare delle abitudini che permettano di moltiplicare le opportunità di apprendimento tra pari.

SITUAZIONE 2: Categoria Primi Calci: prima di ogni partita prevista durante le sedute di allenamento vengono concessi alcuni secondi ai giocatori per svolgere il "cerchio delle regole". Questa attività consiste in un momento di condivisione dove i bambini, posizionandosi in cerchio, decidono le regole attraverso la quale giocare la partita: rimessa laterale con le mani oppure con i piedi; ripresa del gioco dopo uno gol da centrocampo o dal portiere; si gioca con o senza svolgimento del calcio d'angolo; ecc.

2. INSERIRE LE REGOLE DELLE ATTIVITÀ TECNICHE IN MODO PROGRESSIVO

SITUAZIONE: Categoria Primi Calci: gioco "gazzelle e leoni". All'interno di uno spazio definito, alcuni giocatori (le gazzelle) conducono un pallone e devono cercare di non farselo prendere dai compagni che non ce l'hanno (i leoni). Se un leone prende palla ad una gazzella si invertono i ruoli. Rapporto "leoni", "gazzelle" 1 a 4 circa.

L'allenatore da il via al gioco dicendo semplicemente: "Chi ha la palla è una gazzella e non deve farsi prendere il pallone da chi non ce l'ha, i leoni, via al gioco!". Situazione attesa: il giocatore che riesce a prendere il pallone ad un compagno chiede: "E adesso cosa faccio?". In quel caso l'allenatore interrompe brevemente il gioco e aggiunge la regola del cambio di ruolo, condividendola con i giocatori. Dopo aver lasciato giocare la squadra per qualche minuto il tecnico aspetta che la palla di una gazzella esca dal campo per interrompere nuovamente il gioco e chiedere: Marco stava scappando da un leone e gli è uscita la palla dal campo, cosa possiamo fare in questi casi?". Una possibile soluzione proposta dai giocatori potrebbe essere il cambio di ruolo tra la gazzella e un leone, magari il più vicino al punto in cui è uscita la palla. Lo stesso processo di introduzione di regole con modalità condivisa può avvenire con altre situazioni che l'allenatore vuole proporre ai propri giocatori. Far vivere l'importanza delle regole e fare in modo che siano i giocatori a richiederle aiuta gli stessi a capirne l'importanza e favorirne il rispetto.

3. SVILUPPARE TRATTI DI PERSONALITÀ ATTRAVERSO ATTIVITÀ TECNICHE

Un'esercitazione o un gioco possono avere come obiettivo prevalente un aspetto tecnico, tattico, motorio così come ricercare lo sviluppo di aspetti relazionali o emotivi. Scegliendo attentamente le regole, modulando lo stile di conduzione (direttivo o non direttivo) piuttosto che non direttivo e focalizzando l'attenzione dei giocatori su alcuni aspetti dell'attività proposta è possibile risaltare alcune caratteristiche che permettono di mettere in evidenza elementi quali: resilienza; attenzione; aggressività; ecc.

SITUAZIONE: Categoria Esordienti: l'obiettivo dell'allenatore è sviluppare la capacità di attenzione dei propri giocatori. Gioco 2 tocchi 1 tocco. All'interno di uno spazio definito si muovono tutti i 14 giocatori della squadra, al gruppo vengono dati 4 palloni con il compito di ricercare una trasmissione vincolata tra compagni, il vincolo prevede una trasmissione alternata ad uno e due tocchi obbligatori. Se il giocatore "A", tocca la palla una volta, il giocatore "B" deve toccarla due volte, "C", che riceve palla da "B" deve toccarla solo una volta, e così via. La conduzione del tecnico, per essere coerente con l'obiettivo dell'esercitazione, dovrà focalizzarsi più che sui parametri esecutivi del gesto tecnico (ad esempio la forza del passaggio) sugli aspetti percettivi che riguardano l'analisi della situazione e focalizzare l'attenzione su aspetti riguardanti l'attività proposta.

7 APPASSIONARE ALLO SPORT



SPIEGAZIONE

Aumento della sedentarietà, minori spazi a disposizione per il gioco libero e differenziazione degli interessi sono solo alcune delle cause che portano i ragazzi di oggi a praticare meno attività motoria rispetto al passato.
La letteratura evidenzia un'involuzione delle capacità coordinative e condizionali nei giovani che si traduce in una conseguente riduzione delle potenzialità di espressione tecnica ed un impoverimento del gioco.

ESEMPIO: Assegnare compiti motori per casa

Situazione 1, Categoria Piccoli Amici: i giocatori sperimentano il salto della corda durante un'attività di allenamento, viene poi proposto ai giocatori di provarlo a casa.

Situazione 2, Categoria Pulcini: dopo aver provato in allenamento gestualità legate alla pre-acrobatica (es. verticali, capovolte, salto con giro 360°), viene proposto ai giocatori di riprovarle a casa, negli allenamenti successivi prevedere momentI in cui possano far vedere i loro miglioramenti individuali.

Situazione 3, Categoria Esordienti : "Hacky sack" artigianale, riempire diversi palloncini con della sabbia, legarli e chiedere ai giocatori di eseguire palleggi e posizioni di equilibrio con l'attrezzo di gioco utilizzando diverse parti del corpo.

RIFLESSIONE

Trasmettere ai giovani il piacere di muoversi e fare sport permette di incentivare i ragazzi ad utilizzare il proprio corpo ed effettuare nuove esperienze motorie che innescano un ciclo virtuoso che si autoalimenta: "più so fare, più faccio". Questo processo ha ricadute positive anche sulla pratica calcistica.

ANALISI

Praticare sport rappresenta uno stile di vita che permette di soddisfare una passione per il movimento che si acquisisce in diversi modi, trasmettendo il piacere di allenarsi, fare fatica, stare assieme ai compagni ma anche imparando a organizzarsi gli impegni scolastici, alimentarsi correttamente, curare il materiale sportivo e sviluppando una serie di abitudini e comportamenti che rendono il giovane consapevole del proprio percorso di crescita. **Essere uno sportivo, dentro e fuori dal campo**. In questo processo, la sensibilizzazione ed il coinvolgimento delle famiglie sul progetto tecnico della società risulta fondamentale per ampliarne la portata.

SOLUZIONI

- Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
- Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
- *Assegnare compiti motori per casa*
- Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
- Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche
- Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Trasmettere senso di appartenenza alla propria società

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho fatto amare lo sport?"**

7. Appassionare allo sport

Spiegazione, riflessione ed analisi

La sensazione che i giovani svolgano meno attività motoria rispetto al passato non rappresenta solo una percezione che stimola accesi dibattiti tra allenatori ed insegnanti di educazione fisica ma un'evidenza ormai conclamata anche dalla ricerca. *Filippone e collaboratori (2007)*, somministrando diversi test motori e coordinativi in ambito scolastico per un periodo prolungato negli anni, hanno riscontrato un trend involutivo nelle capacità coordinative nei giovani scolari. Questo dato allarmante non è che uno specchio della realtà quotidiana che ci troviamo ad affrontare anche sui campi da calcio. Le cause sono sicuramente molteplici: aumento della sedentarietà; minori spazi a disposizione per il gioco libero; differenziazione degli interessi dei giovani verso attività che non riguardano lo sport; alimentazione irregolare; ecc. Tuttavia, non è intenzione di questo documento analizzare le ragioni che hanno portato a questa condizione ma, piuttosto, cercare di trovare delle modalità per contrastare il trend involutivo delle potenzialità motorie che influisce negativamente sul livello di espressione tecnica a tutti i livelli (dal calcio giovanile fino a quello degli adulti). Per affrontare una simile problematica si rende necessaria un'azione efficace e globale che veda il bambino come parte di un sistema ampio che include oltre alla società sportiva anche famiglia e scuola. L'obiettivo comune deve essere quello di stimolare nei giovani il piacere di fare sport e muoversi, strumenti utili per muovere i primi passi verso lo sviluppo di una cultura sportiva consapevole in cui la motivazione del benessere rappresenta uno stimolo per orientare ad una sana pratica sportiva.
Praticare uno sport deve essere inteso come qualcosa di più che andare al campo, in palestra o in piscina per un determinato numero di volte a settimana al fine di svolgere un'attività fisica. Praticare sport è uno stile di vita, un modo di comportarsi, di organizzare la propria quotidianità. Fin da piccoli ci sono dei comportamenti, delle abitudini e delle routine che se acquisite permettono di dare all'attività sportiva una dimensione completa e formativa. Aiutare il giovane giocatore a diventare uno "sportivo" significa accompagnarlo in un percorso che vede la società come interessata alle abitudini del giovane atleta in ogni momento della sua giornata, fuori e dentro dal campo, anche quando questo è a scuola, a casa o sta svolgendo altre attività.
Nello specifico, infondere una cultura sportiva consapevole corrisponde a trametterе il piacere di allenarsi, di fare fatica, di stare assieme ai propri compagni, di condividere lo spogliatoio ma anche di gestire aspetti organizzativi e azioni quali: pianificare gli impegni (sia scolastici che di altro tipo) in funzione degli appuntamenti tecnici programmati; imparare ad alimentarsi correttamente (dalla prima colazione allo spuntino prima dell'attività fisica); curare e preparare il proprio materiale sportivo (farsi la borsa, pulirsi le scarpe, imparare a vestirsi a seconda della temperatura esterna, allacciarsi correttamente le scarpe; ecc.); avvisare in caso di assenza.
Vista l'età dei giocatori a cui è rivolta l'attività sportiva delle categorie in oggetto, nel loro processo di formazione è indispensabile che vengano coinvolte anche le famiglie dei giovani atleti. Molto spesso i genitori dei ragazzi non hanno un'esperienza sportiva tale che gli permette di conoscere alcune abitudini che gli addetti ai lavori considerano scontate, di conseguenza, non conoscendole, o non avendole vissute, è difficile che possano trasmetterle ai propri figli. Secondo i dati ISTAT (2015) in Italia il 34,1% della popolazione (considerando chi ha un'età superiore ai 3 anni) pratica sport (il 24,4% in modo continuo, il 9,8% in modo saltuario), il 39,1% è sedentario, mentre il restante 26,5% svolge solo attività fisiche quali: passeggiate saltuarie; uso della bicicletta; lavori domestici come il giardinaggio. Dai numeri presentati si può capire come la probabilità che tra i genitori di un giovane giocatore possano esserci 2 persone sedentarie o non abituate a svolgere una pratica sportiva continuativa siano molto alte. Nello sviluppo di un percorso di formazione sportiva rivolta ai giovani questi sono dati da tenere in considerazione per riuscire a tarare al meglio il proprio intervento. La sensibilizzazione delle famiglie riguardo tematiche inerenti alla cultura

sportiva rappresenta un passaggio che può permettere alla società di lavorare in modo più sereno e far capire l'importanza di mettere lo sport in una posizione di rilievo nella scala delle priorità del proprio figlio. Incontri formativi con esperti nell'ambito educativo, riunioni di presentazione dell'attività tecnica con le famiglie, testimonianze da parte di atleti di alto livello, diffusione di materiale informativo su temi quali alimentazione, psicologia e metodologia, piuttosto che la semplice sensibilizzazione quotidiana nei confronti di questi argomenti possono essere degli strumenti molto validi per coinvolgere gli adulti nel percorso di crescita sportiva dei propri ragazzi. Un volantino dove vengono presentate in modo semplice e chiaro alcune indicazioni utili ad un corretto approccio sportivo può aiutare a comunicare alle famiglie alcune informazioni importanti, che potrebbero non conoscere, ad esempio: il vestiario da allenamento appropriato per le varie stagioni; la corretta alimentazione pre gara/allenamento; la figura delle società alla quale rivolgersi se un giocatore ha un problema o un calo di interesse nei confronti della pratica sportiva; l'importanza della costanza negli allenamenti; la valenza dei regolamenti federali rivolti all'Attività di Base (cambi obbligatori; numero ridotto di giocatori nelle partite; assenza di classifiche; l'autoarbitraggio; ecc). Gli spunti presentati costituiscono informazioni semplici, ma non banali, che aiutano ad uniformare gli intenti di società e famiglie, rendendoli più solidi e univoci.

Coinvolgere le famiglie nello sviluppo di una sana cultura sportiva è un passaggio fondamentale ma ancora più importanti risultano le azioni atte ad avvicinare il giovane giocatore alla pratica sportiva. In questo passaggio l'allenatore ha un ruolo importante sia con azioni dirette (in campo), che indirette (attraverso il suo modo di essere e comportarsi). Da un lato può attivare una serie di attività che possono permettere al giocatore di vivere lo sport in ogni sua sfaccettatura: portare la squadra allo stadio a vedere una partita di serie A o della Nazionale; parlare di sport con i ragazzi; approfondire alcune curiosità o cenni storici riguardanti il calcio; far svolgere partite a tema storico rievocando sfide epiche; ideare iniziative che permettono al bambino di incuriosirsi ed appassionarsi all'attività che stanno praticando. Da un altro punto di vista l'allenatore può essere esempio, in prima persona, dei benefici che la pratica sportiva può veicolare. Essere una figura dinamica, attiva, che pratica ancora sport può essere utile per rappresentare un modello da imitare, un riferimento di vita a cui ispirarsi, coerente con i messaggi educativi trasmessi.

L'importanza di un approccio variato allo sport, la valenza positiva di esperienze in altre discipline sportive e l'opportunità di crescita date dalla possibilità di sperimentare ambienti diversi da quello calcistico sono anch'essi aspetti legati all'avvicinamento allo sport dei giovani e verranno sviluppati nel punto 10 di questo documento: “La variabilità della pratica”.



IN SINTESI:
Si vive come sportivi in campo, ma anche al di fuori dello stesso

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Stimolare conoscenza dello sport attraverso cenni su eventi e ricerca di filmati a carattere sportivo su internet	Proporre riferimenti ad eventi e partite della storia del calcio può aiutare a portare esempi positivi ed incuriosire i giocatori. Inoltre, stimolare la visione di filmati che riportano gestualità tecniche particolari, comportamenti positivi o gesta di personaggi sportivi permette di imparare ad utilizzare in modo utile gli strumenti telematici.
*Inventare attività motorie da far provare anche a casa (compiti sportivi)	Inventare dei semplici compiti motori da svolgere a casa i cui progressi individuali possono essere mostrati all'allenatore in momenti particolari dell'allenamento (ad inizio/fine seduta o, nel momento del "Prendi e gioca a casa", attività proposta nell'iniziativa del sabato mattina presso i CFT).
*Insegnare a svolgere ed organizzare attività calcistiche in forma autonoma	Dare gli strumenti per sapersi gestire autonomamente attività di tipo tecnico da realizzare in compagnia o da soli (partite, tornei, giochi di abilità) permette di investire del tempo per cercare di recuperare quello spirito del calcio di strada che manca alla cultura dei giovani contemporanei (farsi le squadre da soli; delimitarsi i campi di gioco; decidere le regole delle partite; ecc.).
Stimolare famiglie e giocatori riguardo l'importanza della pratica sportiva al di fuori del calcio	Attuare delle strategie e trovare le modalità opportune per permettere a famiglie e giocatori di capire quanto la pratica libera di sport e attività motoria siano importanti nello sviluppo sportivo dei ragazzi. Organizzare incontri informativi con esperti del Settore Giovanile e Scolastico o del CONI; prevedere esperienze in altri contesti rispetto al campo (mare, montagna); trovare assieme all'amministrazione comunale spazi per la pratica sportiva libera; organizzare feste ed eventi a carattere multisportivo; ecc.
Sperimentare esperienze in altre discipline sportive	Favorire la sperimentazione di altre discipline sportive aiuta uno sviluppo più armonico del proprio corpo ma permette anche ai giocatori di confrontarsi con situazioni diverse e nuove, adattandoli a risolvere problemi, crescere e aumentare la propria responsabilità.
*Dimostrare o far sperimentare gestualità motorie che possano incuriosire e stupire i giocatori.	Sperimentare e provare movimenti nuovi o di fantasia, provare attività di tipo acrobatico, utilizzare strumenti diversi (materassi, trampolini, fitball) immaginandone modalità di impiego creative.
Evitare l'utilizzo di punizioni attraverso attività di tipo fisico	Evitare punizioni di tipo fisico (giri di campo, piegamenti, balzi). L'attività fisica non va associata ad una sensazione negativa, addirittura coercitiva, deve essere qualcosa di piacevole che ogni giovane atleta deve essere motivato a fare.
Trasmettere senso di appartenenza alla propria società	Individuare una serie di azioni che permettano di sentire l'appartenenza ad un contesto societario che va al di là della propria squadra: chiedere il risultato della partita della prima squadra della società; portare i giocatori in sede e fargli vedere coppe e cimeli; far conoscere i giocatori delle squadre dell'attività agonistica; raccontare la storia della società e far conoscere ai bambini dirigenti storici o vecchi giocatori; sono tutte soluzioni che permettono di far vivere il piacere di vestire con orgoglio una maglia e rappresentare i colori societari.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. INVENTARE ATTIVITÀ MOTORIE DA FAR PROVARE ANCHE A CASA

Categoria Piccoli amici
Salto della corda. Sperimentare il salto della corda durante gli allenamenti svolgendolo in diverse varianti, da quelle basilari (salto avanti a piedi pari) a quelle più complesse (salto indietro, alternato ad un piede). Proporre ai giocatori di riprovare a casa quanto sperimentato in campo.

Categoria Pulcini
Pre-acrobatica. Dopo aver provato in allenamento gestualità legate alla pre-acrobatica (es. verticali, capovolte, salto con giro 360°), proporre ai giocatori di riprovarle a casa proponendo, in una seduta successiva, un momento in cui possono far vedere i loro miglioramenti.

Categoria Esordienti
"Hacky sack" artigianale. Riempire dei palloncini con della sabbia, chiuderli legandoli con un nodo (rendendoli così simili ad un oggetto di giocoleria, l'hacky sack) ed utilizzarli per eseguire palleggi e posizioni di equilibrio utilizzando diverse parti del corpo.

2. INSEGNARE A SVOLGERE ED ORGANIZZARE ATTIVITÀ CALCISTICHE IN FORMA AUTONOMA

Promuovere la realizzazione di giochi popolari ad indirizzo calcistico che possono essere svolti a scuola durante la ricreazione, al campetto del quartiere, all'oratorio, durante un compleanno o in altri momenti liberi.
Alcuni esempi di giochi che corrispondono a questa tipologia di attività sono:

1. **Tedesca** (adatto a partire da categoria Esordienti): un portiere si posiziona in porta, gli altri giocatori (massimo 6) si trasmettono una palla calciandola al volo con l'obiettivo di realizzare una rete. Tutti i giocatori partono con uguale punteggio. In seguito ad ogni gol realizzato si scalano dei punti al portiere (es. 1 punto per gol di piede, 3 punti per gol di testa, ecc.). Se il portiere para un tiro bloccandolo al volo o la palla esce dallo specchio della porta, l'ultimo che ha toccato il pallone prende il posto del portiere. Perde chi arriva a 0 punti.
2. **Bonus** (adatto a partire dalla categoria Pulcini): Un portiere sta in porta, gli altri giocatori (massimo 4 per ogni gruppo) hanno un pallone ed il compito di calciare in modo alternato in porta, chi fa gol, acquisisce un bonus, chi sbaglia, lo perde. Se un giocatore a 0 punti non fa gol in seguito ad un tiro, inverte la sua posizione con il portiere, se invece fa gol, accumula un punto che vale come bonus da scalare per un eventuale errore successivo.
3. **Tutti contro tutti** (adatto a partire dalle categorie Piccoli Amici e Primi Calci): un portiere si posiziona a difesa di una porta definita con oggetti di fortuna (dimensione 2mt circa), gli altri giocatori (massimo 3 per gruppo), hanno il compito di cercare di realizzare una rete, chi segna va in porta, se il portiere blocca la palla, la rimette in campo dove vuole. Il campo non ha limiti.

3. DIMOSTRARE O FAR SPERIMENTARE GESTUALITÀ MOTORIE PARTICOLARI

Categoria Primi Calci:
Gioco dei "colpi": Ad ogni giocatore viene dato un pallone, l'obiettivo del gioco è quello di svolgere gestualità acrobatiche con la palla, ogni gestualità prende il nome di un animale, ad esempio:

- la rovesciata diventa il "colpo del giaguaro";
- il colpo di testa in tuffo il "colpo dello squalo";
- il colpo di tacco al volo, il "colpo dello scorpione" e così via.

L'allenatore può provare a dimostrare alcune di queste gestualità stimolando così la sorpresa da parte dei bambini, oppure può chiedere a qualcuno tra i giocatori di proporsi come esempio per i compagni.
Il gioco può essere svolto senza riferimenti spaziali chiedendo quindi ai giocatori di riprodurre le gestualità con il solo obiettivo di colpire la palla attraverso le modalità proposte oppure con delle porte posizionate in campo, ricercando la realizzazione di una rete.

8 ORIENTARSI AL COMPITO



SPIEGAZIONE

Valorizzare la qualità della prestazione, il miglioramento individuale e l'impegno, sono atteggiamenti che fanno parte di un approccio che la letteratura scientifica definisce "orientato al compito" e manifesta caratteristiche opposte rispetto ad un approccio "orientato all'io". Porre l'attenzione sull'acquisizione di nuove competenze piuttosto che sull'esito numerico delle gare permette di spostare l'attenzione del giocatore da condizioni esterne, come l'esito di una partita (non sempre dipendenti direttamente da lui), a parametri interni quali impegno, sacrificio, resilienza, attenzione, ecc. (aspetti intrinseci e dipendenti dal singolo soggetto).

ESEMPIO: Prediligere feedback su parametri esecutivi

Situazione 1, Categoria Piccoli Amici: Un giocatore cerca di recuperare una palla destinata ad uscire dal campo senza riuscirci, l'allenatore elogia l'impegno profuso.

Situazione 2, Categoria Pulcini: Un giocatore prova ad impedire all'attaccante avversario di fare gol mettendoci il massimo dell'impegno ma senza riuscirci. L'allenatore evidenzia l'atteggiamento di sacrificio manifestato.

Situazione 3, Categoria Esordienti : Un giocatore prova un passaggio filtrante per l'inserimento di un compagno, la palla finisce di poco lunga e viene intercettata dal portiere. L'allenatore elogia l'iniziativa del giocatore e la ricerca di una giocata creativa.

RIFLESSIONE

Le motivazioni sono l'espressione dei motivi che inducono un individuo a compiere una determinata azione. Possono essere condizionate e stimolate dall'allenatore così come dall'ambiente e assumere accezioni più o meno favorevoli al decorso sportivo di un giovane calciatore.

ANALISI

L'attività in ambito giovanile deve creare i presupposti per raggiungere l'efficacia in età adulta e rappresentare un percorso di investimento che potrà dare i suoi frutti a lungo termine. In quest'ottica l'approccio al calcio giovanile deve essere rivolto al miglioramento individuale prima che al raggiungimento del risultato di squadra. Allenatore e società devono creare i presupposti per la formazione di un clima motivazionale orientato alla competenza rendendo consapevole l'ambiente del percorso intrapreso e ricercando un indirizzo rivolto al saper fare e al saper essere, prima che alla prestazione in sé. La sfida per chi opera in ambito giovanile è **riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo.**

SOLUZIONI

- Fare esperienze in diverse posizioni di campo
- *Prediligere feedback su parametri esecutivi*
- Evitare alibi
- Proporre una progressione di complessità durante la stagione
- Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
- Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?"**

8. Orientarsi al compito

Spiegazione, riflessione ed analisi

Uno degli aspetti che non sono ancora stati trattati in questo documento riguarda la motivazione. In ambito psicologico definisce l'insieme dei bisogni, dei desideri e delle intenzioni che prendono parte alla determinazione dei comportamenti conferendogli un significato. Costituisce quindi l'elemento che spinge ogni soggetto a svolgere delle azioni. Le motivazioni possono avere tipologie diverse e condizionare in modo significativo il percorso sportivo di un giovane giocatore. Se orientate nel modo corretto possono costituire uno stimolo per migliorare l'approccio alla pratica sportiva e aumentare l'efficacia dell'intervento formativo. Per intraprendere questo argomento ed approfondirlo prendiamo come riferimento la Teoria dell'Orientamento Motivazionale (Achivement Goal Theory), elaborata da *Nicholls (1984; Bortoli, Bertollo, Comani, & Robazza, 2011)* il quale afferma che la motivazione sia influenzata dal concetto di percezione di competenza, definita come la percezione che il soggetto ha delle sue abilità e non riferita alle capacità realmente possedute. Il livello di competenza percepita influenza l'orientamento motivazionale individuale e, a seconda che sia incentrato su se stessi o sugli altri viene distinto in due tipologie diverse:

1. **Orientamento sull'io**, basato sul confronto con gli altri (dove vincere ed essere il migliore rispetto agli avversari/compagni risultano essere gli aspetti predominanti).
2. **Orientamento sul compito**, basato sul confronto temporale con se stesso (in cui il soggetto è orientato ad apprendere nuove abilità, a perfezionarsi, migliorare la propria performance e fare del proprio miglio, senza paragoni con altri soggetti).

La prevalenza di uno o dell'altro orientamento determina nei giocatori comportamenti di tipo diverso. In modo particolare, un orientamento prevalente sul sull'io determina un atteggiamento positivo solo se l'atleta è sicuro di possedere un livello di abilità che gli permette di competere con successo, solitamente è associato a stati d'ansia ed in caso di insuccesso porta ad una maggiore probabilità di dropout*. Un orientamento prevalente sul compito favorisce invece l'impegno personale anche di fronte alle difficoltà, stimola comportamenti funzionali all'apprendimento e crea un maggiore coinvolgimento emotivo con stati emozionali di stampo positivo.
La tipologia di orientamento verso la quale si indirizzano i giocatori dipende in gran parte dall'ambiente che li circonda con particolare riferimento alle figure dei genitori e dell'allenatore. Il clima che questi possono creare è di due tipologie distinte:

1. **Clima orientato sulla competenza**, l'accento è posto sui miglioramenti personali e l'apprendimento di abilità, il riconoscimento dell'impegno e la valorizzazione dei progressi individuali.
2. **Clima orientato sulla prestazione**, basato sul confronto con gli altri (dove vincere ed essere il migliore rispetto agli avversari/compagni risultano essere gli aspetti predominanti), indirizza verso una valorizzazione esclusiva dei più abili e pone l'accento sul confronto interpersonale e sulla competizione.

Treasure (1997) evidenzia come un clima orientato sulla competenza su di un campione di giovani che praticano attività motoria possa determinare: un atteggiamento positivo verso la lezione; un'elevata percezione di abilità personale (i giocatori si sentono più forti); trasmettere l'idea che l'impegno e le capacità personali possano essere determinanti per il successo (situazione intesa come fonte di soddisfazione personale). D'altro canto, sempre nello stesso studio, si evidenzia come un clima orientato alla prestazione causi un senso di noia ed un atteggiamento negativo nei confronti della lezione.
Una volta definito il modello di riferimento teorico e capito verso quale direzione debba tendere l'intervento degli adulti, proviamo a capire quali sono le azioni che definiscono una filosofia di calcio orientata ad indirizzare il giovane verso il compito piuttosto che all'io e l'ambiente societario verso la competenza piuttosto che sulla prestazione. In particolare, analizziamo cosa possono fare concretamente l'allenatore e la società per creare, sia in partita che in allenamento, un percorso formativo con caratteristiche positive che indirizzino il giocatore verso una prospettiva di crescita a lungo termine.

Le azioni che si possono attuare per veicolare un calcio formativo sono molte, ne presentiamo alcune:

- Dare la possibilità a tutti i giocatori, indipendentemente dal livello di efficacia manifestato, di **potersi esprimere per un adeguato numero di minuti in contesto di gara**; nell'Attività di Base vanno evitate categoricamente le convocazioni e rispettato il regolamento federale che prevede il coinvolgimento di tutti i giocatori in lista. Far giocare tutti, anche se non sono "pronti" a competere nell'immediato, concede ai giovani la possibilità di crescita nel rispetto dei tempi di sviluppo individuali.
- Permettere l'opportunità di **sperimentare compiti diversi in differenti zone di campo** indipendentemente dalle attitudini offensive, difensive o di regia che ogni giocatore manifesta. Attraverso questo approccio alla partita l'allenatore si orienta a trasmettere esperienze che serviranno al giocatore a lungo termine, sviluppandole nell'ottica di acquisire delle competenze utili a svolgere compiti tecnico/tattici in ogni parte del campo evitando la specializzazione precoce in un ruolo specifico. Fare molte esperienze diverse non favorisce l'efficacia prestativa nell'immediato ma è un'azione orientata allo sviluppo di un percorso a lungo termine. Nella *Metodologia CFT per l'Attività di Base* non si parla di ruoli ma di compiti da svolgere e l'unica distinzione vera viene intesa quella tra i giocatori di movimento ed il portiere.
- **Formare gruppi misti in termini di abilità ed evitare le selezioni precoci** permette di creare i presupposti per orientare il giocatore più dotato verso l'assunzione di maggiori responsabilità nel momento del gioco. Correre e giocare per il compagno meno abile, gestirne errore, incoraggiare ed assumersi la responsabilità di giocate importanti aiuta il giovane talento a sviluppare la sfera etica orientandolo al miglioramento di sé stesso e degli altri. Includere quindi è una risorsa sia per il giocatore più dotato (lo aiuta a diventare riferimento per gli altri) che per il meno abile (a cui viene dato un riferimento ed un esempio da seguire).
- **Concentrare le proprie indicazioni sulla gratificazione dell'impegno profuso** indipendentemente dal risultato della gara o dell'azione richiesta. Saper riconoscere i miglioramenti individuali e quelli della squadra richiede una competenza che va al di là dell'analisi del risultato numerico delle partite e permette di orientare il clima a cui l'ambiente si rivolge sulla competenza piuttosto che sul risultato.
- Sottolineare i miglioramenti individuali senza confrontare i giocatori tra di loro, **evitare paragoni tra compagni di squadra** permette al giocatore di mantenere il focus dell'attenzione su di sé e sul proprio percorso di formazione.
- **Accettare un'eventuale sconfitta con fair play, serentià e coraggio**, evitando atteggiamenti bruschi ed aggressivi. La sconfitta è un elemento che può essere difficile da gestire all'interno dell'ambiente societario, in modo particolare se questo non è orientato alla competenza, pertanto risulta indispensabile informare le famiglie e i dirigenti sul tipo di percorso tecnico che si è intrapreso spiegando ciò che si sta facendo e illustrando i risultati formativi attesi attraverso il propio operato.
- **Rispettare le modalità di gioco** (numero di giocatori in campo) **previste dal Settore Giovanile e Scolastico per ogni età e categoria**, queste sono orientate a far esprimere i ragazzi adeguandosi alle loro capacità cognitive/fisiche permettendo di giocare con maggiore densità di esperienze e di entrare in contatto più volte con il pallone rispetto a modalità con numeri superiori. La maggior parte degli allenatori della categoria esordienti pensa ancora che la modalità classica di gioco del calcio, l'11vs11, possa essere più efficace del 9vs9 perchè avvicina prima al modello prestativo previsto nell'età adulta ma in realtà si è visto che per numero di possibilità di entrare in contatto con il pallone, di occasioni da rete e uniformità di occupazione degli spazi *(D'Ottavio, 2006)* quest'ultima modalità è più adatta alla categoria a cui è rivolta rispetto all'11vs11.
- **Accettare l'errore come parte integrante ed indispensabile del processo di apprendimento** (vedi presupposto N°3, Clima Sereno), sposta l'attenzione dal risultato dell'azione al processo che la determina, valorizzando così il percorso intrapreso per ricercare la soluzione.
- **Attuare una modalità di gioco che accetta il rischio come valore formativo.** Alcuni esempi di questo atteggiamento applicato alla partita sono: prediligere la costruzione dell'azione dal basso (non come elemento di moda tattica ma come condizione per aumentare la responsabilità dei giocatori); incentivare giocate significative come il dribbling, il passaggio filtrante, il tiro; accettare l'1vs1 in fase difensiva. Assu-

mersi le responsabilità di una giocata difficile ed incentivare l'iniziativa personale sono atteggiamenti utili alla crescita del giovane giocatore. Evitare rischi, giocare senza un'idea o un principio ricercando sempre la soluzione più semplice (come ad esempio la palla lunga per allontanare il pericolo dalla propria area di rigore) permette nell'immediato di essere più efficaci in termini di risultato numerico delle gare ma non concede la possibilità al giocatore di scoprire la complessità e varietà del gioco.

La sfida principale per chi opera in ambito giovanile è quella di **riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo**. Gli intenti societari non devono rimanere slogan scritti sulla carta ma devono tramutarsi in azioni concrete che trasformano intenzioni in azioni significative. Per ottenere dei risultati stabili e duraturi è indispensabile che ogni progetto abbia il tempo necessario per dare i propri frutti negli anni.

*IL FENOMENO DEL DROPUOT, APPROFONDIMENTO

Per Dropuot si intende l'abbandono dello sport da parte di un soggetto prima che l'atleta abbia potuto esprimere completamente il proprio potenziale (Bussman, 1995). Questo fenomeno caratterizza in modo particolare determinate fasce d'età in ambito giovanile ed è particolarmente studiato dalla ricerca scientifica in quanto fa disperdere un'ampia popolazione di potenziali sportivi.
Quali sono le cause principali dell'abbandono precoce dell'attività sportiva? Alcune delle motivazioni più evidenti sono:

- esaurimento psicofisico dovuto a gare ed allenamenti troppo intensi;
- svalorizzazione o risentimento verso l'ambiente sportivo caratterizzato da perdita di interesse e rancore;
- ridotto senso di realizzazione personale dovuto ad un'incapacità di raggiungere i propri obiettivi.

Quali sono le caratteristiche che possono aiutare un'atleta a prevenire l'abbandono precoce? La letteratura *(Goodger et all. 2007)* evidenzia diverse condizioni ed elementi che favoriscono una prevenzione di questo fenomeno di dispersione, in particolare:

1. motivazione intrinseca;
2. divertimento;
3. controllo ed autonomia;
4. supporto sociale.

Ancora una volta sono gli adulti e le persone che operano in ambito giovanile ad essere responsabili dell'accezione e degli effetti che può avere l'attività sportiva. Svolgere un intervento didattico rivolto a giovani atleti rappresenta una grande responsabilità, richiede la conoscenza di molti aspetti legati non solo al gioco del calcio ma anche alle modalità attraverso le quali un soggetto apprende, alla sfera psicologica, alle caratteristiche dell'apprendimento, alla metodologia dell'insegnamento. Un allenatore competente ha un elevato bagaglio di conoscenze ma, soprattutto, sa applicarle e metterle a disposizione dei propri giovani giocatori.



IN SINTESI:
Ci si orienta al miglioramento e non ad ottenere solo la vittoria

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Promuovere la possibilità di fare esperienze in posizioni di campo diverse	Dare l'opportunità a tutti i giocatori di ruotare in diverse posizioni di campo (anche in porta) indipendentemente dalle attitudini difensive, offensive o di regia che ogni giocatore manifesta. Esperienze in contesti diversi permettono di ampliare il proprio bagaglio di competenze calcistiche.
*Prediligere feedback su parametri esecutivi piuttosto che sul risultato dell'azione	Un'azione che non va a buon fine può comunque essere stata corretta nelle intenzioni o nei parametri esecutivi (forza di trasmissione o tiro, tempistiche di gioco, atteggiamento). Risulta importante valorizzare gli aspetti positivi di un'azione tecnico/tattica/motoria per aiutare il giocatore a capire quali sono i comportamenti e i parametri corretti da replicare.
Assumersi le proprie responsabilità evitando gli alibi	Insegnare ad assumersi sempre le proprie responsabilità permette al giocatore di essere più consapevole del percorso che sta svolgendo e lo aiuta a focalizzarsi sul processo di apprendimento e sulla gestione delle variabili che il gioco presenta. Accettare le decisioni dell'arbitro, l'esito di alcune situazioni di gioco, del risultato delle partite, delle condizioni atmosferiche o del campo spostano l'attenzione su di sé e danno una dimensione di responsabilità che aiuta a crescere vedendo i problemi come una risorsa e non come un limite.
*Prevedere nel corso della stagione una progressione di complessità delle attività, adeguata ad età e caratteristiche dei giocatori	Sviluppare un percorso di complessità che si evolve in modo progressivo durante la stagione sportiva e segue le necessità dei giocatori e la loro crescita. Il progetto sportivo deve svilupparsi assieme al giocatore, non rimanere immutato. Se un allenatore propone le stesse richieste all'inizio così come alla fine della stagione significa che non sono tarate sulla crescita dei propri giocatori oppure questi non stanno migliorando.
Favorire un gioco orientato all'assunzione di responsabilità e all'accettazione del rischio	Ricercare un gioco propositivo, offensivo, volto a creare occasioni sfruttando l'iniziativa personale dei giocatori e la loro creatività; abituare alla responsabilità; incoraggiare ad una giocata rischiosa; sono azioni volte a favorire un percorso in cui il giocatore sa assumersi le proprie responsabilità in campo.
Conoscere le caratteristiche del gioco e dei giocatori nella fascia d'età in cui si opera rispettando le conseguenti modalità di espressione degli stessi	Ogni categoria corrisponde a fasi di crescita fisica e cognitiva che portano con sé caratteristiche ben precise da conoscere e rispettare. Nei Piccoli Amici e Primi Calci l'egocentrismo rappresenta una caratteristica ed valore fondamentale per lo sviluppo dell'individualità tecnica; frase guida **"Io e la palla"**. Nei Pulcini i giocatori si scoprono le potenzialità della collaborazione con il compagno; frase guida **"io, la palla e gli altri"**. Negli Esordienti oltre a prendere in considerazione le variabili palla e compagno si prende in considerazione anche l'avversario; frase guida **"io, la palla con gli altri"**.
*Trasmettere dei principi di gioco che permettano di sviluppare delle competenze applicabili a classi di situazioni	Definire, descrivere e condividere una serie di principi di gioco che permettono ai giocatori di interpretare classi di azioni e trovare soluzioni condivise con i propri compagni è di fondamentale importanza per riuscire a trasmettere la propria filosofia di calcio ai giocatori.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. PREDILIGERE FEEDBACK SU PARAMETRI ESECUTIVI

Categoria Piccoli amici
Marco cerca di recuperare una palla destinata ad uscire dal campo, senza riuscirci. L'allenatore elogia così l'impegno profuso: "Bravo Marco! hai provato a recuperare la palla anche se stava uscendo, sei stato molto generoso!".

Categoria Pulcini
Luca prova, con il massimo dell'impegno ma senza successo, ad impedire all'attaccante avversario di fare gol. L'allenatore evidenzia l'atteggiamento di sacrificio del suo giocatore in questo modo: "Ottimo atteggiamento Luca, hai provato a fermare l'avversario fino all'ultimo!".

Categoria Esordienti
Mattia prova un passaggio filtrante per l'inserimento di un compagno, la palla finisce di poco lunga e viene intercettata dal portiere. L'allenatore elogia l'iniziativa del giocatore e la ricerca di una giocata creativa: "Bell'idea Mattia, hai provato una giocata interessante".

2. PREVEDERE, NEL CORSO DELLA STAGIONE, UNA PROGRESSIONE DI COMPLESSITÀ

Alcune soluzioni per aumentare la complessità delle attività proposte sono:

1. diminuire gli spazi a disposizione in un'attività di situazione riduce i tempi per eseguire le scelte di gioco e costringere a velocizzare la realizzazione dei gesti tecnici;
2. abbinare più gestualità tecniche in attività per lo sviluppo della tecnica individuale;
3. inserire traiettorie aeree in attività di tipo tecnico o situazioni di gioco;
4. abbinare il movimento di arti superiori ed inferiori in proposte motorie volte allo sviluppo di aspetti coordinativi;
5. ridurre l'entità della superiorità numerica in un gioco di posizione (ad esempio, passare da 3 a 2 jolly);
6. aumentare il livello di incertezza inserendo delle variabili incostanti (sponde che possono essere attive o meno a seconda di situazioni di gioco, Jolly che possono giocare con una squadra o con l'altra a seconda delle loro scelte e non in modo predefinito);
7. elevare il numero delle scelte da prendere durante un'esercitazione di tecnica funzionale (più giocatori che si muovono assieme, aumentare il numero di opzioni tra le quali un giocatore può scegliere, rendere più complesse le letture di posizioni o posture del compagno).

3. TRASMETTERE I PRINCIPI DI GIOCO

Situazione: vengono proposti 3 esempi di principi di gioco che un allenatore può utilizzare per la propria squadra Esordienti:

1. ridurre i tempi tecnici: cercare di fare in modo che vengano ridotti i tempi di trasmissione e controllo della palla da parte dei propri giocatori. Questo principio si sviluppa attraverso comportamenti quali: controllare il pallone in un tempo di gioco (con il minor numero di tocchi possibile, ad esempio, se arriva una palla con traiettoria aerea, cerco di indirizzarla con il primo tocco verso terra); trasmissione forte della palla; ricevere con postura aperta verso la direzione di gioco desiderata;
2. portiere uomo in più: il portiere viene considerato, con particolare riferimento alla fase di possesso palla, come un giocatore di movimento da coinvolgere e mantenere attivo nel modo più efficace possibile. Questo principio si sviluppa attraverso comportamenti quali: creare superiorità numerica attraverso il suo coinvolgimento nella fase di costruzione; chiedere al portiere di giocare alto e dare sostegno utile alla linea difensiva anche quando l'azione si sta svolgendo in fase offensiva; dare al portiere un compito di regia della propria squadra;
3. ricerca zona luce: in fase di possesso palla i giocatori ricercano soluzioni di gioco dando soluzioni a chi è in possesso del pallone. Questo principio si sviluppa attraverso comportamenti quali: riconoscere e ricercare con continuità linee di passaggio pulite sotto e sopra alla linea della palla; cercare di mettersi a disposizione del compagno in possesso palla in ogni zona di campo.

Dotarsi, sia come tecnico che come società, di una serie di principi aiuta i giocatori a recepire la filosofia di calcio desiderata e mettere in pratica il modello di gioco prescelto durante tutto il percorso del settore giovanile.

9 INCLUDERE

GIOCO ASSIEME A TUTTI!



SPIEGAZIONE

Per scuola calcio ad indirizzo inclusivo si intende una realtà che accoglie tutti i giocatori che richiedono di iscriversi, senza distinzioni di genere, ceto sociale, provenienza, potenzialità o livello di capacità dimostrate dal giovane calciatore. Attraverso un approccio volto a tutelare il percorso sportivo di tutti i tesserati, società ed allenatore si impegnano a dare ad ognuno di essi la stessa attenzione e possibilità di espressione, in allenamento così come in partita.

ESEMPIO: Prevedere attività con più livelli di difficoltà

Situazione, Categoria Piccoli Amici: Gioco per il tiro in porta: Vengono definite 3 linee a distanze progressive da una porta. I giocatori hanno il compito di partire in conduzione palla, in seguito al tiro del compagno che li precede in fila. L'eventuale gol ha un valore diverso a seconda della distanza dalla quale è stato realizzato: prima della linea più lontana dalla porta, 3 punti; prima della seconda linea, 2 punti; prima della linea più vicina alla porta, 1 punto. Punteggi diversi, assegnati in funzione della distanza di tiro, permettono ad ogni bambino di cimentarsi liberamente sul livello di difficoltà più consono alle proprie capacità.

RIFLESSIONE

"Il calcio è un gioco per tutti" è la prima delle affermazioni riportate nel decalogo di riferimento per il Calcio di Base stilato dalla UEFA. Tutti i bambini e le bambine devono avere la possibilità di giocare a calcio, senza esclusioni. Metodologia e azioni didattiche devono essere quindi rivolte all'inclusione e al rispetto delle necessità individuali di ogni singolo giocatore.

ANALISI

Essendo l'attività giovanile rivolta a soggetti in fase di sviluppo, ognuno di questi manifesta delle caratteristiche dipendenti da variabili quali: interesse nei confronti del calcio; esperienza di pratica motoria; differenza tra età biologica e cronologica; ambiente familiare; fase dello sviluppo in cui si trovano; questi aspetti incidono fortemente sul livello prestativo nel corso di tutto il settore giovanile e possono nascondere il reale potenziale prestativo da adulto. Per questi motivi, ogni società ha l'obbligo ampliare il numero di giocatori alla base del percorso formativo e di rispettare i tempi di sviluppo di ognuno. **L'inclusione è una risorsa per le società.**

SOLUZIONI

- Evitare paragoni tra compagni
- *Prevedere attività con più livelli di difficoltà*
- Premiare l'impegno profuso da un giocatore
- Equilibrare interventi tra giocatori più o meno dotati
- Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Incentivare relazioni positive tra compagni

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho cercato di includere tutti in maniera uguale?"**

9. Includere

Spiegazione, riflessione ed analisi

L'attività delle società sportive in ambito giovanile può avere linee di riferimento didattiche, indicazioni tecniche e filosofia sportiva anche molto diverse dai presupposti presentati in questo documento. Un argomento che fino ad ora non è ancora stato toccato riguarda proprio il target a cui può essere rivolta una società sportiva che fa attività in ambito giovanile.
Una scuola calcio può essere di tipo inclusivo od esclusivo, può quindi accogliere ogni giovane giocatore che desidera giocare a calcio presso quella struttura, indipendentemente da genere, ceto sociale, provenienza, potenzialità e capacità, o selezionare le iscrizioni prendendo solo chi dimostra un'attitudine particolare nei confronti del calcio.
Riprendendo il decalogo che definisce le linee guida UEFA per il Calcio di Base, al primo posto si trova l'affermazione "Il calcio è un gioco per tutti". Il rilievo dato a questa frase e la sua posizione tra i diritti del giovane calciatore non è casuale. L'indicazione del massimo organo di governo del calcio europeo contiene un principio di assoluto rilievo: tutti i bambini e le bambine che lo desiderano devono avere il diritto di praticare il gioco del calcio. Oltre che ad un significato per così dire morale, ad un'analisi più attenta questo diritto imprescindibile costituisce anche un principio con forti risvolti dal punto di vista tecnico che le società operanti in ambito giovanile devono tenere in seria considerazione. In queste righe proveremo a vedere in quale modo l'inclusione possa rivelarsi un'importante risorsa per ogni società.
Il livello di prestazione di un bambino in fase di sviluppo è dato, oltre che dalle sue potenzialità genetiche, anche da diverse variabili, quali:

1. **Inizio della pratica calcistica.** Chi ha cominciato a giocare prima dei propri compagni ha un monte ore di pratica strutturata che può essere molto superiore a quelle di un compagno che si è iscritto in società da poco.
2. **Livello di interesse per il calcio.** Molti dei bambini che cominciano a praticare questo sport si avvicinano al calcio più per un interesse dei genitori che per una reale motivazione intrinseca (in particolare nelle categorie Piccoli Amici e Primi Calci), risulta quindi normale che bambini più interessati al calcio nell'immediato risultino maggiormente motivati all'apprendimento rispetto ad altri che lo sono meno, è quindi possibile che i livelli di efficacia prestativa pendano a favore dei primi piuttosto che a favore dei secondi. Un clima sereno, unito ad un approccio ludico e paziente, può aiutare anche i bambini meno interessati ad appassionarsi al calcio e trovare così i loro tempi.
3. **Ambiente familiare.** Un contesto favorevole alle esperienze di tipo motorio (ad esempio: avere il giardino in casa; genitori con un particolare interesse nei confronti dello sport; un fratello con cui giocare) aiuta il bambino ad avere una predisposizione superiore al movimento ed un'attenzione maggiore all'ambito motorio.
4. **Differenza tra età biologica ed età cronologica.** Due giocatori nati lo stesso giorno dello stesso anno, hanno la stessa età cronologica ma possono avere età biologiche (livello di maturazione) molto diverse. Un giocatore con un livello di maturazione superiore ad un altro risulta maggiormente performante. La maturazione si intende sia da un punto di vista fisico (maggiore altezza, peso, struttura) che cognitivo (con particolare riferimento allo sviluppo del sistema nervoso centrale). Un'altra sfaccettatura dell'età cronologica riguarda il mese di nascita riferita alla suddivisione in categorie che, come noto, si distinguono per annate. Un bambino nato a gennaio, rispetto ad uno nato a dicembre (pur appartenendo alla stessa categoria di gioco), ha quasi 12 mesi di sviluppo di differenza, un'enormità in questa fase dell'accrescimento. Il mese di nascita di giocatori appartenenti alla stessa categoria è un argomento che la letteratura scientifica tiene in forte considerazione in quanto numerose ricerche evidenziano come le società professionistiche tendano a scegliere giocatori nati nella prima

parte dell'anno (trimestre o semestre) rispetto ai giocatori nati nella seconda parte. Questo fenomeno prende il nome di Relative Age Effect (conosciuto anche attraverso l'acronimo RAE) e si spiega con la tendenza ad inserire in un percorso di formazione privilegiato giocatori più efficaci in termini prestativi grazie ad una differenza di sviluppo che li rende più pronti a competere nell'immediato rispetto ai propri compagni nati nell'ultima parte dell'anno.

5. **Fase di accrescimento in cui si trova il ragazzo.** L'accrescimento avviene attraverso 2 fasi distinte definite "Proceritas" e "Turgor". La prima corrisponde ad un aumento staturale, la seconda ad un accrescimento ponderale. È importante conoscere gli effetti di questo fenomeno in quanto le 2 fasi condizionano l'efficienza motoria di ogni giovane. In particolare, nel corso della fase di proceritas, variando i rapporti tra segmenti corporei, il giocatore si può trovare in difficoltà nella gestione del movimento, quasi dovesse imparare da capo ed adattare i gesti tecnici e motori ai nuovi parametri che si trova ad affrontare. Le fasi di sviluppo si alternano l'una con l'altra e seguono periodi definiti in ambito medico, tuttavia possono variare di molto e sono estremamente soggettivi. Registrare saltuariamente peso ed altezza dei propri giocatori può aiutare ad intuire in quale fase di sviluppo si trovino i ragazzi, questa semplice attività può aiutare a comprendere possibili difficoltà tecniche e motorie che il giovane giocatore si trova improvvisamente a gestire nel suo percorso di crescita. Una fase di proceritas si verifica con particolare evidenza nella categoria Esordienti, periodo in cui molto spesso l'efficienza coordinativa dei giocatori subisce evidenti variazioni.

Abbiamo visto come esistano diverse variabili che possono condizionare il livello di efficacia di un giovane calciatore. Spesso queste situazioni risultano latenti, invisibili e sconosciute all'allenatore o al responsabile tecnico della società che valutano le potenzialità di un giocatore. Il livello di prestazione manifestato può essere condizionato negativamente da alcune delle variabili presentate e nascondere quello che è il reale potenziale prestativo di un giocatore. Un potenziale talento che ha cominciato a giocare tardi, è ancora poco interessato (o appassionato) al calcio oppure ha un livello di maturazione biologica inferiore rispetto ai propri compagni di squadra, può non avere incontrato ancora le condizioni ideali affinché le sue capacità si manifestino in modo evidente. Selezionando precocemente (già a partire dall'Attività di Base) si preclude ad alcuni giocatori di intraprendere un percorso di formazione sportiva adeguato, così facendo si rischia sia di perdere possibili talenti per l'altro livello che giocatori utili alla prima squadra della società in cui giocano o che potrebbero intraprendere un buon percorso in ambito dilettantistico.
I giocatori crescono, cambiano, si sviluppano, hanno momenti di pausa, di esplosione, per questi motivi, una delle parole d'ordine in ambito di attività di formazione dovrebbe essere: "Pazienza!". Attendere i tempi di tutti, evitare le etichette negative quali: "Questo giocatore non farà mai nulla!", ma anche quelle positive come: "Questo è un fenomeno!" mantenendo un giudizio equilibrato e provando ad analizzare tutte le cause e le variabili che possono intercorrere nello sviluppo del giocatore possono aiutare lo stesso a seguire un percorso che ne rispetti i tempi di crescita e lo faccia rendere al meglio.
Le considerazioni fin qui riportate dovrebbero già far propendere ogni società che svolge attività in ambito giovanile verso un percorso inclusivo piuttosto che esclusivo tuttavia ci sono anche altre situazioni che spingono a favorire un'impostazione di calcio rivolta a tutti.
Comporre gruppi di livello prestativo disomogeneo rappresenta, dal punto di vista didattico, una complessità rilevante rispetto alla conduzione di un allenamento con giocatori di pari livello. Organizzare un'attività che possa essere adatta sia per bambini molto efficaci che per altri che lo sono di meno, può essere complicato. La difficoltà di gestire gruppi di livello disomogeneo è un'altra condizione che tende a far propendere le società verso un'attività di selezione o verso la distinzione dei giocatori tra gruppi "A" e "B" all'interno della stessa realtà. Un allenatore competente deve avere la capacità di trovare soluzioni che diano a tutti adeguate possibilità di successo. È compito del tecnico coinvolgere i propri giocatori in egual modo, trovare le corrette modalità per equilibrare possibilità di confronto e far percepire la differenza

come un valore utile alla squadra. Uno dei motivi del successo del calcio è che giocatori con caratteristiche fisiche, tecniche e motorie anche molto diverse, possono comunque trovare soddisfazione in ruoli differenti. Nella diversità ogni giocatore può trovare uno stimolo utile alla propria crescita. I più bravi possono sviluppare maggiore responsabilità e capacità di giocare anche per il compagno meno abile, fare una corsa in più, risolvere un problema di gioco; il meno abile può avere un riferimento, un obiettivo da raggiungere, un esempio verso il quale tendere e cercare di indirizzare la propria crescita.
In conclusione possiamo sostenere che i vantaggi di una pratica inclusiva nell'Attività di Base siano di gran lunga superiori alle difficoltà organizzative e gestionali che questa comporta. Rispettare i tempi di crescita di ogni giocatore, includere invece che escludere, permette alle società di avere un maggior numero di giocatori tesserati ed un clima più sereno, orientato alla crescita individuale ed al compito (vedi presupposto N° 8, Orientarsi al Compito), condizione che a lungo termine danno i loro frutti, che fa della pazienza e della competenza due condizioni fondamentali per la crescita dei giocatori e di tutto l'ambiente societario. **L'inclusione è una risorsa a lungo termine.**



IN SINTESI:
Si include
e non si esclude

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Evitare di paragonare i compagni nelle valutazioni tecniche	Mettere a confronto i compagni di squadra aumenta le differenze e dilata le distanze tra giocatori, può inoltre creare malumori e gelosie distogliendo l'attenzione dall'apprendimento e focalizzandolo sulle relazioni. Sia in caso di elogio che di rimprovero, evitare di paragonare un giocatore ad altri suoi compagni di squadra.
*Prevedere attività con più livelli di difficoltà	Proporre attività tecniche con più livelli di riuscita che permettano di raggiungere: punteggi diversi; differenti distanze di gioco; maggiore o minore numero di ripetizioni per arrivare all'obiettivo. Queste soluzioni possono permettere a tutti di provare il raggiungimento del successo, anche se con livelli diversi di riuscita.
Individuare strategie per premiare l'impegno profuso piuttosto che la sola riuscita tecnica	Prevedere attività dove non viene valutato solo il numero di esecuzioni corrette, l'efficacia di un gesto tecnico o il raggiungimento di un obiettivo ma anche valorizzato l'impegno profuso nel cercare di realizzare la richiesta prevista. Ad esempio, può essere utile prevedere, per chi si impegna al massimo delle proprie potenzialità, un punteggio aggiuntivo, una gratificazione od un bonus per il gioco successivo.
*Fornire strumenti per relazionarsi efficacemente con i compagni	Dare ai giocatori soluzioni pratiche per costruire relazioni solide e aiutare i bambini a relazionarsi tra pari suggerendo alcuni trucchi e strategie per comunicare in modo proficuo aiuta ad accettare le differenze avvicinando i vari componenti del gruppo squadra.
Equilibrare gli interventi e le indicazioni tra i giocatori più dotati e quelli meno efficaci in termini prestativi	Distribuire equamente le indicazioni fornite dal tecnico tra tutti i giocatori della rosa, senza distinzioni tra giocatori più o meno capaci, permette di far sentire importanti anche i ragazzi che sono più indietro dal punto di vista dello sviluppo tecnico.
Individualizzare l'intervento didattico dando ad ognuno la tipologia e la quantità di feedback necessari	Riconoscere le situazioni in cui alcuni giocatori possono necessitare di feedback direttivi ed indicazioni precise. Ad esempio quando si trovano in netta difficoltà rispetto all'avversario o non riescono, nonostante ripetuti tentativi, a trovare la soluzione ad una situazione di gioco.
Assegnare compiti di responsabilità e supporto a tutti i giocatori della rosa	Prevedere dei momenti in cui ci siano delle attività dove i giocatori si aiutano tra di loro, magari promuovendo situazioni di confronto e apprendimento tra pari. Ad esempio, dato un compito tecnico, i giocatori provano a svolgerlo a coppie o piccoli gruppi aiutandosi e correggendosi tra compagni. Un'altra soluzione può essere organizzare situazioni in cui un giocatore insegna ad un altro un compito motorio/tecnico in base alle proprie competenze.
*Incentivare relazioni positive tra compagni con diversi livelli di abilità	Insegnare a relazionarsi con i compagni può essere uno strumento utile per migliorare l'efficienza comunicativa ed il rapporto tra giocatori: parlare in positivo; evitare giudizi; cercare indicazioni positive sono alcuni dei comportamenti che vanno in questa direzione.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. PREVEDERE ATTIVITÀ CON PIÙ LIVELLI DI DIFFICOLTÀ

Categoria Piccoli Amici
Gioco per il tiro in porta. Vengono definite 3 linee a distanze progressive da una porta. I giocatori si posizionano in fila oltre la linea più lontana dalla porta ed hanno il compito di partire in conduzione palla, uno di seguito all'altro, dopo il tiro del compagno che li precede in fila. Il gol realizzato con un tiro eseguito prima della linea più lontana dalla porta, vale 3 punti; quello realizzato prima della linea intermedia vale 2 punti; il gol segnato prima della linea più vicina alla porta, vale solo un punto. Punteggi diversi, assegnati in funzione della distanza di tiro, permettono ad ogni bambino di cimentarsi liberamente sul livello di difficoltà prescelta e più consono alle proprie capacità.

2. FORNIRE STRUMENTI PER RELAZIONARSI CON I COMPAGNI

Insegnare ai giocatori come correggere i compagni in situazioni di gioco e relazionarsi efficacemente tra di loro è una strategia per moltiplicare le occasioni di apprendimento concesse ad ogni elemento della squadra.

Piccoli amici
In caso di litigio tra due giocatori uno strumento utile al confronto può essere utilizzare il "microfono dell'accordo" (il microfono può essere identificato da un oggetto qualsiasi, anche un cono o un delimitatore). Quando un bambino tiene in mano il "microfono", l'altro ha l'obbligo di stare in silenzio ed ascoltare, una volta che il primo ha finito di spiegarsi, il microfono va passato al compagno facendo in modo che a sua volta questo esponga le sue ragioni. Il più delle volte, in questo modo i bambini trovano da soli una soluzione ai problemi dando così la possibilità di individuare un accordo in forma autonoma.

Primi calci
Spesso si fa fatica ad individuare chi è arrivato per primo in fila o il primo che ha preso il pallone preferito. Un'idea può essere quella di invitare i giocatori ad effettuare un turno del gioco "sasso/carta/forbice" per determinare la soluzione di piccoli contenziosi attraverso un gioco.

Pulcini
Il portiere, che in una situazione di palla inattiva dice ai compagni "marcate!" utilizza un'indicazione generale, spesso non efficace. Insegnare ad essere più precisi nelle indicazioni, dicendo ad esempio: "Marco, marca il numero 7!" rappresenta una modalità di trasmissione delle informazioni che ha maggiore probabilità di essere rispettata.

Esordienti
Evitare commenti tra compagni che sottolineano il negativo, ad esempio dire: "non passarla così!", non da indicazioni al compagno sulle modalità di trasmissione. Invece, "Passamela forte!" è un'indicazione più dettagliata che dà al compagno un'idea precisa delle caratteristiche che deve avere il passaggio al prossimo tentativo.

3. INCENTIVARE RELAZIONI POSITIVE TRA I COMPAGNI

Categoria Pulcini
Gioco degli insegnanti. Formare delle coppie abbinando giocatori con livelli di abilità calcistiche differenti. Stimolare i giocatori ad insegnare al proprio compagno un'abilità tecnica, un gesto motorio, un'azione appartenenti anche a sport diversi dal calcio (per facilitare i giocatori in questa attività, è possibile fornire loro attrezzi di tipo diverso: corde, palle di dimensioni diverse oppure oggetti quali frisbee, elastici, racchette). In caso di necessità, sostenere e dare suggerimenti ai bambini che possono avere qualche dubbio sul tipo di attività da proporre al compagno. Invitare i giocatori a correggere il proprio "allievo", trovare assieme le modalità per spiegare il gesto o l'abilità da insegnare, gratificare la pazienza di attendere i progressi del proprio compagno. Al termine dell'attività soffermarsi sulle sensazioni che i giocatori hanno provato nell'insegnare qualcosa, evidenziare se c'è stato qualche progresso nell'apprendimento e valorizzare eventuali relazioni positive tra coppie cercando di sottolineare quali sono stati i comportamenti più proficui e le modalità che hanno messo a proprio agio i giocatori nelle varie fasi dell'esercizio.

10 VARIABILITÀ DELLA PRATICA



SPIEGAZIONE

Alla definizione del tipo di percorso sportivo di un atleta concorre ogni tipologia di impegno motorio svolto in ambito giovanile. Giochi ed esercizi eseguiti in forma libera, l'ora di educazione motoria a scuola, abitudini di vita (muoversi in bicicletta oppure a piedi), allenamenti strutturati e attività di competizione sono tutte situazioni che contribuiscono allo sviluppo dell'esperienza motoria individuale. Ognuna di queste attività variate concorre in diverso modo al raggiungimento del massimo livello di espressione personale nello sport praticato.

ESEMPIO: Programmare le attività in forma randomizzata

Categoria Pulcini: attivazione tecnica di 16 minuti in cui si desidera proporre 4 gestualità tecniche distinte (palleggio, conduzione palla, trasmissione e controllo palla) distribuita su 4 allenamenti nel rispetto delle modalità "random".

Modalità random: in 4 allenamenti distinti viene proposta un'attivazione da 16 minuti che prevede lo svolgimento, senza una sequenza predefinita, di palleggio, conduzione, trasmissione e conduzione alternate in modo non casuale, con una durata non predefinita di ogni proposta.

RIFLESSIONE

La variabilità della pratica e la sua organizzazione costituiscono presupposti metodologici che, se gestiti correttamente, contribuiscono a migliorare l'apprendimento di una pratica sportiva. Non è solo importante sperimentare un'ampia gamma di esperienze motorie ma anche fare in modo che queste vengano sviluppate con sequenza e modalità corrette.

ANALISI

Un bagaglio coordinativo/tecnico variato permette di allargare la base motoria di un giovane giocatore. Su questa base allargata, in un periodo successivo a quello dell'Attività di Base (dai 12 anni in su), verrà sviluppata la specializzazione dell'apprendimento della pratica calcistica rendendo così più stabile e solido il perfezionamento della stessa. I risultati di un approccio che stimola la differenziazione delle esperienze sportive non è detto che si manifestino nell'immediato ma costruiscono un patrimonio che risulterà molto utile al giocatore nel suo percorso di crescita. **Variare la pratica è un investimento a lungo termine.**

SOLUZIONI

- Proporre seduta destrutturata
- Utilizzare materiali diversi
- *Programmare le attività in forma randomizzata*
- Variare le proposte pratiche
- Inserire varianti nelle attività tecniche
- Svolgere attività che variano secondo parametri esecutivi dei gesti tecnici/motori (forza, velocità, angoli d'azione, ecc.)
- Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi, motori
- Programmare attività secondo complessità progressiva

VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho variato l'attività dando diverse opportunità di gioco ed esperienze?"**

10. Variabilità della pratica

Spiegazione, riflessione ed analisi

Lo studio dei fattori che determinano il percorso sportivo degli atleti di élite rappresenta uno degli aspetti a cui la ricerca scientifica rivolta allo sport è maggiormente interessata. Ambiente, caratteristiche genetiche, tratti psicologici, metodologie di lavoro, didattica, sono alcuni degli argomenti che vengono studiati dai ricercatori per individuare quali possano essere gli interventi più proficui per guidare il giovane atleta ad un percorso che sviluppi il suo massimo livello di performance. Tra i temi investigati, l'analisi di come atleti di alto livello abbiano investito il loro tempo dedicato all'attività motoria/sportiva, nel periodo dello sviluppo, ricopre un ruolo di rilievo. Cominciamo con il definire quali sono le macro categorie di attività motorie/sportive che il giovane giocatore può intraprendere, *Coté (2001)* le suddivide in 3 tipologie distinte:

1. **Gioco libero.** Inteso come attività di gioco in forma libera, senza correzioni, che viene svolta senza il monitoraggio dell'adulto. Ad esempio: passaggi della palla tra amici al mare; palleggi della palla contro il muro svolti a casa da un bambino; provare ad impennare con la bicicletta in giardino; ecc.
2. **Gioco deliberato.** Forma di gioco regolamentata che presenta caratteristiche del gioco spontaneo. Ad esempio: giochi della tradizione popolare svolti in autonomia dai bambini (esempio nascondino, 1-2-2 stella); partita di calcio tra amici in oratorio; 1vs1 a basket nel campetto sotto casa; ecc.
3. **Pratica deliberata.** Attività motorie e sportive strutturate finalizzate all'allenamento, orientate a migliorare la prestazione in una determinata disciplina sportiva. Ad esempio: gara del torneo federale; un gioco di posizione per la categoria esordienti durante un allenamento; esercitazione tecnica nel riscaldamento di una partita; ecc.

La letteratura definisce diverse modalità di sviluppo sportivo che possono avvenire attraverso percorsi che si differenziano per la prevalenza di una o più delle 3 tipologie di attività appena introdotte. In particolare, nel modello presentato da Cote (2007) in seguito all'analisi dei percorsi sportivi di atleti di élite, si evidenziano 2 tipologie di strade formative che si distinguono l'una dall'altra per l'orientamento intrapreso nei primi anni di avviamento allo sport, queste sono: la **specializzazione precoce** e la **variabilità della pratica**. La prima rappresenta un approccio orientato a praticare fin da subito un'elevato numero di ore di pratica di allenamento sport specifica (deliberata) ed un basso quantitativo di gioco deliberato focalizzandosi sulla pratica di un unico sport. E' stato riscontrato che questo percorso può portare a performance di élite in età adulta ma con alcune controindicazioni quali: una ridotta integrità fisica (praticare un'unica attività sportiva per lungo tempo può portare ad uno disequilibrio nello sviluppo dei vari comparti muscolari con conseguente aumento del rischio di infortuni) un coinvolgimento precoce in contesto competitivo con possibilità elevate di dropuot. L'altro percorso, quello della variabilità della pratica, prevede un avvio all'attività sportiva fatto di un elevato numero di ore investite nella pratica di gioco libero e gioco deliberato (svolto non solo in forma libera ed autonoma ma anche all'interno delle sedute di allenamento presso la propria società calcistica di appartenenza) oltre che il coinvolgimento in tipologie diverse di sport. In seguito a questo avviamento variato, il percorso sportivo del giovane atleta passa attraverso una fase di specializzazione che bilancia gioco deliberato e pratica deliberata e riduce i numero di sport praticati. Ultima tappa di questo percorso è il periodo definito di "investimento" che si caratterizza per le stesse attività della specializzazione precoce (molta pratica deliberata, poco gioco deliberato, pratica di un solo sport). Questo approccio che parte dalla variabilità permette comunque di poter raggiungere un percorso di elitè ma favorisce un maggiore equilibrio nello sviluppo fisico ed un maggiore piacere nei confronti della pratica sportiva.
E' quindi evidente che la tipologia di attività a cui i giovani calciatori vengono esposti durante il loro percorso formativo ne condiziona il percorso di crescita.
Un ampio bagaglio di esperienze motorie, accumulato sia attraverso pratiche strutturate che libere, permette di avere una serie di competenze in più da sfruttare nel periodo in cui la specializzazione (tecnica, tattica

o motoria che sia) comincia a ricoprire un ruolo importante per il completamento del percorso di crescita sportiva dell'atleta.
Ma com'è possibile trasformare in pratica le indicazioni teoriche appena fornite? Le strade evidenziate sono 2.

1. *Trovare soluzioni per ampliare il numero delle le esperienze sportive dei giovani atleti al di fuori delle normali sedute di allenamento.* Le soluzioni per sviluppare questa soluzione sono molteplici: collaborazioni con società praticanti altre discipline sportive; istituzione di polisportive con società del territorio; esperienze sportive/motorie organizzate ad hoc con i propri gruppi squadra (ad esempio, gita ad un parco avventura o svolgere una giornata di allenamento al mare); organizzazione di centri estivi a carattere multisportivo. Un'ulteriore soluzione per promuovere questo approccio multidisciplinare alla pratica sportiva è fornita da un progetto del Comitato Olimpico Nazionale Italiano chiamato: Centri CONI di Orientamento e Avviamento allo Sport. L'istituzione di uno di questi Centri permette di mettere in relazione società di discipline diverse permettendo ai loro tesserati di sperimentare attività differenti in un contesto strutturato ed organizzato. Per sapere come prendere parte al progetto è possibile rivolgersi alle strutture regionali del CONI e attenersi alle indicazioni fornite dai suoi rappresentanti.
2. *Programmare l'attività tecnica ricercando proposte di gioco deliberato e gioco libero che risultino molteplici e differenziate.* La fantasia dell'allenatore in questa ricerca ricopre un ruolo fondamentale sia nell'individuare un elevato numero di proposte che nel definire modalità per variare i parametri esecutivi di un gesto all'interno della stessa attività. Cambiando forza, velocità, direzione, traiettoria di un gesto o anche solo alcune richieste del regolamento si permette lo sviluppo di uno schema di movimento più preciso ed adattabile anche ad eventi nuovi e mutevoli *(Robazza, in Carrara, Lanza, pag. 170)*.

Un ulteriore elemento per garantire la variabilità della pratica come strumento adatto a migliorare l'apprendimento è l'organizzazione della variabilità all'interno della seduta di allenamento o, in altre parole, la definizione della sequenza di attività attraverso la quale viene strutturato l'allenamento.
Svolgere un elevato numero di attività con obiettivi diversi tra di loro durante la seduta ed organizzarle con una modalità "destrutturata" (senza quindi una precisa sequenza di attività e contenuti che si ripetono in modo uguale ad ogni allenamento) risponde ad un tipo di organizzazione della variabilità, definita "random" che costituisce un altro principio sul quale la ricerca ha trovato delle risposte precise. Nell'insegnamento di un'abilità motoria si possono scegliere 3 modalità diverse di approccio organizzativo definite: a blocchi, seriale e random (Robazza in carraro, Bertollo). Queste tipologie di attività si distinguono per le seguenti caratteristiche:

- Pratica **"a blocchi"**: viene proposta una singola abilità per volta e richieste molte ripetizioni della stessa senza alternarla ad altre.
- Pratica **"seriale"**: più abilità vengono proposte in successione alternandole tra di esse attraverso una sequenza predefinita che si ripete.
- Pratica **"random"**: vengono esercitate più abilità alternandole fra di loro senza una sequenza precisa.

Nella tabella 1 sono riportati gli esempi di come si strutturano le 3 diverse modalità di organizzazione appena presentate. Nel caso specifico, l'esempio prende in considerazione l'allenamento di 3 diverse abilità tecniche (calciare in porta, dribblare, condurre la palla) con l'intenzione di essere svolte per 15 minuti ciascuna.

	PRATICA A BLOCCHI	PRATICA SERIALE	PRATICA RANDOM
5'	Calciare in porta	Calciare in porta	Dribblare
5'	Calciare in porta	Dribblare	Condurre palla
5'	Calciare in porta	Condurre palla	Calciare in porta
5'	Dribblare	Calciare in porta	Dribblare
5'	Dribblare	Dribblare	Calciare in porta
5'	Dribblare	Condurre palla	Dribblare
5'	Condurre palla	Calciare in porta	Condurre palla
5'	Condurre palla	Dribblare	Calciare in porta
5'	Condurre palla	Condurre palla	Condurre palla

Tabella 1: Esempio di come si può organizzare la Variabilità della Pratica, l'allenamento di più abilità nella stessa seduta di allenamento, a parità di tempo dedicato a ciascuna

Le 3 modalità presentate forniscono livelli di apprendimento diversi, in particolare, la pratica random favorisce un effetto che viene chiamato "interferenza contestuale" *(Shea e Morgan 1979)*. Questo effetto permette un vantaggio sia nell'apprendimento a lungo termine, rendendolo più stabile, che nel tranfer (capacità di trasferire parametri di gesti acquisiti in un ambito, nell'acquisizione di altri con parametri simili) con altre abilità. La pratica random sembra che abbia un effetto superiore rispetto alle altre per una sorta di ricostruzione dei piani di azione ed una conseguente maggiore elaborazione degli stessi *(Robazza, in Carraro Lanza, 2004)*. In sostanza, la rielaborazione dei piani di azione dettata dal frequente passaggio da un programma all'altro, permette di rendere più stabile e solido l'apprendimento. L'indicazione pratica che ogni allenatore può fare propria dalla lettura di queste righe è quella di alternare obiettivi e contenuti in forma casuale durante la seduta prevedendo anche attività che mescolano abilità tecniche diverse ed evitare una pratica per blocchi in cui una singola abilità ed obiettivo viene perseguito per un intero allenamento o per un ciclo si sedute.

Variare la pratica ed organizzarla attraverso le modalità suggerite costituisce un tassello determinante nella crescita sportiva a lungo termine del giovane giocatore, un investimento che non dà i suoi frutti nell'immediato ma rende più stabile e duraturo l'apprendimento nel tempo fornendo al giovane giocatore i presupposti per lo sviluppo del suo massimo potenziale.



IN SINTESI:
La pratica è variata
e non c'è specializzazione precoce

Soluzioni pratiche

CONTENUTO	SPIEGAZIONE
Utilizzare materiali di forma, tipologia, colore diversi	Utilizzare saltuariamente materiali di recupero (bottiglie per fare da bersaglio, cartoni per fare da canestro, corde per saltare), supporti didattici per attività di pre acrobatica (materassini, pedane, fitball) palloni di tipologie diverse (rugby, tennis, pallavolo ecc.) permette di variare il contesto di allenamento.
*Sviluppare sedute di allenamento con struttura randomizzata/ destrutturata	Strutturare l'allenamento evitando una sequenza di attività predefinite e costanti (ad esempio: attivazione; proposta analitica; attività globale; sviluppo capacità coordinative; partita finale) permette di organizzare i contenuti tecnico/tattici con una modalità randomizzata e proporre i mezzi di allenamento (small sided game, giochi di posizione, tecnica funzionale, tecnica analitica, partite a tema, attività coordinative) attraverso una forma destrutturata (senza schema preciso e ripetitivo).
Inserire varianti ad esercizi o giochi, sia predeterminate (pianificate prima dell'allenamento) che spontanee (in funzione delle risposte dei giocatori)	Prevedere il cambiamento di parametri semplici (spazi e numero di partecipanti) o anche di elementi più complessi (opportunità di scelta; abbinamento di gestualità motorie e tecniche, aumento dell'incertezza dell'ambiente) in funzione sia di risposte attese che di situazioni spontanee garantisce la sperimentazione di un elevato numero di esperienze motorie.
*Eseguire attività che prevedano la variabilità dei parametri esecutivi nelle stesse abilità.	Cambiare velocità esecutiva di un gesto, precisione richiesta, angoli di gioco o trasmissione, tipi di traiettoria, forza d'esecuzione (tutti paramenti esecutivi di una stessa abilità) permette di allenarsi nel rispetto del principio di variabilità anche all'interno della stessa esercitazione.
Svolgere un elevato numero di attività (giochi ed esercizi) durante la seduta di allenamento	Durante l'allenamento proporre (a seconda della durata dello stesso) 5, 6, 7, 8 attività in modo da favorire la variazione delle proposte e dei contenuti allenati.
*Riservare, in ogni seduta di allenamento, uno spazio allo sviluppo di aspetti motori/coordinativi	Dedicare sempre una parte dell'attività per proposte di tipo motorio coordinativo che sviluppino gli schemi motori di base, la mobilità articolare e la scoperta del proprio corpo e dei movimenti che questo può eseguire. Inserire questo "ambito motorio", in ogni seduta, permette di indirizzare la propria attività verso il rispetto del presupposto della variabilità evitando così di focalizzarsi solo su aspetti tecnico/tattici.
Programmare l'attività secondo una complessità progressiva durante la stagione sportiva	Sviluppare attività con difficoltà progressive coerenti con i contenuti allenati durante la stagione e con la crescita cognitivo/ motorio e fisica dei giocatori permette di seguire lo sviluppo dei giocatori e variare la tipologia di attività proposte, adattandosi ai loro progressi. Esempi di elementi che possono cambiare da inizio a fine stagione: aumentare le distanze nelle attività di tiro/ trasmissione; inserire un maggior numero di scelte od opportunità in una situazione di gioco; elevare il livello di incertezza dell'ambiente di allenamento; aumentare il livello di scelte autonome nelle proposte; sviluppare nuovi principi di gioco; ecc.

*Soluzioni pratiche approfondite nella sezione "Esempi".

Esempi

1. SVILUPPARE SEDUTE DI ALLENAMENTO CON STRUTTURA RANDOMIZZATA

SITUAZIONE: Categoria Pulcini: esempio di come la stessa attività pratica (un'attivazione tecnica di 16 minuti in cui si desidera proporre 4 gestualità tecniche distinte: palleggio, conduzione del pallone, trasmissione e controllo palla) possa essere distribuita su 4 allenamenti nel rispetto delle modalità "a blocchi", "seriale" e "random".

Distribuzione a blocchi
L'attivazione di ognuno dei 4 allenamenti prevede lo svolgimento di un'unica gestualità tecnica per volta per tutti e 16 i minuti dell'attivazione tecnica: prima seduta, palleggio; seconda seduta conduzione palla; e così via.

Distribuzione seriale
In ognuno dei 4 allenamenti l'attivazione tecnica viene svolta rispettando la seguente sequenza: 4 minuti di palleggio, 4 minuti di conduzione palla, 4 minuti di trasmissione e 4 minuti di controllo palla.

Distribuzione random
In 4 allenamenti distinti viene proposta un'attivazione da 16 minuti che prevede lo svolgimento, senza una sequenza predefinita di: palleggio, conduzione, trasmissione e conduzione alternate in modo casuale.

2. ESEGUIRE ATTIVITÀ CHE PREVEDONO LA VARIABILITÀ DI PARAMETRI ESECUTIVI

Nelle esercitazioni di tecnica prevedere che le attività presentino modalità esecutive diverse in cui variano angoli di trasmissione, velocità di svolgimento, direzione del gioco, postura del compagno. Evitare esercitazioni in cui le attività si ripetono in forma statica, schematica e sempre uguale.
Un esempio di esercitazione statica e ripetitiva è rappresentata dai passaggi a coppie con un giocatore posizionato di fronte all'altro, sempre alla stessa distanza. Una variante di questo esercizio nel rispetto del principio di variabilità, utilizzando la stessa tipologia di attività tecnica è rappresentata da passaggi a coppie nel traffico in cui ogni giocatore può muoversi liberamente all'interno di uno spazio in cui si trovano altri compagni che si trasmettono la palla. Attraverso quest'ultima modalità le trasmissioni non saranno mai eseguite alla stessa distanza rispetto alle precedenti e saranno condizionate dalla presenza dei compagni costringendo il portatore di palla a variare il tipo di conduzione e mantenere il possesso attendendo che il compagno si trovi in zona luce.

3. RISERVARE IN OGNI SEDUTA DI ALLENAMENTO UNO SPAZIO ALLO SVILUPPO DI ASPETTO MOTORI/COORDINATIVI

Prevedere, in ogni seduta di allenamento, un'attività di tipo motorio/coordinativo in cui si dedica del tempo all'educazione del movimento ed alla sperimentazione di attività in modalità variata. Il rispetto sistematico di questa indicazione metodologica risulta utile per ampliare il bagaglio di esperienze motorie dei giovani giocatori. Alcune proposte di attività che vanno in questa direzione sono:

Piccoli amici
Giochi con la palla slegati da gestualità tecniche specifiche del calcio: lanci, prese, rimbalzi.

Primi calci
Attività che permettono di sperimentare Schemi motori di base (camminare, correre, saltare, strisciare, rotolare) svolti con parametri esecutivi diversi (veloce, piano); variando frequenza di appoggi (ampio, stretto); direzione (avanti, indietro, laterale).

Pulcini
Percorsi (svolti in forma libera, in cui i giocatori possono scegliersi le stazioni in cui dirigersi e non avere tempi di pausa) in cui vengono abbinate azioni motorie quali: slalom; skip (in modalità diverse); piccoli balzi; salti della corda; cambi di direzione; cambi di senso; ecc.

Esordienti
Combinazioni di gestualità coordinative quali: circonduzioni degli arti superiori (anche in direzioni opposte dx/sin o abbinate a movimenti arti inferiori); slanci; passo galoppato; passo alternato; passo saltellato; ecc. passo saltellato; aperture/chiusure dell'articolazione coxo femorale ecc.

PROMEMORIA

La metodologia in pillole

1. **GIOCATORE PROTAGONISTA**
   Il giocatore è il protagonista, non l'allenatore
   "Decido io!"



2. **ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO**
   L'allenamento è organizzato e pianificato nel minimo dettaglio, non improvvisato
   "Voglio allenarmi al meglio!"



3. **CLIMA SERENO**
   C'è un clima che motiva a fare, non trasmette ansia
   "Voglio provare!"



4. **ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO**
   Ci si muove il più possibile, non ci sono inutili tempi di attesa
   "Sono sempre attivo!"



5. **+ GIOCO - ESERCIZI**
   Si gioca più di quanto ci si esercita
   "Mi diverto!"



6. **EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO**
   Lo sport è uno strumento educativo e non diseducativo
   "Muovendomi, cresco!"



7. **APPASSIONARE ALLO SPORT**
   Si vive come sportivi in campo, ma anche al di fuori dello stesso
   "Sto bene!"



8. **ORIENTARSI AL COMPITO**
   Ci si orienta al miglioramento e non ad ottenere solo la vittoria
   "Do il massimo!"



9. **INCLUDERE**
   Si include e non si esclude
   "Gioco assieme a tutti!"



10. **VARIABILITÀ DELLA PRATICA**
    La pratica è variata e non c'è specializzazione precoce
    "Provo tante cose"



SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE TECNICA

Post seduta di allenamento

DATA:	SQUADRA:	TECNICO:

	DOMANDA	SI	NO
1	Il vero protagonista dell'allenamento, è stato il giocatore?	1	0
2	La seduta di allenamento, è stata organizzata in modo perfetto?	1	0
3	Oggi, ci siamo divertiti?	1	0
4	Ho dato la possibilità ai giocatori di muoversi il più possibile?	1	0
5	Abbiamo giocato più di quanto ci siamo esercitati?	1	0
6	Ho dato opportunità di crescita e confronto tra giocatori?	1	0
7	Ho fatto amare lo sport?	1	0
8	Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?	1	0
9	Ho cercato di includere tutti in misura uguale?	1	0
10	Ho variato l'attività dando opportunità di gioco ed esperienze diverse?	1	0
	VOTO DELLA SEDUTA		

ANALISI DEI 10 PRESUPPOSTI		
	Come ho rispettato i presupposti	Come non ho rispettato i presupposti
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

BIBLIOGRAFIA

Bonaccorso, S. (1999) *Calcio-Allenare il Settore Giovanile.* Editoriale Sport Italia, Milano.

Bortoli, L. (2003). *Corso di didattica delle attività motorie individuali.* Anno Accademico 2003-04, SSIS Veneto.

Bortoli, L., Bertollo, M., Comani, S., Robazza, C. (2011). *Competence, achievement goals, motivational climate, and pleasant psychobiosocial states in youth sport.* Journal of Sports Sciences, 29, 171-180.

Bussmann G. (1995). *How to prevent "dropout" in competitive sport*. New Studies in Athletics, 1: 23-29

Carraro, A., Bertollo M. (2007). *Le scienze motorie e sportive nella scuola primaria*, Ed. Cleup, Padova.

Côté J., Baker J. Abernethy B. (2001) *Stages of sport participation of expert decision makers in team ball sports*, in: A. Papaioannou, M. Goudas & Y. Theodorakis (Eds) *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology*, Vol. 3: In the dawn of the new millennium (Skiathos, International Society of Sport Psychology), 150–152.

Ford, P.R., Williams, A.M. (2012). *The developmental activities engaged in by elite youth soccer players who progressed to professional status compared to those who did not*. Psychology of Sport and Exercise, Vol.13 No.3 pp.349-352

Filippone B., Vantini C., Bellucci M., Faigenbaum AD., Casella R., Pesce C. (2007). *Trend secolari di involuzione delle capacità motorie in età scolare*. SdS, Rivista di Cultura Sportiva, 72: 31-41

FIGC SGS (2010). *Guida tecnica per la scuola calcio*. Ed. FIGC, Roma.

Francescato D., Putton A., Cudini S. (2001). *Star bene insieme a scuola*. Carocci, Roma.

Ginsburg, K.R. (2007). *The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds*. Pediatrics, 119: 182-191.

Gordon T. (2013). *Insegnanti efficaci*. Giunti editore, Firenze.

Messina G, Florit S. (2017). *Attività di Base. Dalla Teoria alla Pratica*. Editoriale Sport Italia, Milano.

Messina G., Florit S. (2018). *Meno esercizi, più gioco. Oltre la semplice opinione*. Il Nuovo Calcio, 303: 104:107

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: *Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*. Psychological Review, 91, 328-346.

Pesce C., Marchetti R., Motta A., Bellucci M. (2015) (a cura di). *Joy of moving. Movimenti e immaginazione.* Calzetti-Mariucci editore, Perugia.

Pieron, M. (1989). *Metodologia dell'insegnamento dell'educazione fisica e dell'attività sportiva*, Società Stampa Sportiva, Roma.

Robazza, C. (2004). L'apprendimento delle abilità motorie. In Carraro, A. e Lanza, M. (a cura di) *Insegnare/apprendere in educazione fisica, problemi e prospettive*. Armando Editore, Roma.

Shea J. B., Morgan R. L. (1979). *Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill*. Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory, 5(2), 179-187

Schmidt, R., Wrisberg,C. (2000). *Apprendimento motorio e prestazione*. Società Stampa Sportiva, Roma.

Siedentop, D., Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. (4th edition), Mountain View, CA: Mayfield.

Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J., & Williams, A. M. (2007). *The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise*. High Ability Studies, 18, 119–153.

Williams, A. M., Ward, P., Bell-Walker, J., & Ford, P. R. (2012). *Perceptual-cognitive expertise, practice history profiles and recall performance in soccer*. British Journal of Psychology, 103, 393-411.

World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Pt. 1, *Introduction to life skills for psychosocial competence*. Pt. 2, *Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes*, 2nd rev. Geneva : World Health Organization. http://www.who.int/iris/handle/10665/63552



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

VERSIONE BREVE

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

TEMPO DI LETTURA:
30 MINUTI

MODELLO DI ALLENAMENTO

CATEGORIA U12 UNDER U13



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

VERSIONE 1

La Metodologia in breve...

Vengono identificati **10 Presupposti**: linee guida (tecniche, etiche, organizzative) collegate a soluzioni pratiche che indirizzano l'attività di Allenatori e Società su tutto il territorio italiano. L'obiettivo di questi pre-requisiti è quello di massimizzare l'espressione del potenziale di formazione dei giocatori.
I *10 Presupposti* vengono presentati attraverso un Manuale: "Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore". Colore della copertina: verde.

APPLICARE
3 MODELLI DI ALLENAMENTO INTEGRATI

Nel rispetto dei 10 Presupposti sono stati sviluppati **3 Modelli di Allenamento** rivolti alle categorie: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Le competenze che si intende promuovere sono state suddivise in **6 Ambiti del gioco**. Ogni Ambito viene sviluppato in una delle 6 stazioni attraverso le quali si strutturano le sedute di allenamento.
I *3 Modelli di Allenamento* vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati alle 3 fasce di base individuate. Colore della copertina: bianco.

PROMUOVERE
LINEE GUIDA UNIFORMI SUL TERRITORIO

I RIFERIMENTI METODOLOGICI DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

PROPORRE
ATTIVITÀ ADATTE ALL'ETÀ

Vengono definiti **3 Modelli di Competizione** che identificano i comportamenti (distinti attraverso **10 Elementi** del gioco) che si desidera vedere espressi da giocatori ed allenatori nel contesto di gara in ogni fascia di base. Per ogni categoria viene inoltre definita una serie di **Principi** che identificano le chiavi di lettura condivise del gioco.
I *3 Modelli di Competizione* vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati a: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Colore della copertina: blu.

GIOCARE PER PRINCIPI

Gli Ambiti del gioco si adattano alle varie categorie a cui sono rivolti attraverso delle tipologie di proposte diverse, chiamate **Contenitori**: ad ogni fascia d'età viene così dedicata una specifica tipologia di attività. La Metodologia individua un totale di 18 diversi Contenitori di allenamento, 3 per ogni Ambito, 6 per ogni categoria di base.
I *Contenitori* vengono presentati attraverso un Eserciziario aggiornato saltuariamente. Colore della copertina: rosso.

I contenuti Metodologici vengono presentati attraverso due serie di pubblicazioni: una più rapida e riassuntiva, l'altra più approfondita, presentate nella mappa a pag. 3 (entrambe sono disponibili al link: ***https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/***).

MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PULCINI (U10/U11)

CARATTERISTICHE GENERALI	
NUMERO DI STAZIONI PREVISTE	7 (2 stazioni per l'Ambito Tecnico)
NUMERO DI GIOCATORI COINVOLTI	da 8 a 18
DURATA DI OGNI STAZIONE	12 minuti
DURATA DELL'ALLENAMENTO	90 minuti
SPAZIO MINIMO NECESSARIO	40x25m (organizzazione modulare)

"COSA PROPONGO DURANTE L'ALLENAMENTO?" LE ATTIVITÀ PRATICHE DELLA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Prevedo un totale di 7 stazioni. Nella terminologia usata dalla Metodologia, le tipologie di attività svolte nelle varie stazioni prendono il nome di "Contenitori". In ogni stazione inserisco una proposta appartenente ai 6 Ambiti del gioco (con l'unica eccezione dell'Ambito Tecnico che è rappresentato da 2 attività distinte) in cui vengono suddivise le competenze che si intende promuovere nel processo di allenamento calcistico. In sintesi, le 7 proposte comprendono i seguenti contenuti:

- Per **l'AMBITO FINALIZZAZIONE:** una partita a numero ridotto di giocatori e spazi ridotti rispetto a quelli previsti della fascia d'età nella quale viene applicata. La partita può avere un tema ma deve avere sempre almeno 2 porte che orientano la direzione di gioco di ogni squadra. Nella categoria Esordienti questo Contenitore prende il nome di *SMALL SIDED GAME*.
- Per **l'AMBITO MOTORIO:** una proposta (svolta sempre a carico naturale) che promuove l'avviamento di dinamiche atte ad un futuro sviluppo della massima espressione delle capacità di forza, velocità e agility. Nella categoria Esordienti questo Contenitore prende il nome di *AVVIAMENTO ALLA PERFORMANCE*.
- Per **l'AMBITO DOMINIO DEL GIOCO:** una proposta per sviluppare la capacità di mantenere il possesso della palla in condizioni di superiorità numerica, identificando sia una direzione di gioco che dei ruoli (ai quali far corrispondere dei compiti). Nella categoria Esordienti questo Contenitore prende il nome di *GIOCHI DI POSIZIONE*.
- Per **l'AMBITO DI CONOSCENZA DEL GIOCO:** una partita giocata con le regole generali della categoria a cui è rivolta ma con un tema che evidenzia in modo particolare un principio di gioco, un atteggiamento o dei comportamenti privilegiati. Nella categoria Esordienti questo contenitore prende il nome di *PARTITA A TEMA*.
- Per **l'AMBITO GARA**: una partita che presenti le caratteristiche della competizione rivolta alla fascia d'età U11/U12. Nella categoria Esordienti questo Contenitore prende il nome di *PARTITA ESORDIENTI*.
- Per **l'AMBITO TECNICO:** prevede 2 stazioni distinte, un'attività in cui risulta prevalente lo sviluppo del dominio del pallone (in ogni sua forma e modalità), realizzata con l'obiettivo di costituire un'attivazione ad inizio della seduta di allenamento; l'altra proposta stimola invece delle scelte di gioco (in assenza di avversari) attraverso combinazioni di gestualità tecniche con un obiettivo predefinito. Nella categoria Esordienti questi Contenitori prendono i nomi di *TECNICA IN MOVIMENTO* e *TECNICA FUNZIONALE*.

Da pagina 7 a pagina 13 di questo documento trovi un riassunto delle caratteristiche di ogni Contenitore ed un elenco delle *caratteristiche comuni* delle proposte pratiche che appartengono alla Metodologia. Attraverso le indicazioni riportate in questo riassunto avrai qualche elemento in più per costruire la tua serie personale di proposte tecniche ed applicare correttamente il Modello di allenamento per la categoria Esordienti.

"COME STRUTTURO LE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO?"
5 CONSIGLI FONDAMENTALI PER ORGANIZZARE LA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

1. **I 6 CONTENITORI HANNO UNA SEQUENZA DI SVOLGIMENTO RANDOMIZZATA:** le varie tipologie di attività previste non hanno una sequenza predefinita (fatto salvo per l'attivazione che si svolge sempre attraverso un'attività del Contenitore *Tecnica in Movimento*, *Ambito Tecnico*). Ad esempio, dopo l'attivazione l'allenamento può continuare con una *Partita a Tema* (*Ambito Conoscenza del Gioco*) e finire con un'attività come la *Tecnica Funzionale* (*Ambito Tecnico*), o viceversa. Ogni seduta va organizzata con una sequenza nella quale la realizzazione degli Ambiti risulta casuale.

2. **L'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE CONDOTTO DA UN SOLO ALLENATORE:** le attività proposte nell'Eserciziario sono facilmente adattabili a diverse numeriche di giocatori, possono infatti passare da 6 fino a 18 partecipanti permettendo così di svolgere l'attività tecnica attraverso un'unica stazione per volta. L'allenamento può essere condotto da un solo tecnico anche dividendo i giocatori in due stazioni contemporanee: una può essere svolta in modalità autonoma mentre l'altra viene condotta in modo tradizionale.

3. **LA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE ORGANIZZATA ATTRAVERSO UN "RETICOLO":** il Reticolo (schema che divide lo spazio di gioco in quadrati di lato 5m, esempio riportato in figura 1) è uno strumento che permette di programmare e visualizzare la collocazione delle varie proposte nello spazio a disposizione dell'allenatore. L'obiettivo di questo strumento è quello di ottimizzare l'organizzazione delle stazioni spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra nel caso sia necessario riutilizzare le stesse aree per proposte differenti. Nella figura 2 vengono rappresentati i 7 diversi Contenitori usati come esempio di allenamento per la Categoria Esordienti riportato nelle pagine successive (le 7 proposte sono inserite in uno spazio ipotetico di 45X65m che tuttavia può essere anche molto più piccolo). Il Reticolo si può applicare a qualsiasi spazio di allenamento, anche di forma irregolare. Questa modalità organizzativa, nella quale lo stesso spazio viene utilizzato per svolgere attività diverse, prende il nome di organizzazione modulare. La delimitazione degli spazi di allenamento richiede una decina di minuti e deve CATEGORICAMENTE essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

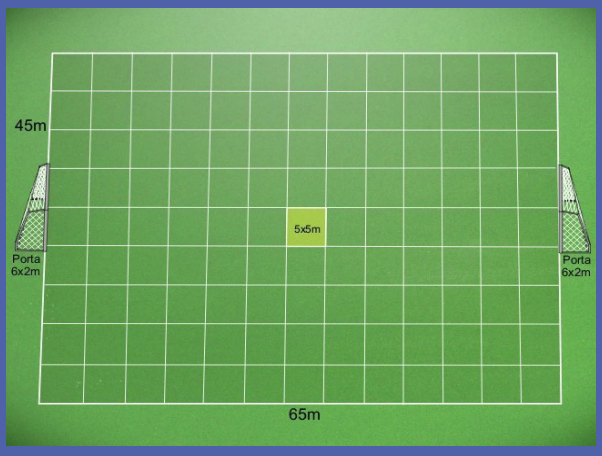


Figura 1. Esempio di "Reticolo" vuoto.

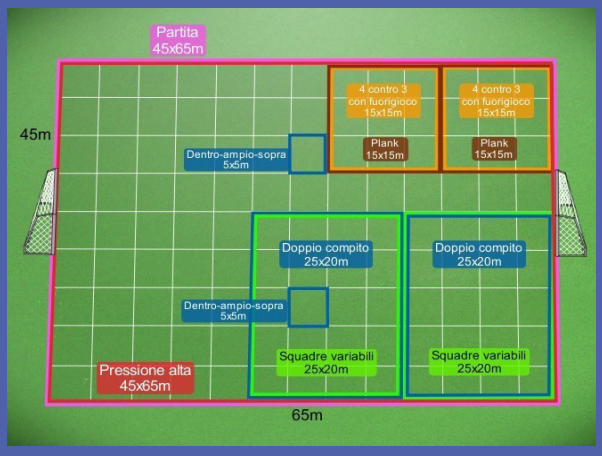


Figura 2. Esempio di "Reticolo" con organizzazione modulare.

4. **LA DURATA DELLE STAZIONI È DA RITENERSI INDICATIVA E NON CATEGORICA**: le proposte pratiche possono durare qualche minuto in più o in meno rispetto ai 12 indicati nelle caratteristiche generali del modello di allenamento Esordienti. Indicativamente, si cambia proposta un attimo prima che l'attività scemi nella sua intensità esecutiva e nella partecipazione da parte dei giocatori.

5. **L'ATTIVITÀ DI PRE-ALLENAMENTO:** oltre alle 7 stazioni previste è buona prassi prevedere un'attività ludica di pre-allenamento che anticipa l'inizio dell'attività tecnica. Questa attività può essere strutturata (svolgendo ad esempio attività quali "Calcio-tennis", "Tedesca", "Shoot Out" così come proposte appartenenti al Grassroots Challenge rivolte alla categoria Pulcini) oppure più libera, magari attraverso proposte scelte dai giocatori.

"COSA SUCCEDE SE... ?"
COME MI COMPORTO IN CASO DI PARTICOLARI NECESSITÀ

- ***RITENGO NECESSARIO SVOLGERE ATTIVITÀ CON CONTENUTI DIVERSI DA QUELLI PREVISTI MEDIAMENTE DAI CONTENITORI PER LA CATEGORIA ESORDIENTI.*** Nella categoria Esordienti posso proporre qualsiasi attività tecnica prevista nei Contenitori per le categorie Piccoli Amici/Primi Calci e Pulcini. Quando si propongono attività elaborate per categorie inferiori potrebbe risultare necessario applicare delle modifiche alla complessità al fine di renderle adeguate alle caratteristiche della propria squadra Esordienti.
- ***DURANTE UN ALLENAMENTO NON RIESCO A SVOLGERE UNO DEI CONTENITORI.*** Non è un problema, nell'allenamento successivo cercherò di svolgerli tutti. Se anche nella seduta successiva devo nuovamente saltare la realizzazione di un Contenitore, farò attenzione a svolgere quello che non ho proposto la volta precedente.
- ***NON RIESCO MAI A SVOLGERE TUTTI E 6 CONTENITORI PREVISTI MA SOLTANTO 5.*** Posso attuare tre soluzioni:
  a. alterno lo svolgimento dell'Ambito Gara e dell'Ambito Conoscenza del Gioco (nello specifico attraverso la realizzazione della Partita Esordienti e della Partita a Tema).
  b. alterno lo svolgimento dei 2 Contenitori dell'Ambito Tecnico (Tecnica in Movimento e Tecnica Funzionale) previsti nel Modello di allenamento Esordienti. In questo caso l'Ambito Tecnico va comunque mantenuto come attività iniziale della seduta di allenamento (gli altri Ambiti si svolgono in modalità casuale).
  c. abbino le prime 2 soluzioni andando così a svolgere solo 5 stazioni nella seduta di allenamento.
- ***VOGLIO PROPORRE UNA FORMA DIVERSA DI ALLENAMENTO: LA "SEDUTA A TORNEO".*** Saltuariamente è previsto lo svolgimento di un allenamento sotto forma di torneo. In questa tipologia di seduta, in seguito ad un'attivazione tecnica, si realizzano una serie di partite svolte attraverso il classico confronto a squadre oppure attraverso una modalità random nella quale, al termine di ogni gara, si cambiano i gruppi di gioco con modalità casuale assegnando ai singoli partecipanti un punteggio individuale per ogni turno: 3 punti per la vittoria; 1 per il pareggio; 0 per la sconfitta.
- ***DESIDERO CONDIVIDERE L'ALLENAMENTO MESCOLANDO PIÙ GRUPPI SQUADRA (DIVERSI TRA DI LORO).*** Nella stessa seduta di allenamento è prevista la possibilità di unire più gruppi squadra con giocatori di età simili. Attraverso questa modalità organizzativa condivisa l'attività viene sempre gestita su più stazioni contemporanee coinvolgendo così nella conduzione un maggior numero di allenatori della Società. La tipologia di contenuti da trasmettere nelle 6 stazioni previste rimane invariata.

CARATTERISTICHE ED ESEMPI DEI 7 CONTENITORI DI ALLENAMENTO RIVOLTI ALLA CATEGORIA ESORDIENTI (U12/U13)

Nelle pagine che seguono viene presentato un riassunto delle caratteristiche fondamentali che definiscono i 7 Contenitori di allenamento rivolti alla categoria Esordienti. Ad ogni spiegazione viene abbinato un esempio di proposta che ti permette di collegare le indicazioni teoriche alla loro realizzazione pratica.

Ogni proposta pratica viene presentata attraverso le sue regole, i comportamenti che si desidera promuovere nei giocatori e lo stile di conduzione utilizzato dall'allenatore. Queste 3 caratteristiche rappresentano i tratti fondamentali del concetto di Ambiente di Apprendimento (illustrato nel documento: "I Riferimenti Metodologici del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS", copertina oro), un costrutto teorico che intende presentare l'attività di allenamento in tutte le sue complessità e variabili al fine di ricercare un apprendimento più efficace da parte dei giocatori.

Ambito	Contenitore	Categoria
FINALIZZAZIONE	SMALL-SIDED GAMES	ESORDIENTI U12/U13

SSG SQUADRE VARIABILI

12 minuti | 18x25 metri | 8 giocatori

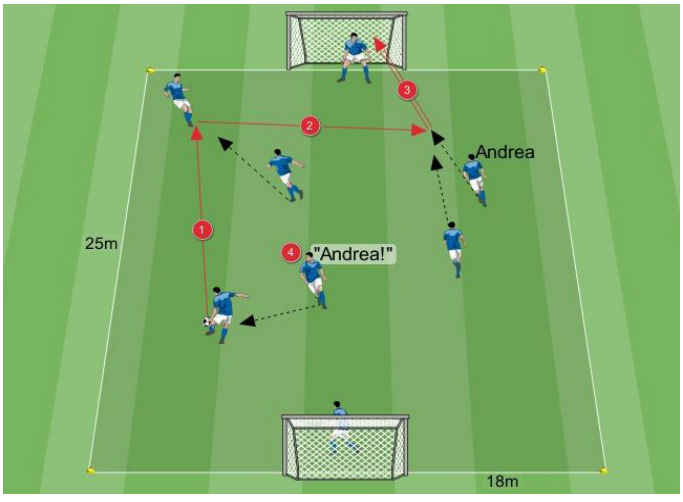
REGOLE: attività in situazione che prevedono la finalizzazione verso una sola porta (di dimensioni vicine a quelle regolamentari) attraverso confronti che vedono l'opposizione di squadre oppure di gruppi di giocatori contro singoli difendenti.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: l'obiettivo è la promozione di comportamenti orientati ad acquisire competenze volte a finalizzare con efficacia (smarcamento, attacco diretto, tiro, passante, 1 contro1, sovrapposizione, triangolazione, taglio, ecc.) ed impedire/limitare l'azione di tiro (temporeggiamento, tackle, anticipo, marcatura, intercetto, ecc.).
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Finalizzazione piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: *"SSG SQUADRE VARIABILI"*

Si gioca una partita 4 contro 4 con portiere. Dopo ogni gol, la squadra che l'ha subito sceglie un giocatore della squadra avversaria e cambiando così la composizione delle formazioni ed il numero degli opponenti fino al gol successivo. Durante il gioco si possono quindi verificare situazioni di: 4 contro 4; 3 contro 5; 2 contro 6; 1 contro 7.
Modalità di assegnazione dei punti:

- Ogni gol realizzato in condizioni di parità numerica vale un punto.
- I gol realizzati in condizioni di inferiorità numerica valgono doppio.

I punti previsti dopo ogni gol si assegnano a tutti i componenti della squadra che l'ha realizzato così facendo, al termine della partita, vince il confronto il singolo giocatore che ha più punti e non una delle due squadre.



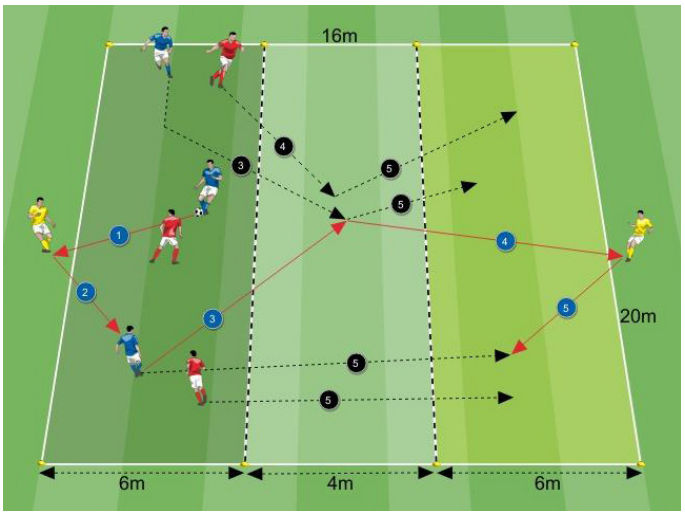
Ambito	Contenitore	Categoria
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI POSIZIONE	ESORDIENTI U12/U13

4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO

12 minuti | 20x16 metri | 8 giocatori

REGOLE: situazioni di possesso palla nelle quali la squadra che ha la disponibilità della stessa gioca sempre in superiorità numerica rispetto agli avversari. Non è prevista la finalizzazione verso una porta. Si identificano una direzione di gioco e dei ruoli riconoscibili. Il campo di gioco si sviluppa maggiormente in ampiezza rispetto alla profondità.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: vengono sviluppate gestualità tecniche come il passaggio e la ricezione della palla così come aspetti tattici riguardanti l'orientamento all'interno del campo di gioco, la lettura delle superiorità numeriche, l'attenzione alla postura di ricezione, l'abitudine alla mobilità senza palla, la capacità di pressare in inferiorità numerica, difendere degli spazi e togliere linee di passaggio.
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Dominio del Gioco piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO*"



Si gioca 3 contro 3 all'interno di uno spazio di gioco delimitate. 2 sponde esterne si posizionano al di fuori del rettangolo di gioco. Il campo prevede 2 linee di fuorigioco (nel disegno sono quelle tratteggiate) a 6 metri di distanza dalle linee di fondocampo. L'obiettivo della squadra in possesso palla è passare il pallone alle sponde esterne, in modo alternato, prima ad una e poi all'altra. La squadra in possesso palla, nel tentativo di trasmetterla alla sponda opposta, deve fare attenzione a non essere messa in fuorigioco. Il fuorigioco viene considerato oltre la "linea del fuorigioco" più vicina alla sponda che ha toccato per ultima la palla oppure all'altezza dell'ultimo giocatore della squadra avversaria oltre la linea stessa. Una volta che la palla arriva in modo regolare alla sponda opposta si cambia automaticamente linea di fuorigioco alla quale si fa riferimento. Durante la fase di possesso palla, la sponda più vicina alla linea di fuorigioco utilizzata funge da sostegno per la squadra che ha il pallone.
Per trasmettere la palla alla sponda opposta, la squadra in possesso deve riuscire prima a superare regolarmente la linea di fuorigioco con la quale si sta giocando (in conduzione di palla oppure attraverso un inserimento). Non è quindi possibile un passaggio diretto tra sponde o una trasmissione ad un giocatore che si trova in fuorigioco. Quando si verifica una di situazione di fuorigioco il possesso della palla passa alla squadra avversaria senza interrompere l'attività tecnica. In seguito al cambio di possesso della palla il primo passaggio ad una sponda determina la conseguente direzione del gioco (abbinata alla linea di fuorigioco che i giocatori devono rispettare).

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	PERFORMANCE	ESORDIENTI U12/U13

PLANK

12 minuti | 16x16 metri | 8 giocatori

REGOLE: proposte che promuovono l'avviamento di dinamiche atte ad un futuro sviluppo della massima espressione delle capacità di forza, velocità e agility. Le attività appartenenti a questo Contenitore si sviluppano sempre a carico naturale e vengono applicate attraverso dei cicli che ne mettono in particolare risalto alcune capacità più di altre.
Le attività in questo ambito si dividono in proposte denominate:

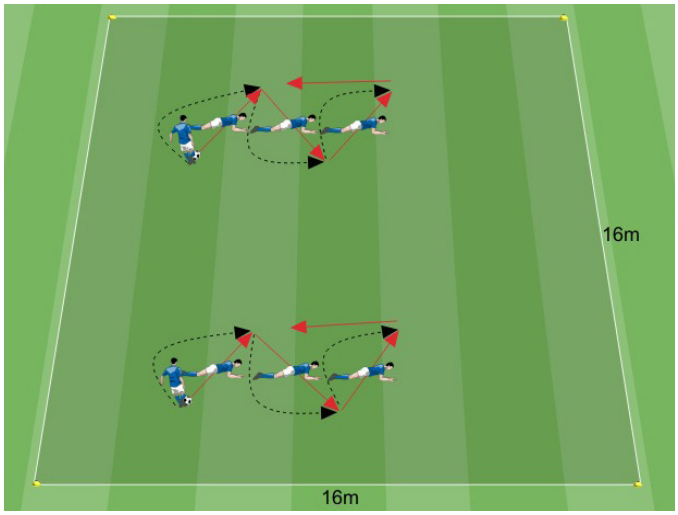
- "induttiva" (in cui il movimento viene esplorato);
- "didattica" (in cui vengono trasmesse delle informazioni sul movimento con modalità direttiva);

- "situazionale" (in cui una determinata gestualità motoria viene applicata in un contesto di gioco con regole che ne amplificano il numero delle ripetizioni;

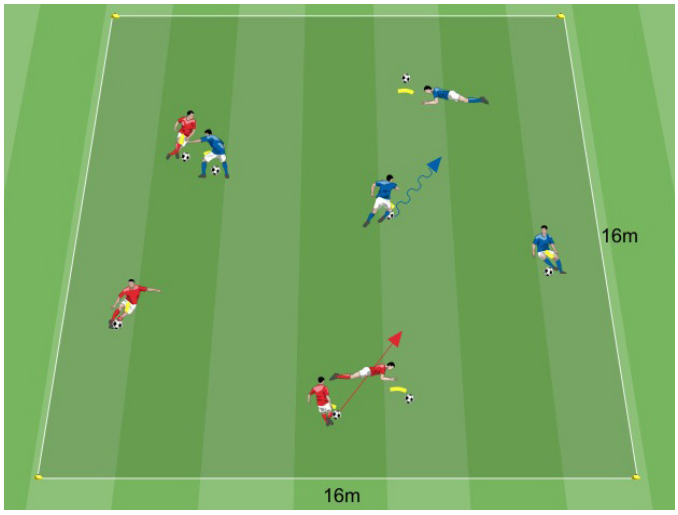
A seconda degli obiettivi che si intendono promuovere, delle tempistiche a disposizione e della tipologia di attività prevista, vengono svolte tutte e 3 le fasi, 2 o anche una sola. Fanno parte di questo contenitore anche attività di tipo integrativo. È previsto l'utilizzo della palla quando è funzionale all'espressione delle capacità che si intendono sviluppare.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: avviamento a movimenti ed azioni motorie proprie della performance calcistica; essere in grado di esprimere la massima accelerazione e la più efficace decelerazione; allenare la capacità di cambio di direzione e di senso; esporre ripetutamente a sollecitazioni che richiedano il controllo e la manifestazione di forza.
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione è alternato, prevalentemente induttivo per proposte "induttive" e "situazionali"; deduttivo per proposte "didattiche". La scelta delle due modalità di conduzione avviene in funzione della tipologia di attività che si sta proponendo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Motorio piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*PLANK*"

1. **Esercitazione didattica**
   Plank con sottrazione appoggi e con movimenti. Esempio di sequenze: ginocchio che tocca il gomito omolaterale ed opposto; mano che tocca piede omolaterale. Dopo ogni movimento, ritorno alla posizione base (statica con 4 appoggi) ritrovando la postura corretta.
2. **Esercitazione induttiva**
   Più squadre composte da 4 giocatori ciascuna. 3 giocatori si mettono in fila uno davanti all'altro in posizione di plank, il quarto parte con un pallone tra i piedi ed ha il compito di condurlo facendolo passare sotto al corpo dei compagni e recuperandolo di corsa dalla parte opposta. Una volta conclusa l'azione di conduzione palla, il giocatore che ha svolto l'azione tecnica effettua un passaggio all'ultimo della fila (che nel frattempo si è alzato) e si colloca in posizione di plank davanti a tutti in attesa di un nuovo turno di conduzione palla. Vince la squadra che arriva per prima al termine del percorso.



3. **Esercitazione situazionale**
   2 squadre da 4 giocatori ciascuna. Tutti i giocatori hanno un pallone a disposizione e una casacca infilata nella parte anteriore del pantaloncino. Ogni giocatore cerca di sfilare la casacca ad un avversario evitando di farsi sottrarre la propria. Quando un giocatore riesce a togliere la casacca all'avversario la lascia a terra. Il giocatore al quale viene sfilata la casacca si ferma sul posto mantenendo la posizione di plank. I compagni di squadra lo possono "liberare" facendogli passare il pallone sotto al corpo. A questo punto, il giocatore può tornare a giocare infilandosi nuovamente la casacca nel pantaloncino. Vince la squadra che sfila più casacche.



Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	PARTITA A TEMA	ESORDIENTI U12/U13

PRESSIONE ALTA

12 minuti | 60x45 metri | 8 giocatori

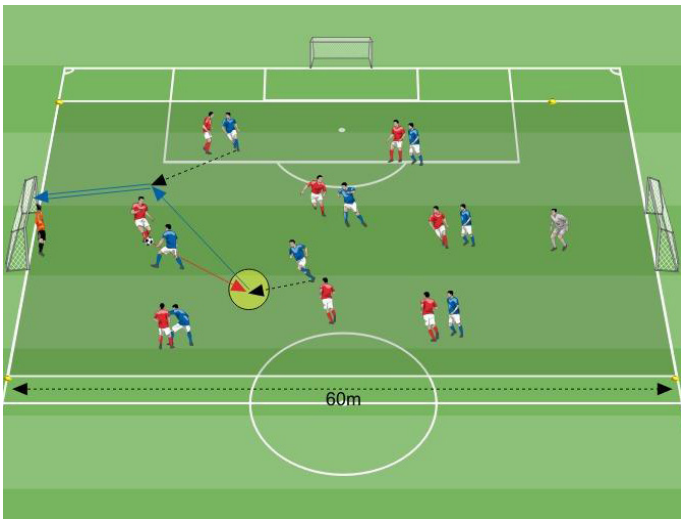
REGOLE: attività di partita svolta con modalità simili a quelle del regolamento previsto dal Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso per la fascia d'età U12/U13. La partita presenta condizionamenti, temi e richieste che veicolano principi di gioco modificando l'interpretazione della stesa da parte dei giocatori.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: promuovere i comportamenti privilegiati legati ai Principi di Gioco che si desidera veicolare alla squadra. Alcuni esempi: mobilità senza palla e smarcamento (tema "palla rasoterra"); squadra alta e corta (tema "abbraccio rapido dopo il gol per convalidare/annullare la rete"); gioco in verticale (tema "10 secondi per concludere l'azione"); transizioni rapide (tema "squadre senza casacche").
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Conoscenza del Gioco e dai temi delle partite piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*PRESSIONE ALTA*"

Partita nella quale ogni azione di gioco può durare un massimo di 10 secondi. Un'azione si intende conclusa quando:

- la palla esce dal campo di gioco;
- viene realizzato un gol;
- infrazione delle regole di gioco e conseguente palla inattiva (calcio di punizione, calcio di rigore);
- conquista del possesso della palla da parte dei giocatori della squadra avversaria.

Se l'azione non termina entro 10 secondi dal suo inizio attraverso una delle 4 modalità indicate dal precedente elenco, si effettua un cambio del possesso della palla tra le 2 squadre senza interruzione del gioco.



Ambito	Contenitore	Categoria
GARA	PARTITA	ESORDIENTI U12/U13

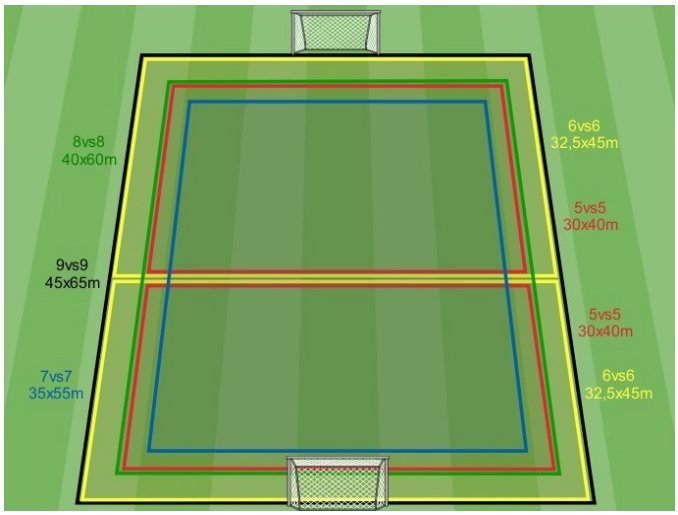
PARTITA CFT

12 minuti | 35x55 metri | 18 giocatori

REGOLE: attività di partita svolta nel rispetto del regolamento previsto dal Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso per la fascia d'età U12/U13. Il numero di giocatori schierati, il fuorigioco negli ultimi 15m di campo, il portiere che può ricevere pressione da parte dell'avversario quando ha la palla tra i piedi, la conduzione attraverso auto-arbitraggio resa facoltativa e non obbligatoria come nei Pulcini, sono regole conformi alle indicazioni del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: l'obiettivo principale dell'Ambito Gara è quello di veicolari i Principi di Gioco previsti da Società ed Allenatore attraverso la ricerca di comportamenti privilegiati*.
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti dal "Modello di Competizione per la categoria Esordienti" piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*PARTITA ESORDIENTI*"

Il campo può essere adattato alle numeriche deigiocatori presenti alla seduta secondo le indicazioni riportate nel disegno: 9 contro 9, modulo 1-3-2-3, dimensioni suggerite 45x65m; 8 contro 8, modulo 1-2-3-2, dimensioni suggerite 40x60m; 7 contro 7, modulo 1-2-3-1, dimensioni suggerite 35x55m; 6 contro 6, modulo 1-2-1-2 dimensioni suggerite 32,5x45m; 5 contro 5, modulo 1-1-2-1 dimensioni suggerite 30x40m. Nella categoria Esordienti non si gioca mai con numeri superiori al 9 contro 9. In caso di eccedenze numeriche, i giocatori in più rispetto a quelli previsti svolgono un'attività di multipartita.



**I 10 Elementi del gioco individuati dalla Metodologia si sviluppano in modo completo attraverso le indicazioni fornite nel documento dedicato: "Modello di Competizione per la categoria Esordienti". Al termine di questo documento è stata riportata un'Appendice per fornire un'idea dei comportamenti privilegiati che si intendono promuovere per ognuno degli Elementi individuati.*

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	ESORDIENTI U12/U13

DOPPIO COMPITO

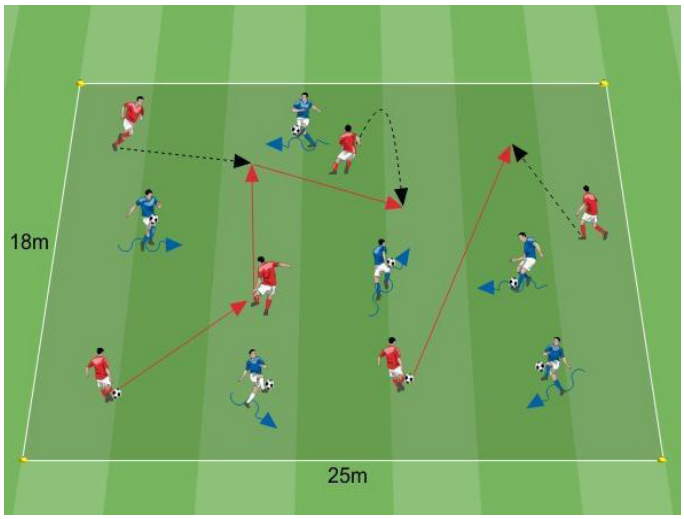
12 minuti | 25x18 metri | 8 giocatori

REGOLE: attività che prevedono lo svolgimento di azioni tecniche da eseguire con la palla in movimento nello spazio e senza la presenza di avversari. Il rapporto tra numero di palloni e giocatori deve sempre essere tale da permettere un'elevata densità di esperienze sui compiti tecnici assegnati. È sempre previsto il rispetto di un obiettivo spaziale da raggiungere oppure un'area di gioco all'interno della quale muoversi. Viene favorito le svolgimento di azioni tecniche variate (cambiano: forza; velocità; modalità esecutive) e combinate tra di loro con l'inserimento di aspetti emotivi e relazionali.

COMPORTAMENTI PROMOSSI: gli obiettivi prevalenti sono lo sviluppo del dominio della palla attraverso diverse parti del corpo, la lettura delle traiettorie, la capacità di abbinare movimenti del corpo alle gestualità tecniche, l'abilità di abbinare più gesti tecnici assieme, lo sviluppo dell'efficacia tecnica svolta con l'arto non dominante, ecc. Particolare rilievo ricoprono azioni tecniche quali conduzione, controllo, passaggio, tiro, colpo di testa, rimessa laterale. Rispetto alla categoria Pulcini (fascia d'età alla quale questo Contenitore è dedicato), negli Esordienti le attività di Tecnica in Movimento vengono utilizzate anche con l'obiettivo di predisporre fisicamente i giocatori alle successive attività di allenamento.

STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Tecnico piuttosto che gli errori commessi. La conduzione orienta ad atteggiamenti che permettono una maggiore continuità di gioco ed un'intensità tale che prepari fisicamente i giocatori ad affrontare le attività successive.

Esempio pratico: "*DOPPIO COMPITO*"



I giocatori vengono suddivisi in due gruppi, "A" e "B" di egual numero. Si svolge un'attività nella quale 2 gruppi di giocatori svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco. Uno di questi compiti è fisso: la trasmissione di 2 palloni, l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1a1) si cambia dopo essere stata svolta da entrambe le squadre. Dopo un tempo predefinito i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Alcuni esempi di azioni tecniche individuali da far svolgere ai giocatori sono:

1. conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori;
2. controllo di palla in seguito ad auto lancio (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta; interno; esterno; coscia; ecc.);
3. colpo di testa;
4. palleggio;
5. conduzione palla enfatizzando l'utilizzo del piede meno abile.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ESORDIENTI U12/U13

DENTRO, AMPIO, SOPRA

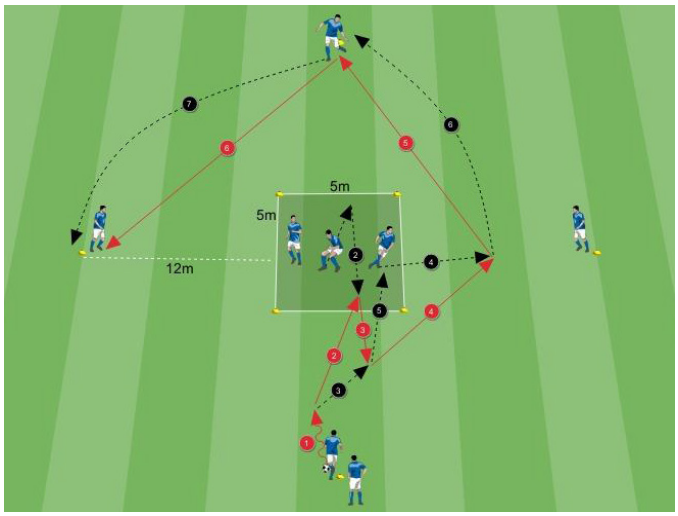
12 minuti | 29x29 metri | 8 giocatori

REGOLE: attività che prevedono combinazioni di gestualità tecniche da svolgere con un obiettivo da raggiungere: conquista di uno spazio; finalizzazione; trasmissione della palla ad un compagno. Si evidenzia sempre una direzione di gioco. Le azioni tecniche avvengono attraverso una scelta realizzata in funzione di principi e codici condivisi tra i giocatori. Non è prevista la presenza di avversari.

COMPORTAMENTI PROMOSSI: gli obiettivi prevalenti sono lo sviluppo dell'interpretazione delle azioni e delle scelte di gioco dei propri compagni, l'individuazione dei tempi di trasmissione ed inserimento nello spazio. Particolare rilievo ricoprono azioni tecniche quali: conduzione orientata; primo controllo; passaggio; corse per aprire la propria postura di ricezione; orientamento rispetto a palla; compagni e spazi di gioco.

STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Tecnico piuttosto che gli errori commessi. Particolare attenzione viene dedicata ad evidenziare le scelte di gioco in funzione dei codici condivisi e la capacità di prendere rapidamente informazioni dal contesto nel quale ci si trova.

Esempio pratico: "*DENTRO, AMPIO, SOPRA*"



Un quadrato (di lato 5 metri) viene delimitato all'interno di un rombo più grande. I giocatori si dispongono come da figura. Si gioca con un pallone. Si svolge una ripetizione ciclica di gestualità tecniche secondo modalità codificate di trasmissione palla con l'obiettivo di far pervenire il pallone dal vertice basso a quello alto. L'azione inizia attraverso una sequenza predefinita di 3 azioni:

- il giocatore A conduce palla verso il quadrato centrale;
- contemporaneamente, il giocatore B effettua un movimento lungo-corto incontro ad A ricevendo palla;
- i due giocatori esterni rispetto a B effettuano una corsa in ampiezza al di fuori dello spazio di partenza.

Da questo punto in avanti l'azione prevede soluzioni distinte in base alla postura di ricezione di chi riceve palla: in caso di postura chiusa si effettua un passaggio di scarico. In caso di postura aperta si può decidere la giocata in base alle soluzioni offerte dai compagni. L'azione termina con la palla che raggiunge il vertice alto. La rotazione dei ruoli avviene come segue:

- chi ha cominciato l'azione entra nel quadrato centrale.
- chi ha effettuato l'ultimo passaggio al vertice alto corre a prendere il suo posto;
- il vertice alto passa palla ad uno dei due compagni sul vertici esterni del rombo correndo dietro a loro;
- il vertice esterno che ha ricevuto palla da quello alto che ha ricevuto l'ultimo passaggio, ne inizia una nuova con una direzione perpendicolare alla precedente coinvolgendo i 3 giocatori che nel frattempo si sono collocati all'interno del quadrato.

Le altre proposte della Metodologia si trovano nel documento: "Eserciziario per le Categorie Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti" (copertina rossa). Nelle schede di ogni attività pratica si trovano anche: 3 Comportamenti privilegiati; 5 soluzioni per applicare eventuali adattamenti numerici. La **descrizione completa** dei Contenitori rivolti alle categorie Piccoli Amici/Primi Calci, Pulcini ed Esordienti può essere approfondita nei documenti che presentano in forma **estesa** i 3 Modelli di allenamento elaborati per le fasce d'età U6/U9, U10/U11 e U12/U13.

"COME COSTRUISCO I MIEI CONTENITORI DI ALLENAMENTO?" LE CARATTERISTICHE COMUNI DELLE ATTIVITÀ PRATICHE

Le attività pratiche della Metodologia presentano delle caratteristiche comuni che le rendono riconoscibili e coerenti con le indicazioni fornite dai 10 Presupposti. Nell'elenco vengono presentati alcuni degli aspetti più evidenti.



PROMUOVERE LA CONTINUITÀ DEL GIOCO. Laddove possibile, le proposte prevedono situazioni in cui i giocatori non interrompono la loro partecipazione attiva nel gioco inoltre, anche quando non sono direttamente coinvolti nell'attività pratica, lo sono attraverso delle soluzioni che li rendono partecipi del punto di vista attentivo. Alcuni esempi: presenza di transizioni positive/negative; l'azione successiva inizia quando termina quella precedente (senza intervento di avvio da parte dell'allenatore); le spiegazioni avvengono durante l'attività, senza interrompere il gioco.



PREFERIRE SPAZI E CONTESTI DI GIOCO SEMPLICI. Viene favorita la scelta di spazi semplici che prevedono l'identificazione di una o due aree di gioco.



PRESENTARE LE PROPOSTE PRATICHE IN FORMA COMPETITIVA E LUDICA. Le attività dei Contenitori presentano sempre un punteggio al fine di innalzare il carico emotivo delle proposte e sviluppare una sana attitudine alla sfida ed alla competizione. Il punteggio può mettere a confronto sé stessi con un proprio record personale così come piccoli gruppi (o squadre) tra di loro.



INSERIRE LE REGOLE IN MODO PROGRESSIVO. Le regole delle proposte pratiche vengono presentate durante lo svolgimento dell'attività. Ogni proposta comincia rapidamente attraverso le sue regole essenziali, quelle necessarie per cominciare a giocare. Le informazioni accessorie vengono fornite durante lo svolgimento dell'attività senza ulteriori interruzioni così da permettere una maggiore quantità di pratica e far sperimentare ai giocatori l'importanza delle regole e del loro rispetto. Ad esempio, per far cominciare la Partita a Tema "Pressione Alta" (presentata nell'Ambito Conoscenza del Gioco), potrebbero volerci pochi secondi, si suggerisce di far iniziare la partita con regole tradizionali, anche senza prima far schierare le squadre in campo: "Questa è la palla, la squadra blu difende quella porta, i colorati quella opposta, via!". Durante le prime fasi di gioco si lascia che i giocatori si organizzino autonomamente le posizioni in campo e solo in un secondo momento, durante lo svolgimento dell'attività, viene inserita e spiegata la regola dei 10 secondi entro i quali è possibile finalizzare ogni azione di gioco. Attraverso questa soluzione organizzativa si concede un maggior tempo di impegno motorio ai propri giocatori.



PROPORRE SEMPRE DELLE VARIANTI. Ogni attività prevista nei Contenitori prevede l'inserimento di varianti. Alcuni esempi, cambiano: la velocità di esecuzione richiesta; la composizione delle squadre; le richieste tecniche (obbligo di utilizzo del piede meno abile); gli spazi di gioco (vengono ampliati, diminuiti, modificiati); l'attività viene svolta in superiorità, parità o inferiorità numerica.



EVITARE DIVIETI E IMPOSIZIONI CHE SNATURANO IL GIOCO. Vengono evitate regole che snaturano le caratteristiche fondamentali del gioco. Piuttosto che imporre determinati tipi di giocate (gol valido solo di prima intenzione, di testa) vengono condizionati gli spazi e concesse alternative per favorire le soluzioni che si intende promuovere. Il gioco viene condizionato attraverso: l'esasperazione di alcuni elementi (fuorigioco a tutto campo); togliendo delle gestualità (il tackle per favorire l'intercetto); variando le dimensioni del campo (spazi molto ampi o molto stretti per ampliare/ridurre i tempi delle giocate, ecc.). Le soluzioni presentate permettono di evidenziare delle caratteristiche del gioco pur non stravolgendone dinamiche fondamentali come la finalizzazione.



NON PREVEDERE L'ELIMINAZIONE DEI GIOCATORI. Piuttosto che l'esclusione di un giocatore dall'attività è prevista l'inversione dei ruoli di gioco (ad esempio in un'attività dov'è richiesta la conquista del possesso della palla) oppure lo spostamento in uno spazio/contesto diversi per riequilibrare il livello delle sfide (nelle occasioni in cui viene ricercato il confronto tecnico tra giocatori) o ancora un'attività tecnica di recupero che una volta realizzata permette di rientrare attivamente in gioco (come fosse una sorta di "penalità").



EVITARE L'IMPOSIZIONE DI UN DETERMINATO NUMERO DI PASSAGGI IN ATTIVITÀ SITUAZIONALI. Non è mai previsto un numero obbligatorio di passaggi per "fare punto" nelle attività in situazione. Attraverso questo tipo di scelta si evitano situazioni stereotipate in cui vengono realizzati passaggi inutili per lo sviluppo efficace dell'azione di gioco. Soluzioni alternative a questa imposizione sono la ricerca del possesso di palla per un determinato numero di secondi o il raggiungimento di obiettivi tattici (meta da conquistare, trasmissione ad un compagno).



EVITARE L'IMPOSIZIONE DI UN DETERMINATO NUMERO DI TOCCHI DI PALLA IN ATTIVITÀ SITUAZIONALI. Non viene mai imposto un numero di tocchi palla predefinito nella attività in situazione. Indicazioni quali: "Massimo uno/due tocchi!" oppure "Mantengo il possesso per un determinato numero di secondi"; vengono evitate a favore di soluzioni quali: "Gioco più veloce che posso!". Questo indirizzo didattico vuole favorire la possibilità di prendere iniziative personali, effettuare dribbling e sfruttare gli spazi per condurre la palla (quando disponibili).



NON PREVEDERE UN SOLO LIVELLO DI SUCCESSO. Non è previsto che le proposte pratiche abbiano un solo livello di riuscita. Quando possibile si ricerca l'individualizzazione degli obiettivi all'interno della stessa proposta (sia collettiva che individuale): più distanze di tiro con punteggi diversi; gol che vale doppio in caso di finalizzazione rapida in seguito ad una rimessa laterale; dopo aver realizzato un gol la porta avversaria viene rimpicciolita; la squadra in vantaggio o quella più forte giocano in inferiorità numerica; in una partita a tema ogni squadra ha obiettivi diversi a seconda delle necessità dei giocatori che compongono i 2 gruppi, ad esempio uno deve portare tutti i giocatori a fare gol (sviluppo della collaborazione), l'altro può riconquistare palla solo attraverso un tackle e non per intercetto (sviluppo di un atteggiamento propositivo).



Se si desidera conoscere la modalità di Programmazione proposta dalla Metodologia (definita "fluida" in quanto non compendia macro, meso, micro cicli) ed i suoi Sistemi di Valutazione (semplici modalità per raccogliere dati che permettano di costruire la storia del percorso formativo del giocatore ed aumentare le capacità di osservazione dei tecnici), si consiglia la lettura della versione estesa del documento intitolato: "Modello di Allenamento per la Categoria Esordienti (U12/U13)".

APPENDICE
RIASSUNTO DEI 10 ELEMENTI DELLA PARTITA ESORDIENTI

La Metodologia identifica un Modello di Competizione per ogni categoria dell'Attività di Base descrivendo, attraverso 10 "Elementi" distinti, situazioni, atteggiamenti e competenze che si vorrebbero veder manifestate da giocatori ed allenatori nel contesto di gara. Questa breve appendice (che riassume alcuni dei contenuti che si possono trovare nel documento dedicato) è stata inserita in questo scritto per aiutare gli allenatori a farsi un'idea sui comportamenti attesi in una partita della fascia d'età U12/U13.
La Metodologia prevede uno stretto legame tra il modello di allenamento e quello di gara. All'interno dell'elenco di comportamenti qui riportato si possono trovare soluzioni utili per guidare l'osservazione dell'allenatore nell'individuazione di comportamenti, atteggiamenti ed abitudini "privilegiate" (positive, utili, efficaci) durante le attività di allenamento.



AREA TECNICA: abbinare rapidamente gestualità tecniche (ad esempio: conduzione e tiro; controllo e trasmissione, conduzione e arresto ecc.); valutare correttamente le traiettorie aeree e colpire la palla indirizzandola verso la direzione desiderata; manifestare equilibrio di efficacia nelle gestualità tecniche tra arto dominante e non dominante.



AREA TATTICA: orientare il primo controllo in base ad una scelta di gioco effettuata precedentemente; riconoscere i tempi di inserimento in fase offensiva e di attacco alla porta; riconoscere i tempi di intervento sull'avversario, temporeggiare, accorciare o intervenire in tackle evitando di farsi superare.



AREA MOTORIA: mantenere, ricercare, ristabilire l'equilibrio del proprio corpo in base a contatto con pallone ed avversario; manifestare un'elevata resistenza allo sforzo, dare l'impressione di non fare fatica nonostante un'attività prolungata; allenarsi con continuità, senza presentare l'insorgere di infortuni muscolari, distorsivi o di altro tipo.



AREA RELAZIONALE: evitare scorciatoie o alibi, accettare e rispettare le regole delle attività proposte; condizionare positivamente l'ambiente circostante, spronare, trascinare, essere riferimento per i propri compagni; dimostrare altruismo nei confronti dei compagni, mettersi a disposizione della squadra.



L'ATTEGGIAMENTO DELL'ALLENATORE: stimolare la relazione e la comunicazione tra pari durante le fasi di gioco; valutare e conoscere gli effetti dell'accrescimento sulla capacità prestativa e sull'efficenza del gesto tecnico e motorio; attuare strategie e soluzioni per stimolare e provare l'autonomia dei giocatori (gestione dell'attivazione da parte dei giocatori, formazione di gioco condivisa tra i giocatori, pulizia dello spogliatoio).



LA GESTIONE DEL RISULTATO: riconoscere e saper valutare le motivazioni di una sconfitta o di una vittoria; applicarsi negli Shoot Out con la stessa intensità della gara; mantenere un atteggiamento propositivo anche negli ultimi minuti della partita nonostante il vantaggio.



LA COMUNICAZIONE TRA GIOCATORI: insegnare ai giocatori a comunicare in positivo, dando soluzioni concrete invece che evidenziare i problemi; trasmettere una terminologia tecnica conforme a quella utilizzata dall'allenatore su principi e situazioni calcio specifiche (sostegno, postura, passaggio chiave, ecc.); rivolgersi all'arbitro con educazione.



L'INFLUENZA DELLE REGOLE DEL GIOCO: accettare la fase difensiva in parità numerica nonostante gli ampi spazi che si possono creare dietro la schiena del difendente; dare continuamente soluzioni di gioco al portiere quando questo si trova in possesso della palla; rispettare le decisioni del dirigente arbitro e agevolarne l'operato.



IL RUOLO DEL PORTIERE: orientarsi rispetto alla porta nella fase di costruzione dell'azione riconoscendo e valutando eventuali situazioni di pericolo; utilizzare entrambi i piedi nella circolazione di palla; riconoscere la tipologia di pressione della squadra avversaria scegliendo la modalità di giocata più efficace per la costruzione (corta, media o lunga).



LE PALLE INATTIVE: capire quando ci sono le condizioni per batterle velocemente e quando invece conviene aspettare un posizionamento più efficace da parte dei compagni; saper differenziare la modalità di tiro calciando la palla con forza o "appoggiandola"; riconoscere quando le punizioni sono dirette o indirette.

Prima di ogni Metodologia ci sono sempre un pallone, un bambino ed una passione...



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

VERSIONE BREVE

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

TEMPO DI LETTURA:
30 MINUTI

MODELLO DI ALLENAMENTO

CATEGORIA U6 UNDER U9



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

VERSIONE 1

La Metodologia in breve...

Vengono identificati **10 Presupposti**: linee guida (tecniche, etiche, organizzative) collegate a soluzioni pratiche che indirizzano l'attività di Allenatori e Società su tutto il territorio italiano. L'obiettivo di questi pre-requisiti è quello di massimizzare l'espressione del potenziale di formazione dei giocatori.
I *10 Presupposti* vengono presentati attraverso un Manuale: "Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore". Colore della copertina: verde.

APPLICARE
3 MODELLI DI ALLENAMENTO INTEGRATI

Nel rispetto dei 10 Presupposti sono stati sviluppati **3 Modelli di Allenamento** rivolti alle categorie: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Le competenze che si intende promuovere sono state suddivise in **6 Ambiti del gioco**. Ogni Ambito viene sviluppato in una delle 6 stazioni attraverso le quali si strutturano le sedute di allenamento.
I *3 Modelli di Allenamento* vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati alle 3 fasce di base individuate. Colore della copertina: bianco.

PROMUOVERE
LINEE GUIDA UNIFORMI SUL TERRITORIO

I RIFERIMENTI METODOLOGICI DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

PROPORRE
ATTIVITÀ ADATTE ALL'ETÀ

Vengono definiti **3 Modelli di Competizione** che identificano i comportamenti (distinti attraverso **10 Elementi** del gioco) che si desidera vedere espressi da giocatori ed allenatori nel contesto di gara in ogni fascia di base. Per ogni categoria viene inoltre definita una serie di **Principi** che identificano le chiavi di lettura condivise del gioco.
I *3 Modelli di Competizione* vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati a: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Colore della copertina: blu.

GIOCARE PER PRINCIPI

Gli Ambiti del gioco si adattano alle varie categorie a cui sono rivolti attraverso delle tipologie di proposte diverse, chiamate **Contenitori**: ad ogni fascia d'età viene così dedicata una specifica tipologia di attività. La Metodologia individua un totale di 18 diversi Contenitori di allenamento, 3 per ogni Ambito, 6 per ogni categoria di base.
I *Contenitori* vengono presentati attraverso un Eserciziario aggiornato saltuariamente. Colore della copertina: rosso.

I contenuti Metodologici vengono presentati attraverso due serie di pubblicazioni: una più rapida e riassuntiva, l'altra più approfondita, presentate nella mappa a pag. 3 (entrambe sono disponibili al link: ***https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/***).

MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI U6/U9

CARATTERISTICHE GENERALI	
NUMERO DI STAZIONI PREVISTE	6 (una per ogni Ambito del gioco)
NUMERO DI GIOCATORI COINVOLTI	da 6 a 12
DURATA DI OGNI STAZIONE	15 minuti
DURATA DELL'ALLENAMENTO	90 minuti
SPAZIO MINIMO NECESSARIO	35x25m (organizzazione modulare)

"COSA PROPONGO DURANTE L'ALLENAMENTO?" LE ATTIVITÀ PRATICHE DELLA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Prevedo un totale di 6 stazioni. Nella terminologia usata dalla Metodologia, le tipologie di attività svolte nelle varie stazioni prendono il nome di "Contenitori". In ogni stazione inserisco una proposta appartenente ai 6 Ambiti del gioco in cui vengono suddivise le competenze che si intende promuovere nel processo di allenamento calcistico. In sintesi, le 6 proposte comprendono i seguenti contenuti:

- Per l'**AMBITO FINALIZZAZIONE**: un'attività in situazione in cui gli obiettivi prevalenti sono fare gol ed impedire/limitare l'azione di tiro attraverso confronti individuali. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di *DUELLO*.
- Per l'**AMBITO MOTORIO**: un'attività che promuova un'ampia gamma di esperienze orientate all'acquisizione di competenze motorie in forma variata. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di *ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO*.
- Per l'**AMBITO DOMINIO DEL GIOCO**: una proposta per sviluppare la scoperta del compagno come opportunità utile a mantenere la disponibilità della palla e collaborare al raggiungimento di un obiettivo di gioco. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di *GIOCHI DI COLLABORAZIONE*.
- Per l'**AMBITO DI CONOSCENZA DEL GIOCO**: un'attività, prevalentemente di tipo situazionale, che prende spunto da proposte della tradizione popolare svolte solitamente in forma libera fuori dal contesto societario (campetto, ricreazione scolastica, oratorio). Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo contenitore prende il nome di *CALCIO DI STRADA*.
- Per l'**AMBITO GARA**: una partita che presenti le caratteristiche della competizione rivolta alla fascia d'età U6/U9. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di *PARTITA PICCOLI AMICI/PRIMI CALCI*.
- Per l'**AMBITO TECNICO**: un'attività in cui risulta prevalente lo sviluppo del dominio del pallone (in ogni sua forma e modalità), attraverso contesti ludici e stimolanti. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di *GIOCHI DI TECNICA*.

Da pagina 7 a pagina 12 di questo documento trovi un riassunto delle caratteristiche di ogni Contenitore ed un elenco delle caratteristiche comuni delle proposte pratiche che appartengono alla Metodologia. Attraverso le indicazioni riportate in questo riassunto avrai qualche elemento in più per costruire la tua serie personale di proposte tecniche ed applicare correttamente il Modello di allenamento per le categorie Piccoli Amici e Primi Calci.

"COME STRUTTURO LE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO?"
5 CONSIGLI FONDAMENTALI PER ORGANIZZARE LA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

1. **I 6 CONTENITORI HANNO UNA SEQUENZA DI SVOLGIMENTO RANDOMIZZATA:** le varie tipologie di attività previste non hanno una sequenza predefinita. Ad esempio, l'allenamento può cominciare con il *Calcio di Strada* (*Ambito Conoscenza del Gioco*) e finire con un'attività come i *Giochi di Collaborazione* (*Ambito Dominio del Gioco*), o viceversa. Ogni seduta va organizzata con una sequenza nella quale la realizzazione degli Ambiti risulta casuale.

2. **L'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE CONDOTTO DA UN SOLO ALLENATORE:** le attività proposte nell'Eserciziario sono facilmente adattabili a diverse numeriche di giocatori, possono infatti passare da 6 fino a 14 partecipanti permettendo così di svolgere l'attività tecnica attraverso un'unica stazione per volta. L'allenamento può essere condotto da un solo tecnico anche dividendo i giocatori in due stazioni contemporanee: una può essere svolta in modalità autonoma mentre l'altra viene condotta in modo tradizionale.

3. **LA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE ORGANIZZATA ATTRAVERSO UN "RETICOLO":** il Reticolo (schema che divide lo spazio di gioco in quadrati di lato 5m, esempio riportato in figura 1) è uno strumento che permette di programmare e visualizzare la collocazione delle varie proposte nello spazio a disposizione dell'allenatore. L'obiettivo di questo strumento è quello di ottimizzare l'organizzazione delle stazioni spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra nel caso sia necessario riutilizzare le stesse aree per proposte differenti. Nella figura 2 vengono rappresentati i 6 diversi Contenitori usati come esempio di allenamento per le categoria Piccoli Amici/Primi Calci riportato nelle pagine successive (le 6 proposte sono inserite in uno spazio ipotetico di 25x40m che tuttavia può essere anche molto più piccolo). Il Reticolo si può applicare a qualsiasi spazio di allenamento, anche di forma irregolare. Questa modalità organizzativa, nella quale lo stesso spazio viene utilizzato per svolgere attività diverse, prende il nome di *organizzazione modulare*. La delimitazione degli spazi di allenamento richiede una decina di minuti e deve CATEGORICAMENTE essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

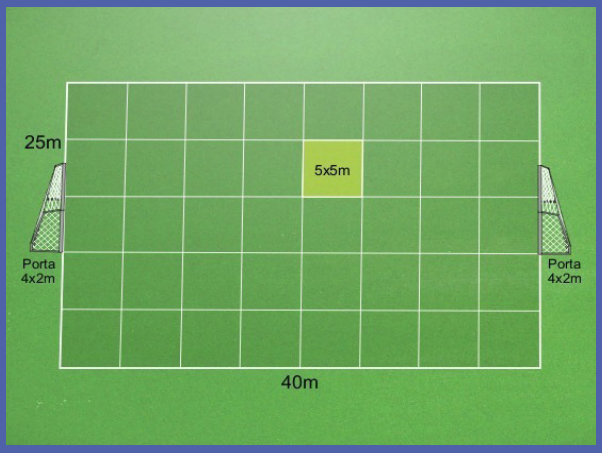


Figura 1. Esempio di "Reticolo" vuoto.

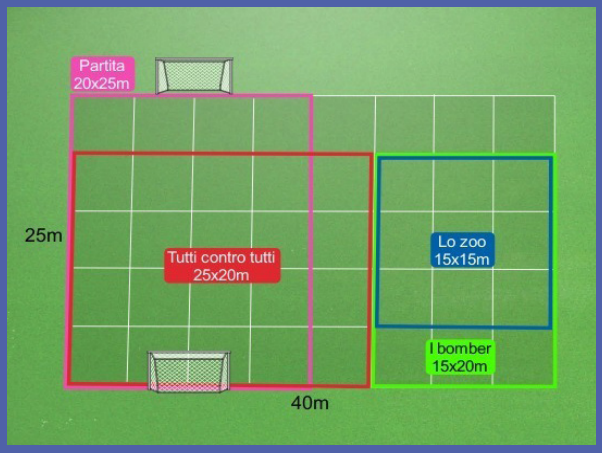


Figura 2. Esempio di "Reticolo" con organizzazione modulare.

4. **LA DURATA DELLE STAZIONI È DA RITENERSI INDICATIVA E NON CATEGORICA**: le proposte pratiche possono durare qualche minuto in più o in meno rispetto ai 15 indicati nelle caratteristiche generali del Modello di Allenamento Piccoli Amici/Primi Calci. Indicativamente, si cambia proposta un attimo prima che l'attività scemi nella sua intensità esecutiva e nella partecipazione da parte dei giocatori.

5. **L'ATTIVITÀ DI PRE-ALLENAMENTO:** oltre alle 6 stazioni previste è buona prassi prevedere un'attività ludica di pre-allenamento che anticipa l'inizio dell'attività tecnica. Questa attività può essere sviluppata attraverso forme di gioco libero anche auto-organizzate (con e senza palla) oppure attraverso giochi appartenenti al Contenitore del Calcio di Strada.

"COSA SUCCEDE SE... ?"
COME MI COMPORTO IN CASO DI PARTICOLARI NECESSITÀ

- ***RITENGO NECESSARIO SVOLGERE ATTIVITÀ CON CONTENUTI DIVERSI DA QUELLI PREVISTI MEDIAMENTE DAI CONTENITORI PER LE CATEGORIE PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI.*** In caso di particolari necessità: giocatori che dimostrano un'evidente attitudine calcistica; gruppo che lavora assieme da molto tempo seguendo le indicazioni della Metodologia PST; volontà di variare il programma tecnico; posso proporre alla mia squadra Piccoli Amici/Primi Calci anche Contenitori sviluppati per la Categoria Pulcini. Per quanto riguarda i Contenitori rivolti alla Categoria Esordienti, posso prendere solo i Contenitori Small Sided Games e Partite a Tema avendo l'accortezza di adeguarne complessità e obiettivi alla fascia d'età U6/U9.
- ***DURANTE UN ALLENAMENTO NON RIESCO A SVOLGERE UNO DEI CONTENITORI.*** Non è un problema, nell'allenamento successivo cercherò di svolgerli tutti. Se anche nella seduta successiva devo nuovamente saltare la realizzazione di un Contenitore, farò attenzione a svolgere quello che non ho proposto la volta precedente.
- ***NON RIESCO MAI A SVOLGERE TUTTI E 6 CONTENITORI PREVISTI MA SOLTANTO 5.*** Posso attuare 2 soluzioni distinte:
  - *a.* Distribuisco i Contenitori durante un ciclo di 6 allenamenti in modo tale da cercare di svolgerli tutti lo stesso numero di volte (ogni allenamento, per 6 allenamenti consecutivi, salto un Contenitore diverso).
  - *b.* Non svolgo mai l'Ambito Conoscenza del Gioco trasmettendo i contenuti ad esso collegati attraverso gli altri 5 Contenitori previsti nella seduta o realizzando le proposte del Calcio di Strada nel pre-allenamento.
- ***VOGLIO PROPORRE UNA FORMA DIVERSA DI ALLENAMENTO: LA "SEDUTA A TORNEO".*** Saltuariamente è previsto lo svolgimento di un allenamento sotto forma di torneo. In questa tipologia di seduta, in seguito ad un'attivazione da svolgere attraverso un Gioco di Tecnica, si realizzano una serie di partite svolte attraverso il classico confronto a squadre oppure attraverso una modalità random nella quale, al termine di ogni gara, si cambiano i gruppi di gioco con modalità casuale. Al fine di aumentare la carica emotiva di questo tipo di attività si consiglia di associare il nome di una squadra famosa ad ogni gruppo coinvolto nel torneo oppure far impersonificare un giocatore professionista ad ogni partecipante.
- ***DESIDERO CONDIVIDERE L'ALLENAMENTO MESCOLANDO PIÙ GRUPPI SQUADRA (DIVERSI TRA DI LORO).*** Nella stessa seduta di allenamento è prevista la possibilità di unire più gruppi squadra con giocatori di età simili. Attraverso questa modalità organizzativa condivisa l'attività viene sempre gestita su più stazioni contemporanee coinvolgendo così nella conduzione un maggior numero di allenatori della Società. La tipologia di contenuti da trasmettere nelle 6 stazioni previste rimane invariata.

CARATTERISTICHE ED ESEMPI DEI 6 CONTENITORI DI ALLENAMENTO RIVOLTI ALLE CATEGORIE PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)

Nelle pagine che seguono viene presentato un riassunto delle caratteristiche fondamentali che definiscono i 6 Contenitori di allenamento rivolti alle categoria Piccoli Amici/Primi Calci. Ad ogni spiegazione viene abbinato un esempio di proposta che ti permette di collegare le indicazioni teoriche alla loro realizzazione pratica.



Ogni proposta pratica viene presentata attraverso le sue regole, i comportamenti che si desidera promuovere nei giocatori e lo stile di conduzione utilizzato dall'allenatore. Queste 3 caratteristiche rappresentano i tratti fondamentali del concetto di Ambiente di Apprendimento (illustrato nel documento: "I Riferimenti Metodologici del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS", copertina oro), un costrutto teorico che intende presentare l'attività di allenamento in tutte le sue complessità e variabili al fine di ricercare un apprendimento più efficace da parte dei giocatori.

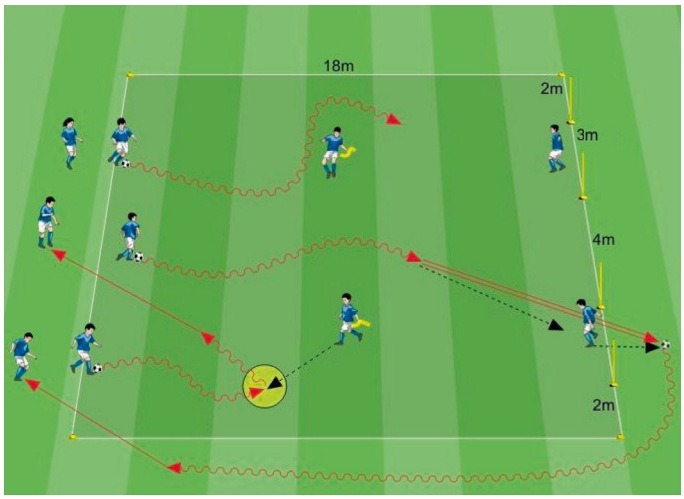
Ambito	Contenitore	Categoria
FINALIZZAZIONE	DUELLO	PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)

I BOMBER

15 minuti | 18x14 metri | 10 giocatori

REGOLE: attività in situazione che prevedono il confronto tra 2 giocatori in cui l'obiettivo è la finalizzazione verso una porta* (e l'impedimento della stessa). Non è mai prevista la collaborazione con un compagno.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: l'obiettivo è la promozione di comportamenti ed abitudini orientate ad acquisire competenze volte a finalizzare con efficacia o vincere il duello individuale con l'avversario: iniziativa personale; pressione al portatore palla; riconquista palla dopo averla persa; creatività nella ricerca di soluzioni per superare l'avversario; strategie per la difesa della palla (avversario lontano dal pallone e pallone lontano dall'intervento dell'avversario).
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Finalizzazione piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*I BOMBER*"



2 giocatori (identificati da una casacca tenuta in mano) si schierano a difesa di 2 porte all'interno di ognuna delle quali si trova un portiere. Gli altri componenti della squadra (gli attaccanti) cominciano l'attività oltre il lato corto opposto rispetto alle 2 porte. Si gioca utilizzando 3 palloni in possesso di 3 attaccanti. I giocatori in possesso della palla iniziano la loro azione di gioco ricercando la realizzazione di un gol. Se l'attaccante fa gol, va in porta prendendo il posto del portiere che deve recuperare il pallone e trasmetterlo ad un compagno in attesa oltre la linea. Se il difendente riconquista palla all'attaccante la trasmette ad un compagno in attesa e si colloca oltre la linea di partenza (scambiandosi prima la casacca con l'attaccante). Se l'attaccante sbaglia, prende la palla e la passa al compagno in attesa. Gli attaccanti senza palla oltre la linea di attesa aspettano che un compagno termini l'attività prevista trasmettendogli il pallone così da poter cominciare una nuova azione di finalizzazione.

** In alcune proposte di questo Contenitore sono previste delle attività che non prevedono la finalizzazione ma altre richieste orientate comunque al superamento di un avversario con l'intento di creare una superiorità numerica.*

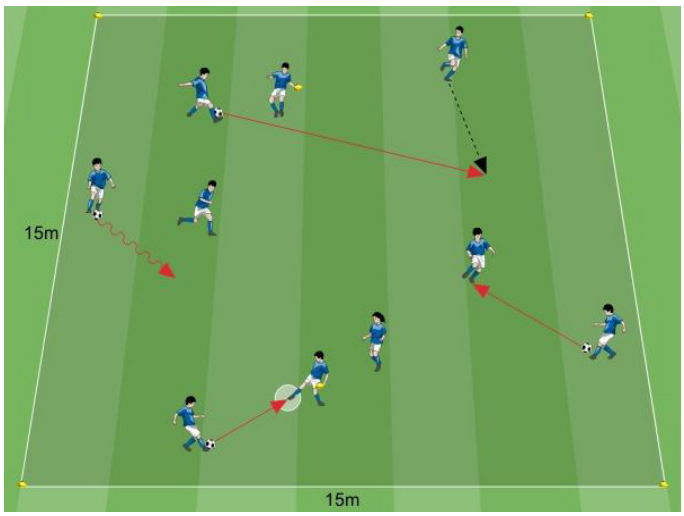
Ambito	Contenitore	Categoria
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI COLLABORAZIONE	PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)

I GUARDIANI DEL TESORO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

REGOLE: attività in situazione molto semplificate nelle quali non è prevista la finalizzazione verso una porta ma gli obiettivi prevalenti dell'attività sono la scoperta del compagno come un valore utile alla collaborazione e al mantenimento del possesso dalla palla. Le forme di collaborazione previste sono semplici e prevedono rapporti individuali che coinvolgono il possessore di palla ed un proprio compagno. Nella maggior parte dei casi non si identifica una direzione di gioco precisa. Il possessore di palla agisce sempre in condizioni di superiorità numerica.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: prima ancora che lo sviluppo di gestualità tecniche quali il passaggio e la ricezione risultano ancor più evidenti il riconoscimento degli spazi liberi, l'abitudine al movimento senza palla il riconoscimento di atteggiamenti che definiscono la disponibilità alla ricezione del pallone da parte del compagno.
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Dominio del Gioco piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*I GUARDIANI DEL TESORO*"



4 coppie di giocatori si muovono all'interno del campo di gioco. Ogni coppia è in possesso di una palla ed ha l'obiettivo di mantenerne la disponibilità senza che i 2 difendenti (identificati da una casacca tenuta in mano), riescano ad entrarne in possesso. Se un difendente conquista palla, effettua un cambio di ruolo con l'ultimo giocatore della coppia che l'ha toccata. Si effettua un cambio di ruolo tra il possessore di palla ed il difendente anche nel caso in cui il pallone esca dal campo (ad esempio attraverso un passaggio sbagliato o una conduzione palla al di fuori dello spazio di gioco).

Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)

IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO

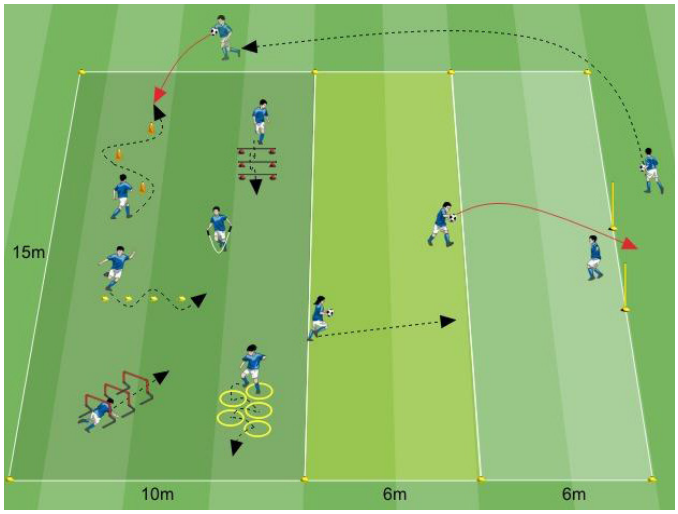
15 minuti | 10x15 metri | 10 giocatori

REGOLE: proposte che coinvolgono il movimento in forma variata ricercando creatività esecutiva e la consapevolezza delle potenzialità espressive del proprio corpo. Non è previsto lo svolgimento di attività calcio-specifiche (se non da complemento o stimolo). La struttura della stazione prevede 3 momenti: sperimentazione libera; scoperta guidata; sfide in regime di rapidità. Durante le attività di questo Contenitore si svolgono azioni a corpo libero oppure proposte che prevedono l'utilizzo di attrezzi di comune uso sportivo: coni, paletti; ostacoli; speed ladder; ecc.

COMPORTAMENTI PROMOSSI: sperimentare il contatto con terreno, compagno e palla superando eventuali timori; sviluppare la rapidità di reazione a stimoli semplici; ampliare la creatività motoria; abbinare il movimento di arti superiori ed inferiori; scoprire le potenzialità del proprio corpo; sperimentare diverse modalità di deambulazione abbinando più azioni motorie e variandone il ritmo esecutivo.

STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Motorio piuttosto che gli errori commessi. La conduzione ha inoltre l'obiettivo di accrescere l'autostima e l'auto-efficaci dei giocatori appassionandoli alla pratica sportiva.

Esempio pratico: "*IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO*"



Vengono delimitate 2 aree, una definita "di movimento" (più piccola) e l'altra denominata "di lancio" (più ampia della precedente). All'interno dell'area di gioco vengono collocati dei materiali di comune utilizzo sportivo definendo delle stazioni, ad esempio: file di ostacoli, serie di cerchi, linea di delimitatori, coni sfalsati per lo slalom, una corda per il salto. L'area di lancio è libera da materiale (se lo si desidera, si inserisce una linea che identifica il limite per l'azione di lancio). I 6 giocatori che cominciano il gioco all'interno dell'area di movimento svolgono un'attività libera di interazione motoria con gli ostacoli previsti. I 3 giocatori che iniziano l'attività all'interno dell'area di lancio sono in possesso di un pallone ciascuno e hanno l'obiettivo di fare gol nella porta (difesa da un portiere) opposta all'area di movimento. Per fare gol la palla deve essere lanciata con le mani. Chi realizza un gol, va in porta e prende il posto del portiere. Il pallone va recuperato (dal portiere se questo subisce un gol o dal giocatore che l'ha lanciato in caso di errore) dirigendosi poi verso l'area di movimento dove, in seguito ad un'attenta osservazione, chi è in possesso di palla deve chiamare un compagno che si è particolarmente distinto per impegno nell'interazione con gli ostacoli. Chi viene chiamato inverte il ruolo con il giocatore proveniente dall'area di tiro andando a lanciare la palla e lasciando che il compagno inizi l'interazione con gli ostacoli previsti.

Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	CALCIO DI STRADA	PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)

TUTTI CONTRO TUTTI

15 minuti | 25x20 metri | 10 giocatori

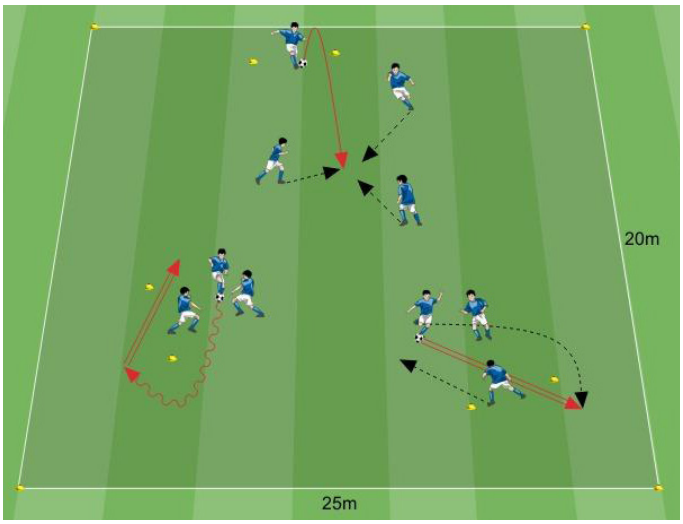
REGOLE: contenitore dell'allenamento che ripropone giochi e proposte calcio orientate appartenenti alla tradizione popolare che si svolgono solitamente in contesti liberi al di fuori dell'ambiente di allenamento organizzato dalla Società (campetto, oratorio, ricreazione, ecc.). Le attività qui riportate possono essere proposte appartenenti a Giochi di Tecnica, Duelli, Situazioni di Gioco o Small Sided Games (questi ultimi 2 Contenitori appartengono all'Ambito Finalizzazione e sono rivolti rispettivamente alle categorie Pulcini ed Esordienti) ma si differenziano da tali Contenitori per l'ambientazione in un contesto di fantasia, l'autonomia data ai giocatori nell'organizzazione delle squadre, nella definizione di spazi e varianti del gioco, tutte le situazioni elencate sono a completa responsabilità dei giocatori.

COMPORTAMENTI PROMOSSI: gli obiettivi principali sono quelli di insegnare a giocare a calcio al di fuori del contesto di allenamento strutturato, gestire efficacemente aspetti disciplinari con i propri compagni, sperimentare proposte gioco che possono essere replicate in momenti liberi come ricreazione scolastica, compleanno di un amico, a casa con i propri fratelli o vicini di casa, ecc. Tra i comportamenti specifici sviluppati da questi obiettivi ci sono: il dialogo per far rispettare le regole dell'attività prevista; la scelta di varianti alle regole proposte; l'analisi degli spazi utilizzati e dell'equilibrio dei valori delle squadre scelte.

STILE DI CONDUZIONE: la conduzione promuove l'autonomia e l'interazione dei propri giocatori, stimola alla risoluzione dei problemi, supporta l'individuazione di una soluzione autonoma, aiuta l'identificazione dei corretti spazi di gioco e alla realizzazione di squadre per un confronto equilibrato ma soprattutto promuovere l'esecuzione di attività calcio orientate al di fuori del contesto societario.

Esempio pratico: *"TUTTI CONTRO TUTTI"*

I giocatori vengono divisi terne. Ad ogni gruppo vengono dati 2 delimitatori ed un pallone: con i delimitatori hanno il compito di definire una porta a loro piacimento, scegliere un portiere a sua difesa e individuare 2 giocatori di movimento. I giocatori di movimento hanno il compito di fare gol giocando uno contro l'altro (il gol può essere realizzato su entrambi i lati della porta). Chi fa gol, va in porta sostituendosi al portiere nell'azione successiva. Se il portiere entra in possesso della palla la deve rimettere in gioco in modo casuale dando il via ad una nuova azione di 1 contro 1.



Ambito	Contenitore	Categoria
GARA	PARTITA	PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)

PARTITA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI

15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

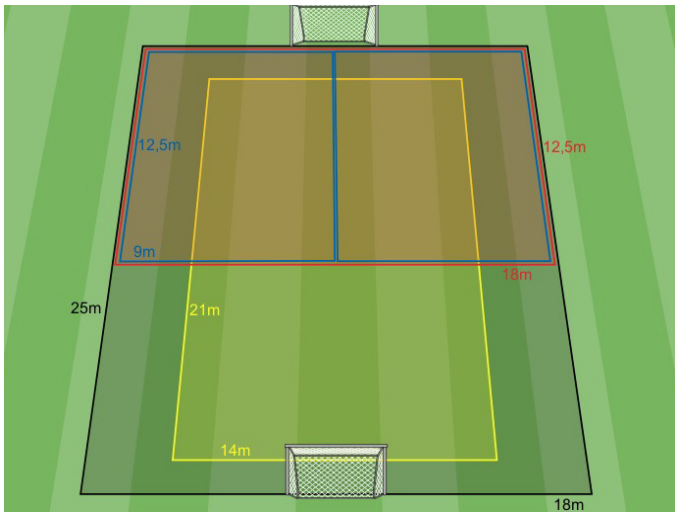
REGOLE: attività di partita svolta nel rispetto del regolamento previsto dal Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso per la fascia d'età U6/U9. Numero di giocatori in campo, modalità di ripresa del gioco su palle inattive, retro-passaggio al portiere, devono essere conformi alle indicazioni del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

COMPORTAMENTI PROMOSSI: l'obiettivo principale dell'Ambito Gara è quello di veicolari i Principi di Gioco previsti da Società ed Allenatore attraverso la ricerca di comportamenti privilegiati (introdotti in una breve "Appendice" a margine di questo documento).

STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti dal Modello di Allenamento sviluppato per le categorie Piccoli Amici/Primi Calci piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*PARTITA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI*"

Il campo può essere adattato alle numeriche dei giocatori presenti alla seduta secondo le indicazioni riportate nel disegno: 5 contro 5, dimensioni suggerite 18x25m; 4 contro 4, dimensioni suggerite 14x21m; 3 contro 3, dimensioni suggerite 12,5x18m; 2 contro 2, dimensioni suggerite 9x12,5m. Nella categoria Piccoli Amici non si gioca mai con numeri superiori al 3 contro 3; nella categoria Primi Calci non si gioca mai partite con numeri superiori al 5 contro 5. In caso di eccedenze numeriche, i giocatori in più rispetto a quelli previsti svolgono un'attività di multipartita.



I 10 Elementi del gioco individuati dalla Metodologia si sviluppano in modo completo attraverso le indicazioni fornite nel documento dedicato: "Modello di Competizione per la categoria Piccoli Amici/Primi Calci". Al termine di questo documento è stata riportata un'Appendice per fornire un'idea dei comportamenti privilegiati che si intendono promuovere per ognuno degli Elementi individuati.

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)

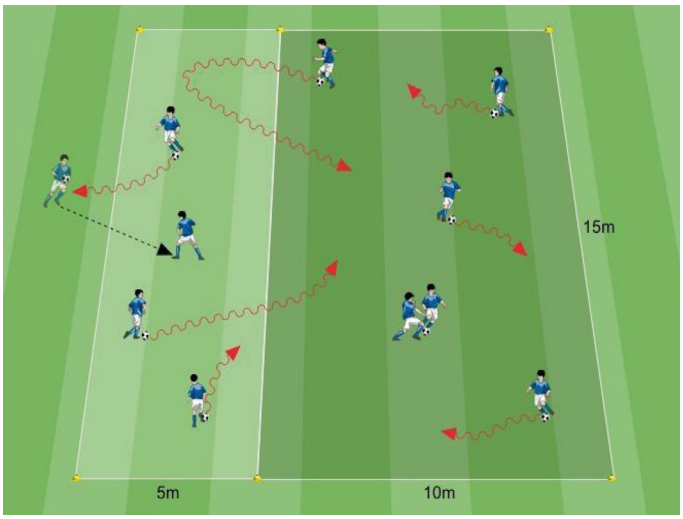
LO ZOO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

REGOLE: attività ludiche che prevedono lo svolgimento di azioni tecniche variate da realizzare con un'elevata densità esecutiva. Eventuali avversari presenti in campo (in numero molto ridotto rispetto ai giocatori coinvolti nell'attività, ad esempio, 1 a 5) rappresentano un pretesto per prendere informazioni dal contesto durante l'azione tecnica aumentando il carico cognitivo ed emotivo della proposta e rendendola più coinvolgente.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: gli obiettivi prevalenti sono lo sviluppo del dominio della palla attraverso diverse parti del corpo; la lettura delle traiettorie; la capacità di abbinare movimenti del corpo alle gestualità tecniche; l'abilità di abbinare più gesti tecnici assieme; lo sviluppo della creatività di interazione con la palla. Particolare rilievo ricoprono azioni tecniche quali la conduzione di palla, il controllo ed il tiro svolti attraverso modalità diverse e variate.
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede l'inserimento di ruoli di fantasia e ambientazioni, le indicazioni vengono fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Tecnico piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*LO ZOO*"

Il campo viene suddiviso in 2 aree di dimensioni diverse. All'interno di ogni area si trova un giocatore senza palla (al quale è vietato lo spostamento nell'altro spazio di gioco). Tutti gli altri partecipanti conducono una palla in modalità libera all'interno delle aree delimitate. L'obiettivo per i giocatori senza palla è quello di conquistarla ai propri avversari realizzando in questo modo un cambio di ruolo di gioco. Anche nel caso in cui un giocatore in possesso di palla ed inseguito da un avversario esca dal limite esterno dello spazio di gioco, si effettua un cambio nei ruoli di gioco.



Le altre proposte della Metodologia si trovano nel documento: "Eserciziario per le Categorie Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti" (copertina rossa). Nelle schede di ogni attività pratica si trovano anche: una possibile ambientazione in un contesto di fantasia; degli adattamenti specifici per la Categoria Piccoli Amici; 3 Comportamenti privilegiati; esempi di soluzioni pratiche per applicare tutti e 10 i Presupposti della Metodologia. La **descrizione completa** dei Contenitori rivolti alle categorie Piccoli Amici/Primi Calci, Pulcini ed Esordienti può essere approfondita nei documenti che presentano in **forma estesa** i 3 Modelli di allenamento elaborati per le fasce d'età U6/U9, U10/U11 e U12/U13.

"COME COSTRUISCO I MIEI CONTENITORI DI ALLENAMENTO?" LE CARATTERISTICHE COMUNI DELLE ATTIVITÀ PRATICHE

Le attività pratiche della Metodologia presentano delle caratteristiche comuni che le rendono riconoscibili e coerenti con le indicazioni fornite dai 10 Presupposti. Nell'elenco vengono presentati alcuni degli aspetti più evidenti.



PROMUOVERE LA CONTINUITÀ DEL GIOCO. Laddove possibile, le proposte prevedono situazioni in cui i giocatori non interrompono la loro partecipazione attiva nel gioco inoltre, anche quando non sono direttamente coinvolti nell'attività pratica, lo sono attraverso delle soluzioni che li rendono partecipi del punto di vista attentivo. Alcuni esempi: presenza di transizioni positive/negative; l'azione successiva inizia quando termina quella precedente (senza intervento di avvio da parte dell'allenatore); le spiegazioni avvengono durante l'attività, senza interrompere il gioco.



PREFERIRE SPAZI E CONTESTI DI GIOCO SEMPLICI. Viene favorita la scelta di spazi semplici che prevedono l'identificazione di una o due aree di gioco.



PRESENTARE LE PROPOSTE PRATICHE IN FORMA COMPETITIVA E LUDICA. Le attività dei Contenitori presentano sempre un punteggio al fine di innalzare il carico emotivo delle proposte e sviluppare una sana attitudine alla sfida ed alla competizione. Il punteggio può mettere a confronto sé stessi con un proprio record personale così come piccoli gruppi (o squadre) tra di loro.



INSERIRE LE REGOLE IN MODO PROGRESSIVO. Le regole delle proposte pratiche vengono presentate durante lo svolgimento dell'attività. Ogni proposta comincia rapidamente attraverso le sue regole essenziali, quelle necessarie per cominciare a giocare. Le informazioni accessorie vengono fornite durante lo svolgimento dell'attività senza ulteriori interruzioni così da permettere una maggiore quantità di pratica e far sperimentare ai giocatori l'importanza delle regole e del loro rispetto. Ad esempio, per far cominciare l'attività "Lo Zoo" (presentata nell'Ambito Tecnico), potrebbero volerci non più di una decina di secondi: "Prendete tutti una palla e cominciate a condurla all'interno dello zoo. Mentre portate la palla, scoprite il campo e ascoltate le regole. Quanti spazi vedete? Ogni spazio è una gabbia dove c'è un predatore senza palla, Luca e Andrea lasciano il pallone e diventano i predatori in gabbia…". Varianti, specifiche e dettagli della proposta vengono forniti durante lo svolgimento dell'attività tecnica così da non diminuire il tempo di impegno motorio concesso ai propri giocatori.



PROPORRE SEMPRE DELLE VARIANTI. Ogni attività prevista nei Contenitori prevede l'inserimento di varianti. Alcuni esempi, cambiano: la velocità di esecuzione richiesta; la composizione delle squadre; le richieste tecniche (obbligo di utilizzo del piede meno abile); gli spazi di gioco (vengono ampliati, diminuiti, modificiati); l'attività viene svolta in superiorità, parità o inferiorità numerica.



EVITARE DIVIETI E IMPOSIZIONI CHE SNATURANO IL GIOCO. Vengono evitate regole che snaturano le caratteristiche fondamentali del gioco. Piuttosto che imporre determinati tipi di giocate (ad esempio il gol valido solo di prima intenzione) vengono condizionati gli spazi e concesse alternative per favorire le soluzioni che si intende promuovere. Il gioco viene indirizzato attraverso: l'esasperazione di alcuni suoi elementi (velocità di esecuzione); modificando il punteggio per alcune tipologie di azioni (al fine di favorire la collaborazione); variando le dimensioni del campo (creare spazi molto ampi o molto stretti per ampliare/ridurre i tempi delle giocate, ecc.). Le soluzioni presentate permettono di evidenziare alcune caratteristiche del gioco pur non stravolgendone dinamiche fondamentali come la finalizzazione.



NON PREVEDERE L'ELIMINAZIONE DEI GIOCATORI. Piuttosto che l'esclusione di un giocatore dall'attività è prevista l'inversione dei ruoli di gioco (ad esempio in un'attività dov'è richiesta la conquista del possesso della palla) oppure lo spostamento d in uno spazio/contesto diversi per riequilibrare il livello delle sfide (nelle occasioni in cui viene ricercato il confronto tecnico tra giocatori) o ancora un'attività tecnica di recupero che una volta realizzata permette di rientrare attivamente nel gioco o nella sfida prevista (come fosse una sorta di "penalità").



EVITARE L'IMPOSIZIONE DI UN DETERMINATO NUMERO DI PASSAGGI IN ATTIVITÀ SITUAZIONALI. Non è mai previsto un numero obbligatorio di passaggi per "fare punto" nelle attività in situazione. Attraverso questo tipo di scelta si evitano situazioni stereotipate in cui vengono realizzati passaggi inutili per lo sviluppo efficace dell'azione di gioco. Soluzioni alternative a questa imposizione sono la ricerca del possesso di palla per un determinato numero di secondi o il raggiungimento di obiettivi tattici (meta da conquistare, trasmissione ad un compagno).



EVITARE L'IMPOSIZIONE DI UN DETERMINATO NUMERO DI TOCCHI DI PALLA IN ATTIVITÀ SITUAZIONALI. Non viene mai imposto un numero di tocchi palla predefinito nella attività in situazione. Indicazioni quali: "Massimo uno/due tocchi!" oppure "Mantengo il possesso per un determinato numero di secondi"; vengono evitate a favore di soluzioni quali: "Gioco più veloce che posso!". Questo indirizzo didattico vuole favorire la possibilità di prendere iniziative personali, effettuare dribbling e sfruttare gli spazi per condurre la palla (quando disponibili).



NON PREVEDERE UN SOLO LIVELLO DI SUCCESSO. Non è previsto che le proposte pratiche abbiano un solo livello di riuscita. Quando possibile si ricerca l'individualizzazione degli obiettivi all'interno della stessa proposta (sia collettiva che individuale): più distanze di tiro con punteggi diversi; differenti livelli di richieste nell'esecuzione tecnica di gestualità quali palleggio e controllo di palla; dopo aver realizzato un gol la porta avversaria viene rimpicciolita.



Se si desidera conoscere la modalità di Programmazione proposta dalla Metodologia (definita "fluida" in quanto non compendia macro, meso, micro cicli) ed i suoi Sistemi di Valutazione (semplici modalità per raccogliere dati che permettano di costruire la storia del percorso formativo del giocatore ed aumentare le capacità di osservazione dei tecnici), si consiglia la lettura della versione estesa del documento intitolato: "Modello di Allenamento per le Categorie Piccoli Amici/Primi Calci (U6/U9)".

APPENDICE

RIASSUNTO DEI 10 ELEMENTI DELLA PARTITA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI

La Metodologia identifica un Modello di Competizione per ogni categoria dell'Attività di Base descrivendo, attraverso 10 "Elementi" distinti, situazioni, atteggiamenti e competenze che si vorrebbero veder manifestate da giocatori ed allenatori nel contesto di gara. Questa breve appendice (che riassume alcuni dei contenuti che si possono trovare nel documento dedicato) è stata inserita in questo scritto per aiutare gli allenatori a farsi un'idea sui comportamenti attesi in una partita della fascia d'età U6/U9.
La Metodologia prevede uno stretto legame tra il modello di allenamento e quello di gara. All'interno dell'elenco di comportamenti qui riportato si possono trovare soluzioni utili per guidare l'osservazione dell'allenatore nell'individuazione di comportamenti, atteggiamenti ed abitudini "privilegiate" (positive, utili, efficaci) durante le attività di allenamento.



AREA TECNICA: la palla viene calciata e non spinta; la palla viene condotta e non inseguita; il giocatore colpisce il pallone con più parti del piede.



AREA TATTICA: riconoscere quando l'avversario in possesso di palla ha già la pressione da parte di un proprio compagno; orientarsi in campo riconoscendo la posizione dei riferimenti fissi (porte, linee); trasmettere la palla manifestando di avere un'idea, non liberarsene in modo casuale.



AREA MOTORIA: accettare il contatto con l'avversario; cadere a terra leggeri senza farsi male; colpire il pallone con diverse parti del corpo (non solo attraverso gli arti inferiori).



AREA RELAZIONALE: proporsi con generosità e continuità in azioni offensive anche a costo di "coprire" o "presidiare" poco lo spazio davanti alla propria porta, con lo stesso entusiasmo partecipare anche alle azioni in fase difensiva; persistere, anche in caso di difficoltà, nella ricerca della soluzione; manifestare il proprio entusiasmo nel gioco contribuendo alle decisioni regolamentari ed organizzative, chiedendo continuamente di giocare.



L'ATTEGGIAMENTO DELL'ALLENATORE: sconoscere il vocabolario adeguato per relazionarsi con i giocatori dentro e fuori dal campo utilizzando un linguaggio concreto, non astratto, comprensibile; assicurarsi che i giocatori non coinvolti nella partita siano sempre impegnati in un gioco, una multi-partita o un'attività motoria che li veda comunque in movimento; rispettare le differenze di interesse nei confronti del calcio che possono manifestare i propri giocatori.



LA GESTIONE DEL RISULTATO: dopo un gol subito, cercare immediatamente di ripartire manifestando fiducia e determinazione; durante la partita mantenere lo stesso atteggiamento, propositivo e attivo, in ogni condizione di risultato; nei raggruppamenti viene data la stessa importanza ai giochi come alle partite.



LA COMUNICAZIONE TRA GIOCATORI: chiamare al compagno elementari soluzioni di gioco, ad esempio: “Ci sono!”; “Passala!”; verbalizzare le proprie emozioni nei momenti di condivisione previsti post attività; gestire autonomamente eventuali incomprensioni e litigi trovando soluzioni accettate per tutte le parti in causa, senza prevaricazioni.



L'INFLUENZA DELLE REGOLE DEL GIOCO: in seguito ad un gol ripartire immediatamente dal portiere per sviluppare una nuova azione di gioco; non prevedere ruoli specifici ma richiedere il riconoscimento degli spazi di gioco; ricordarsi che sul retro-passaggio al portiere la palla può essere presa con le mani.



IL RUOLO DEL PORTIERE: nei raggruppamenti non si porta la maglietta che identifica il portiere, a turno, tutti sperimentano questo ruolo; rimanere concentrato sull'azione di gioco anche quando questa si sta svolgendo lontano dalla propria porta; seguire la traiettoria della palla indirizzata in porta guardando il pallone e provando ad intercettarlo.



LE PALLE INATTIVE: conoscere le modalità di ripresa del gioco su calcio d'angolo, rimessa da fondo campo, calcio di punizione, calcio d'inizio. In questo Elemento del gioco, per le 2 categorie in oggetto, non vengono richieste competenze specifiche ma solo la conoscenza e l'applicazione delle corrette modalità di ripresa dell'azione.

Prima di ogni Metodologia ci sono sempre un pallone, un bambino ed una passione...



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

VERSIONE BREVE

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

TEMPO DI LETTURA:
30 MINUTI

MODELLO DI ALLENAMENTO

CATEGORIA U10 UNDER U11



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

VERSIONE 1

La Metodologia in breve...

Vengono identificati **10 Presupposti**: linee guida (tecniche, etiche, organizzative) collegate a soluzioni pratiche che indirizzano l'attività di Allenatori e Società su tutto il territorio italiano. L'obiettivo di questi pre-requisiti è quello di massimizzare l'espressione del potenziale di formazione dei giocatori.
I *10 Presupposti* vengono presentati attraverso un Manuale: "Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore". Colore della copertina: verde.

APPLICARE
3 MODELLI DI ALLENAMENTO INTEGRATI

Nel rispetto dei 10 Presupposti sono stati sviluppati **3 Modelli di Allenamento** rivolti alle categorie: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Le competenze che si intende promuovere sono state suddivise in **6 Ambiti del gioco**. Ogni Ambito viene sviluppato in una delle 6 stazioni attraverso le quali si strutturano le sedute di allenamento.
I *3 Modelli di Allenamento* vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati alle 3 fasce di base individuate. Colore della copertina: bianco.

PROMUOVERE
LINEE GUIDA UNIFORMI SUL TERRITORIO

I RIFERIMENTI METODOLOGICI DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

PROPORRE
ATTIVITÀ ADATTE ALL'ETÀ

Vengono definiti **3 Modelli di Competizione** che identificano i comportamenti (distinti attraverso **10 Elementi** del gioco) che si desidera vedere espressi da giocatori ed allenatori nel contesto di gara in ogni fascia di base. Per ogni categoria viene inoltre definita una serie di **Principi** che identificano le chiavi di lettura condivise del gioco.
I *3 Modelli di Competizione* vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati a: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Colore della copertina: blu.

GIOCARE PER PRINCIPI

Gli Ambiti del gioco si adattano alle varie categorie a cui sono rivolti attraverso delle tipologie di proposte diverse, chiamate **Contenitori**: ad ogni fascia d'età viene così dedicata una specifica tipologia di attività. La Metodologia individua un totale di 18 diversi Contenitori di allenamento, 3 per ogni Ambito, 6 per ogni categoria di base.
I *Contenitori* vengono presentati attraverso un Eserciziario aggiornato saltuariamente. Colore della copertina: rosso.

I contenuti Metodologici vengono presentati attraverso due serie di pubblicazioni: una più rapida e riassuntiva, l'altra più approfondita, presentate nella mappa a pag. 3 (entrambe sono disponibili al link: ***https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/***).

MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PULCINI (U10/U11)

CARATTERISTICHE GENERALI	
NUMERO DI STAZIONI PREVISTE	6 (una per ogni Ambito del gioco)
NUMERO DI GIOCATORI COINVOLTI	da 6 a 16
DURATA DI OGNI STAZIONE	15 minuti
DURATA DELL'ALLENAMENTO	90 minuti
SPAZIO MINIMO NECESSARIO	35x25m (modulare)

"COSA PROPONGO DURANTE L'ALLENAMENTO?" LE ATTIVITÀ PRATICHE DELLA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Prevedo un totale di 6 stazioni. Nella terminologia usata dalla Metodologia, le tipologie di attività svolte nelle varie stazioni prendono il nome di "Contenitori". In ogni stazione inserisco una proposta appartenente ai 6 Ambiti del gioco in cui vengono suddivise le competenze che si intende promuovere nel processo di allenamento calcistico. In sintesi, le 6 proposte comprendono i seguenti contenuti:

- Per **l'AMBITO FINALIZZAZIONE:** un'attività in situazione in cui gli obiettivi prevalenti sono fare gol ed impedire/limitare l'azione di tiro degli avversari; queste attività si svolgono attraverso confronti collettivi tra giocatori orientati verso una sola porta. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *SITUAZIONI DI GIOCO*.
- Per **l'AMBITO MOTORIO:** un'attività che promuove un'ampia gamma di esperienze orientate all'acquisizione di competenze motorie calcio-orientate. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO*.
- Per **l'AMBITO DOMINIO DEL GIOCO:** una proposta per sviluppare le capacità individuali e collettive utili al mantenimento della disponibilità della palla, alla ricerca della sua riconquista, alla costruzione di un'azione, alla gestione degli spazi di gioco, ecc. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *GIOCHI DI POSSESSO*.
- Per **l'AMBITO DI CONOSCENZA DEL GIOCO:** un'attività in forma variata, preferibilmente in situazione, che preveda dei temi utili ad acquisire gli strumenti per conoscere il gioco secondo la filosofia scelta da tecnico e Società individuando e sviluppando le aree di miglioramento dei propri giocatori. Nella categoria Pulcini questo contenitore prende il nome di *SOSTEGNO*.
- Per **l'AMBITO GARA**: una partita che presenti le caratteristiche della competizione nella fascia d'età U10/U11. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *PARTITA PULCINI*.
- Per **l'AMBITO TECNICO:** un'attività in cui risulta prevalente lo sviluppo del dominio del pallone (in ogni sua forma e modalità) ad alta densità di esperienze. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *TECNICA IN MOVIMENTO*.

Da pagina 7 a pagina 11 di questo documento trovi un riassunto delle caratteristiche di ogni Contenitore rivolto alla fascia d'età U10/U11 ed un elenco delle caratteristiche comuni delle proposte pratiche che appartengono alla Metodologia. Attraverso le indicazioni riportate in questo riassunto avrai qualche elemento in più per costruire la tua serie personale di proposte tecniche ed applicare correttamente il Modello di allenamento per la categoria Pulcini.

"COME STRUTTURO LE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO?"
5 CONSIGLI FONDAMENTALI PER ORGANIZZARE LA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

1. **I 6 CONTENITORI HANNO UNA SEQUENZA DI SVOLGIMENTO RANDOMIZZATA:** le varie tipologie di attività previste non hanno una sequenza predefinita. Ad esempio, l'allenamento può cominciare con una Partita Pulcini (*Ambito Gara*) e finire con un'attività di Orientamento del Movimento (*Ambito Motorio*), o viceversa. Ogni seduta va organizzata con una sequenza nella quale la realizzazione degli Ambiti risulta casuale.

2. **L'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE CONDOTTO DA UN SOLO ALLENATORE:** le attività proposte nell'Eserciziario sono facilmente adattabili a diverse numeriche di giocatori, possono infatti passare da 6 fino a 16 partecipanti permettendo così di svolgere l'attività tecnica attraverso un'unica stazione per volta. L'allenamento può essere condotto da un solo tecnico anche dividendo i giocatori in due stazioni contemporanee: una può essere svolta in modalità autonoma mentre l'altra viene condotta in modo tradizionale.

3. **LA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE ORGANIZZATA ATTRAVERSO UN "RETICOLO":** il Reticolo (schema che divide lo spazio di gioco in quadrati di lato 5m, esempio riportato in figura 1) è uno strumento che permette di programmare e visualizzare la collocazione delle varie proposte nello spazio a disposizione dell'allenatore. L'obiettivo di questo strumento è quello di ottimizzare l'organizzazione delle stazioni spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra nel caso sia necessario riutilizzare le stesse aree per proposte differenti. Nella figura 2 vengono rappresentati i 6 diversi Contenitori usati come esempio di allenamento per la Categoria Pulcini riportato nelle pagine successive (le 6 proposte sono inserite in uno spazio ipotetico di 30x50m che tuttavia può essere anche molto più ridotto). Il Reticolo si può applicare a qualsiasi spazio di allenamento, anche di forma irregolare. Questa modalità organizzativa, nella quale lo stesso spazio viene utilizzato per svolgere attività diverse, prende il nome di *organizzazione modulare*. La delimitazione degli spazi di allenamento richiede una decina di minuti e deve CATEGORICAMENTE essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

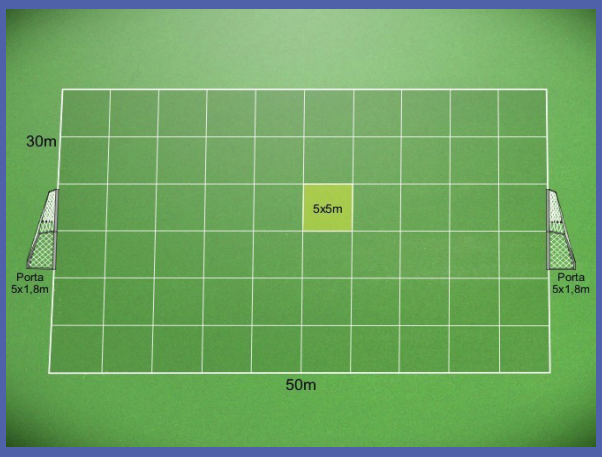


Figura 1. Esempio di "Reticolo" vuoto.

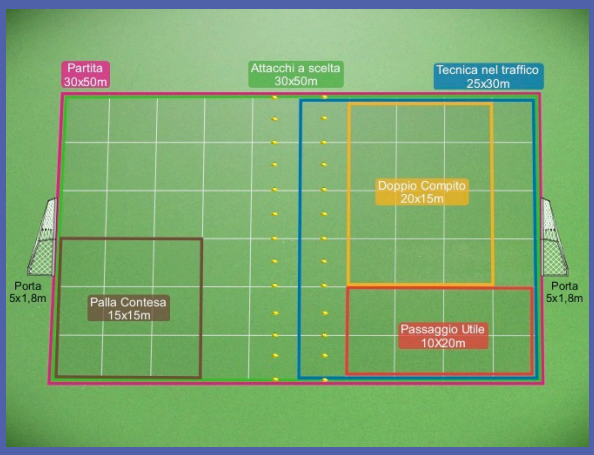


Figura 2. Esempio di "Reticolo" con organizzazione modulare.

4. **LA DURATA DELLE STAZIONI È DA RITENERSI INDICATIVA E NON CATEGORICA**: le proposte pratiche possono durare qualche minuto in più o in meno rispetto ai 15 indicati nelle caratteristiche generali del Modello di Allenamento Pulcini. Indicativamente, si cambia proposta un attimo prima che l'attività scemi nella sua intensità esecutiva e nella partecipazione da parte dei giocatori.

5. **L'ATTIVITÀ DI PRE-ALLENAMENTO:** oltre alle 6 stazioni previste è buona prassi prevedere un'attività ludica di pre-allenamento che anticipa l'inizio dell'attività tecnica. Questa attività può essere strutturata (svolgendo ad esempio attività quali "Calcio-tennis", "Tedesca" così come proposte appartenenti al Grassroots Challenge rivolte alla categoria Pulcini) oppure più libera, magari attraverso proposte a scelta da parte dei giocatori.

"COSA SUCCEDE SE... ?"
COME MI COMPORTO IN CASO DI PARTICOLARI NECESSITÀ

- ***RITENGO NECESSARIO SVOLGERE ATTIVITÀ CON CONTENUTI DIVERSI DA QUELLI PREVISTI MEDIAMENTE DAI CONTENITORI PER LA CATEGORIA PULCINI.*** In caso di particolari necessità: giocatori che dimostrano un'evidente attitudine calcistica; gruppo che lavora assieme da molto tempo seguendo le indicazioni della Metodologia PST; squadra con molti giocatori alla prima esperienza sportiva; carenze ed errori costanti; volontà di variare il programma tecnico; posso tranquillamente proporre alla mia squadra Pulcini anche Contenitori sviluppati per le Categorie Piccoli Amici/Primi Calci ed Esordienti.
- ***DURANTE UN ALLENAMENTO NON RIESCO A SVOLGERE UNO DEI CONTENITORI.*** Non è un problema, nell'allenamento successivo cercherò di svolgerli tutti. Se anche nella seduta successiva devo nuovamente saltare la realizzazione di un Contenitore, farò attenzione a svolgere quello che non ho proposto la volta precedente.
- ***NON RIESCO MAI A SVOLGERE TUTTI E 6 CONTENITORI PREVISTI MA SOLTANTO 5.*** Posso attuare due soluzioni distinte:
  - *a.* distribuisco i Contenitori durante un ciclo di 6 allenamenti in modo tale da cercare di svolgerli tutti lo stesso numero di volte (ogni allenamento, per 6 allenamenti consecutivi, salto un Contenitore diverso).
  - *b.* non svolgo mai l'Ambito Conoscenza del Gioco trasmettendo i contenuti ad esso collegati attraverso gli altri 5 Contenitori previsti nella seduta o realizzando le proposte di questo Ambito nel Pre-allenamento.
- ***VOGLIO PROPORRE UNA FORMA DIVERSA DI ALLENAMENTO: LA "SEDUTA A TORNEO".*** Saltuariamente è previsto lo svolgimento di un allenamento sotto forma di torneo. In questa tipologia di seduta, in seguito ad un'attivazione tecnica, si realizzano una serie di partite svolte attraverso il classico confronto a squadre oppure attraverso uuna modalità random nella quale, al termine di ogni gara, si cambiano i gruppi di gioco con modalità casuale assegnando ai singoli partecipanti un punteggio individuale per ogni turno: 3 punti per la vittoria; 1 per il pareggio; 0 per la sconfitta.
- ***DESIDERO CONDIVIDERE L'ALLENAMENTO MESCOLANDO PIÙ GRUPPI SQUADRA (DIVERSI TRA DI LORO).*** Nella stessa seduta di allenamento è prevista la possibilità di unire più gruppi squadra con giocatori di età simili. Attraverso questa modalità organizzativa condivisa l'attività viene sempre gestita su più stazioni contemporanee coinvolgendo così nella conduzione un maggior numero di allenatori della Società. La tipologia di contenuti da trasmettere nelle 6 stazioni previste rimane invariata.

CARATTERISTICHE ED ESEMPI DEI 6 CONTENITORI DI ALLENAMENTO RIVOLTI ALLA CATEGORIA PULCINI (U10/U11)

Nelle pagine che seguono viene presentato un riassunto delle caratteristiche fondamentali che definiscono i 6 Contenitori di allenamento rivolti alla categoria Pulcini. Ad ogni spiegazione viene abbinato un esempio di proposta che ti permette di collegare le indicazioni teoriche alla loro realizzazione pratica.

Ogni proposta pratica viene presentata attraverso le sue regole, i comportamenti che si desidera promuovere nei giocatori e lo stile di conduzione utilizzato dall'allenatore. Queste 3 caratteristiche rappresentano i tratti fondamentali del concetto di Ambiente di Apprendimento (illustrato nel documento: "I Riferimenti Metodologici del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS", copertina oro), un costrutto teorico che intende presentare l'attività di allenamento in tutte le sue complessità e variabili al fine di ricercare un apprendimento più efficace da parte dei giocatori.

Ambito	Contenitore	Categoria
FINALIZZAZIONE	SITUAZIONI DI GIOCO	PULCINI U10/U11

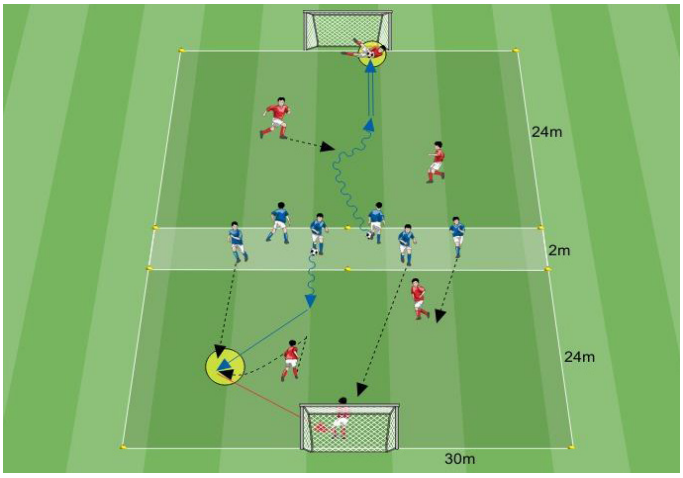
ATTACCHI A SCELTA

15 minuti | 30x50 metri | 12 giocatori

REGOLE: attività in situazione che prevedono la finalizzazione verso una sola porta (di dimensioni vicine a quelle regolamentari) attraverso confronti che vedono l'opposizione di squadre oppure di gruppi di giocatori contro singoli difendenti.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: l'obiettivo è la promozione di comportamenti orientati ad acquisire competenze volte a finalizzare con efficacia (smarcamento, attacco diretto, tiro, passante, 1 contro1, sovrapposizione, triangolazione, taglio, ecc.) ed impedire/limitare l'azione di tiro (temporeggiamento, tackle, anticipo, marcatura, intercetto, ecc.).
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Finalizzazione piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: *"ATTACCHI A SCELTA"*

Una squadra "rossa" difende due porte regolamentari dall'attacco di una squadra "blu". Il gioco si svolge in due situazioni distinte (nella figura sono rivolte una verso la porta superiore, l'atra verso quella inferiore). In caso di riconquista palla, i rossi devono realizzare una meta nel corridoio centrale. I blu possono dividersi in numero diverso nelle due situazioni (anche cambiando soluzioni durante lo svolgimento del gioco); i rossi hanno un portiere e due difendenti in ognuna delle due metà campo. Se la palla esce dallo spazio di gioco si riparte sempre attraverso una rimessa dal fondo o dalla zona di centrocampo (a seconda della squadra che deve rimetterlo in gioco). Si effettuano più turni di gioco al termine di ognuno dei quali si invertono i ruoli tra le due squadre.



Ambito	Contenitore	Categoria
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI POSSESSO	PULCINI U10/U11

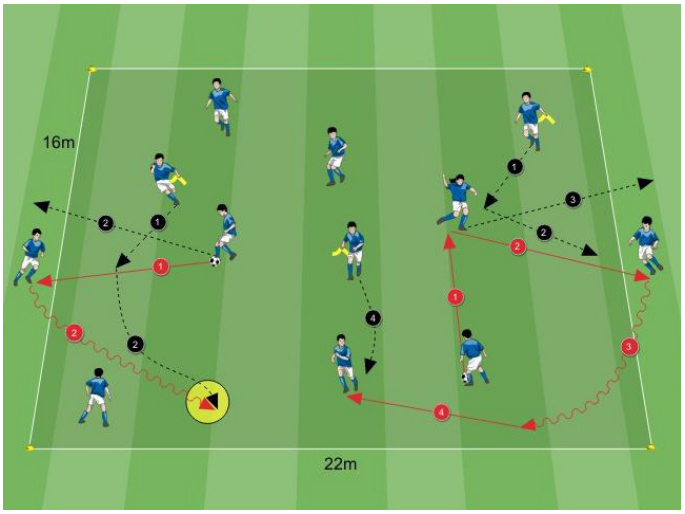
DOPPIO COMPITO

15 minuti | 22x14 metri | 12 giocatori

REGOLE: attività in situazione semplificata (numeri e spazi ridotti rispetto alla gara) dove non è prevista la finalizzazione verso una porta ma gli obiettivi prevalenti dell'attività sono il mantenimento del possesso dalla palla o la riconquista della stessa. Le attività di questo contenitore solitamente non identificano una direzione di gioco precisa. Le proposte prevedono il confronto tra squadre oppure anche tra squadre contro singoli, le situazioni di gioco possono anche svolgersi in condizioni di parità numerica.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: l'obiettivo delle proposte è quello di sviluppare una serie di competenze volte ad acquisire l'attitudine al dominio del gioco in fase di possesso (smarcamento, mobilità, scaglionamento, giocare collegati, ecc.) e non possesso di palla (ri-aggressione, pressing, comunicazione, densità in zona palla, ecc.).
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Dominio del Gioco piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*DOPPIO COMPITO*"

9 giocatori (2 di questi, definiti "ausilio", posizionati sempre oltre i lati corti del rettangolo di gioco) cercano di mantenere il possesso di 2 palloni evitando l'intervento da parte di 3 difendenti (identificati da una casacca tenuta in mano). Se un difendente riconquista palla si effettua un cambio di ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato il pallone (senza interrompere il gioco). I giocatori "ausilio" posizionati fuori dal campo possono entrare nel rettangolo di gioco in ogni momento solo se sostituiti immediatamente da un compagno



Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

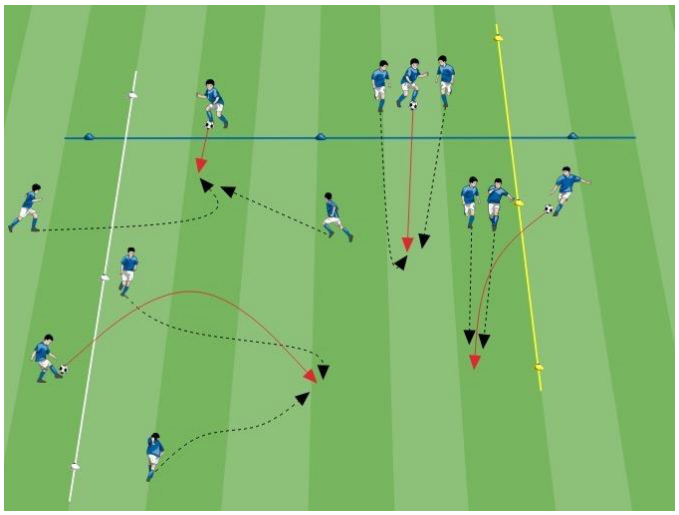
PALLA CONTESA

15 minuti | 20x20 metri | 12 giocatori

REGOLE: proposte che mettono in risalto e permettono di sperimentare comportamenti motori orientati ad azioni tecnico/tattiche calcio specifiche in forma variata. Le regole delle attività, pur essendo simili a quelle del calcio, subiscono variazioni o prevedono l'inserimento di vincoli che modificano l'ambiente all'interno del quale agiscono i giocatori. Le proposte di questo contenitore si svolgono prevalentemente attraverso l'utilizzo della palla.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: mantenere l'equilibrio in condizioni di contatto con un avversario (sia a terra che in volo); saper orientare la propria corsa mantenendo e variando i propri riferimenti spaziali; cambiare rapidamente direzione e senso di corsa in risposta ad un'azione dell'avversario o alla traiettoria della palla; conquistare e difendere uno spazio di gioco; reagire rapidamente ad uno stimolo situazionale; valutare le distanze da un compagno; sviluppare la capacità di lettura delle traiettorie della palla in ogni sua forma e modalità: rasoterra, aerea, rimbalzante, vicina, media, lontana, ecc.
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Motorio piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*PALLA CONTESA*"

I giocatori della squadra si dividono in terne. Si svolgono delle situazioni di 1 contro 1 in cui l'obiettivo è guadagnare lo spazio davanti ad una palla lanciata casualmente in campo da un terzo compagno. Per raggiungere l'obiettivo vengono imposti dei vincoli che cambiano ad intervalli scelti dall'allenatore: permettere (oppure vietare) ogni tipo contatto con l'avversario; limitare le parti del corpo attraverso le quali viene concesso di interagire con la palla; richiedere di trasmettere palla al compagno dopo averla conquistata. Chi raggiunge l'obiettivo prefissato totalizza un punto e nel turno successivo si sostituisce al compagno che ha lanciato la palla. A seconda delle scelte del tecnico possono variare gli spazi di gioco attraverso l'inserimento di limiti all'interno dei quali è obbligatorio svolgere il compito previsto (ad esempio una o più linee che identificano diverse posizioni di campo).



Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

PASSAGGIO UTILE CON GIOCO DI TECNICA

15 minuti | 12x20 metri | 12 giocatori

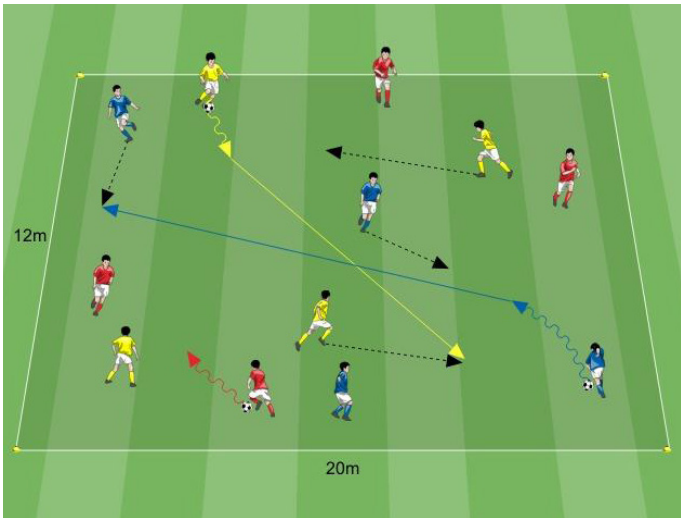
REGOLE: contenitore dell'allenamento con caratteristiche trasversali. All'interno di questa stazione può essere svolta qualsiasi altra attività prevista nei Contenitori appartenenti ad ogni Ambito della Metodologia. Le regole delle attività qui proposte prevedono delle varianti alle caratteristiche comuni dalle proposte pratiche della Metodologia: vincoli più restrittivi; spazi più complessi; interruzioni più frequenti.

COMPORTAMENTI PROMOSSI: l'obiettivo principale è quello di modificare abitudini o atteggiamenti scorretti ed inefficaci, sia individuali che di squadra. Alcuni degli aspetti sui quali si interviene in questo Ambito sono: tendenza a schiacciare gli spazi di gioco in fase di possesso del pallone; capacità di coordinare con i propri compagni la pressione sul portatore di palla avversario; timore di esprimere un gioco propositivo quando si incontrano avversari più forti o più aggressivi oppure quando ci si trova in condizioni di risultato negativo; forza di trasmissione della palla; ecc.

STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione è da considerarsi misto (induttivo, deduttivo) a seconda dell'obiettivo prefissato dall'allentare e dalla tipologia di proposta applicata.

Esempio pratico: "*PASSAGGIO UTILE*"

Nell'esempio viene riportata una proposta appartenete al Contenitore "Giochi di Possesso". I giocatori vengono divisi in gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone e cerca di mantenerne la disponibilità in condizioni di superiorità 3 contro 1 all'interno dello spazio delimitato. Durante lo svolgimento del gioco è vietata la trasmissione al compagno più vicino al giocatore in possesso palla. In caso di riconquista del pallone da parte del giocatore in inferiorità numerica, così come in caso di uscita della stessa dal terreno di gioco, si effettua un'inversione di ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato palla.



Ambito GARA	Contenitore PARTITA	Categoria PULCINI U10/U11

PARTITA CFT

15 minuti | 35x55 metri | 14 giocatori

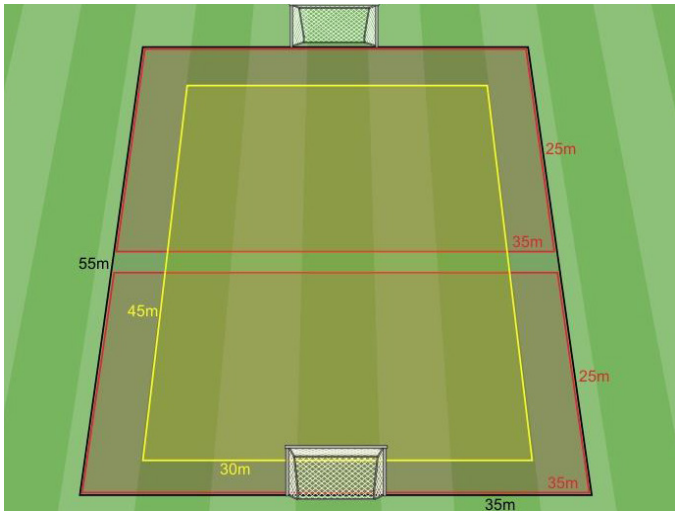
REGOLE: attività di partita svolta nel rispetto del regolamento previsto dal Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso per la fascia d'età U10/U11. Numero di giocatori in campo, modalità di ripresa del gioco su palle inattive, retro-passaggio al portiere ed auto-arbitraggio, devono essere conformi alle indicazioni del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

COMPORTAMENTI PROMOSSI: l'obiettivo principale dell'Ambito Gara è quello di veicolari i Principi di Gioco previsti da Società ed Allenatore attraverso la ricerca di comportamenti privilegiati*.

STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti dal "Modello di Competizione per la Categoria Pulcini" piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*PARTITA PULCINI*"

Il campo può essere adattato alle numeriche dei giocatori presenti alla seduta secondo le indicazioni riportate nel disegno: 7 contro 7, dimensioni suggerite 35x55m; 6 contro 6, dimensioni suggerite 30x45m; 5 contro 5, dimensioni suggerite 25x35m. Nella categoria Pulcini non si gioca mai partite con numeri superiori al 7 contro 7, in caso di eccedenze numeriche, i giocatori in più rispetto a quelli previsti svolgono un'attività di multipartita.



**I 10 Elementi del gioco individuati dalla Metodologia si sviluppano in modo completo attraverso le indicazioni fornite nel documento dedicato: "Modello di Competizione per la categoria Pulcini". Al termine di questo documento è stata riportata un'Appendice per fornire un'idea dei comportamenti privilegiati che si intendono promuovere per ognuno degli Elementi individuati.*

Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

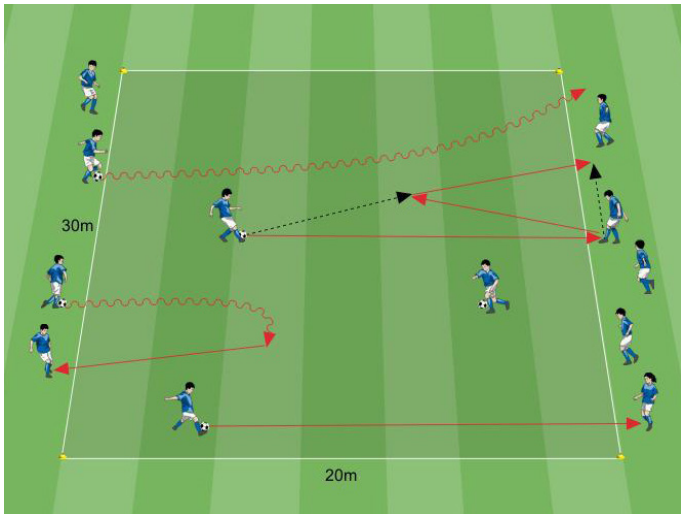
TRASMISSIONI NEL TRAFFICO

15 minuti | 20x30 metri | 12 giocatori

REGOLE: attività che prevedono lo svolgimento di azioni tecniche da eseguire con la palla in movimento nello spazio e senza la presenza di avversari. Il rapporto tra numero di palloni e giocatori deve sempre essere tale da permettere un'elevata densità di esperienze sui compiti tecnici assegnati. È sempre previsto il rispetto di un obiettivo spaziale da raggiungere oppure un'area di gioco all'interno della quale muoversi. Viene favorito le svolgimento di azioni tecniche variate (cambiano: forza; velocità; modalità esecutive) e combinate tra di loro con l'inserimento di aspetti emotivi e relazionali.
COMPORTAMENTI PROMOSSI: gli obiettivi prevalenti sono lo sviluppo del dominio della palla attraverso diverse parti del corpo, la lettura delle traiettorie, la capacità di abbinare movimenti del corpo alle gestualità tecniche, l'abilità di abbinare più gesti tecnici assieme, lo sviluppo dell'efficacia tecnica con l'arto non dominante, ecc. Particolare rilievo ricoprono azioni tecniche quali conduzione, controllo, passaggio, tiro, colpo di testa, rimessa laterale.
STILE DI CONDUZIONE: lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Tecnico piuttosto che gli errori commessi.

Esempio pratico: "*TRASMISSIONI NEL TRAFFICO*"

I giocatori si distribuiscono equamente oltre i lati corti del rettangolo di gioco, metà di questi sono in possesso di un pallone. Chi ha la palla entra in campo e la trasmette ad un compagno andando a posizionarsi oltre il lato corto in cui questo si trovava. Dopo essere entrati in campo con la palla, i giocatori possono trasmetterla anche ad un compagno che si trova oltre il lato dal quale sono partiti. Viene favorita la creatività esecutiva nell'azione di trasmissione e ricezione, facendo variare: traiettorie; parti del piede attraverso le quali entrare in contatto con la palla; arto utilizzato per calciare. All'azione tecnica vengono inseriti dei vincoli temporali (definendo un numero di secondi per svolgerla) o relazionali (vincolando la trasmissione solo al compagno che dimostra di volere la palla).



Le altre proposte della Metodologia si trovano nel documento: "Eserciziario per le Categorie Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti" (copertina rossa). Nelle schede di ogni attività pratica si trovano anche: 2 varianti; 2 soluzioni per applicare eventuali adattamenti numerici; 3 comportamenti privilegiati. La **descrizione completa** dei Contenitori rivolti alle categorie Piccoli Amici/Primi Calci, Pulcini ed Esordienti può essere approfondita nei documenti che presentano in forma **estesa** i 3 Modelli di allenamento elaborati per le fasce d'età U6/U9, U10/U11 e U12/ U13.

"COME COSTRUISCO I MIEI CONTENITORI DI ALLENAMENTO?" LE CARATTERISTICHE COMUNI DELLE ATTIVITÀ PRATICHE

Le attività pratiche della Metodologia presentano delle caratteristiche comuni che le rendono riconoscibili e coerenti con le indicazioni fornite dai 10 Presupposti. Nell'elenco vengono presentati alcuni degli aspetti più evidenti.



PROMUOVERE LA CONTINUITÀ DEL GIOCO. Laddove possibile, le proposte prevedono situazioni in cui i giocatori non interrompono la loro partecipazione attiva nel gioco inoltre, anche quando non sono direttamente coinvolti nell'attività pratica, lo sono attraverso delle soluzioni che li rendono partecipi del punto di vista attentivo. Alcuni esempi: presenza di transizioni positive/negative; l'azione successiva inizia quando termina quella precedente (senza intervento di avvio da parte dell'allenatore); le spiegazioni avvengono durante l'attività, senza interrompere il gioco.



PREFERIRE SPAZI E CONTESTI DI GIOCO SEMPLICI. Viene favorita la scelta di spazi semplici che prevedono l'identificazione di una o due aree di gioco.



PRESENTARE LE PROPOSTE PRATICHE IN FORMA COMPETITIVA E LUDICA. Le attività dei Contenitori presentano sempre un punteggio al fine di innalzare il carico emotivo delle proposte e sviluppare una sana attitudine alla sfida ed alla competizione. Il punteggio può mettere a confronto sé stessi con un proprio record personale così come piccoli gruppi (o squadre) tra di loro.



INSERIRE LE REGOLE IN MODO PROGRESSIVO. Le regole delle proposte pratiche vengono presentate durante lo svolgimento dell'attività. Ogni proposta comincia rapidamente attraverso le sue regole essenziali, quelle necessarie per cominciare a giocare. Le informazioni accessorie vengono fornite durante lo svolgimento dell'attività senza ulteriori interruzioni così da permettere una maggiore quantità di pratica e far sperimentare ai giocatori l'importanza delle regole e del loro rispetto. Ad esempio, per far cominciare l'attività "Trasmissioni nel Traffico", presentata nell'Ambito Tecnico potrebbero volerci una decina di secondi: "Dividetevi a metà oltre i lati corti del rettangolo bianco, il primo che prende palla può entrare nello spazio, passarla al compagno e andare a prendere il suo posto", varianti, specifiche e dettagli vengono forniti durante l'attività tecnica così da non diminuire il tempo di impegno motorio concesso ai propri giocatori.



PROPORRE SEMPRE DELLE VARIANTI. Ogni attività prevista nei Contenitori prevede l'inserimento di varianti. Alcuni esempi, cambiano: la velocità di esecuzione richiesta; la composizione delle squadre; le richieste tecniche (obbligo di utilizzo del piede meno abile); gli spazi di gioco (vengono ampliati, diminuiti, modificiati); l'attività viene svolta in superiorità, parità o inferiorità numerica.



EVITARE DIVIETI E IMPOSIZIONI CHE SNATURANO IL GIOCO. Vengono evitate regole che snaturano le caratteristiche fondamentali del gioco. Piuttosto che imporre determinati tipi di giocate (gol valido solo di prima intenzione, di testa) vengono condizionati gli spazi e concesse alternative per favorire le soluzioni che si intende promuovere. Il gioco viene condizionato attraverso: l'esasperazione di alcuni elementi (fuorigioco a tutto campo); togliendo delle gestualità (il tackle per favorire l'intercetto); variando le dimensioni del campo (spazi molto ampi o molto stretti per ampliare/ridurre i tempi delle giocate, ecc.). Le soluzioni presentate permettono di evidenziare delle caratteristiche del gioco pur non stravolgendone dinamiche fondamentali come la finalizzazione.



NON PREVEDERE L'ELIMINAZIONE DEI GIOCATORI. Piuttosto che l'esclusione di un giocatore dall'attività è prevista l'inversione dei ruoli di gioco (ad esempio in un'attività dov'è richiesta la conquista del possesso della palla) oppure lo spostamento in uno spazio/contesto diversi per riequilibrare il livello delle sfide (nelle occasioni in cui viene ricercato il confronto tecnico tra giocatori) o ancora un'attività tecnica di recupero che una volta realizzata permette di rientrare attivamente in gioco (come fosse una sorta di "penalità").



EVITARE L'IMPOSIZIONE DI UN DETERMINATO NUMERO DI PASSAGGI IN ATTIVITÀ SITUAZIONALI. Non è mai previsto un numero obbligatorio di passaggi per "fare punto" nelle attività in situazione. Attraverso questo tipo di scelta si evitano situazioni stereotipate in cui vengono realizzati passaggi inutili per lo sviluppo efficace dell'azione di gioco. Soluzioni alternative a questa imposizione sono la ricerca del possesso di palla per un determinato numero di secondi o il raggiungimento di obiettivi tattici (meta da conquistare, trasmissione ad un compagno).



EVITARE L'IMPOSIZIONE DI UN DETERMINATO NUMERO DI TOCCHI DI PALLA IN ATTIVITÀ SITUAZIONALI. Non viene mai imposto un numero di tocchi palla predefinito nella attività in situazione. Indicazioni quali: "Massimo uno/due tocchi!" oppure "Mantengo il possesso per un determinato numero di secondi"; vengono evitate a favore di soluzioni quali: "Gioco più veloce che posso!". Questo indirizzo didattico vuole favorire la possibilità di prendere iniziative personali, effettuare dribbling e sfruttare gli spazi per condurre la palla (quando disponibili).



NON PREVEDERE UN SOLO LIVELLO DI SUCCESSO. Non è previsto che le proposte pratiche abbiano un solo livello di riuscita. Quando possibile si ricerca l'individualizzazione degli obiettivi all'interno della stessa proposta (sia individuali che collettivi): più distanze di tiro con punteggi diversi; gol che vale doppio in caso di finalizzazione rapida in seguito ad una rimessa laterale; diversi livelli di richieste nell'esecuzione tecnica di gestualità quali palleggio e controllo di palla; dopo aver realizzato un gol la porta avversaria viene rimpicciolita; la squadra in vantaggio o quella più forte giocano in inferiorità numerica.



Se si desidera conoscere la modalità di Programmazione proposta dalla Metodologia (definita "fluida" in quanto non compendia macro, meso, micro cicli) ed i suoi Sistemi di Valutazione (semplici modalità per raccogliere dati che permettano di costruire la storia del percorso formativo del giocatore ed aumentare le capacità di osservazione dei tecnici), si consiglia la lettura della versione estesa del documento intitolato: "Modello di Allenamento per la Categoria Pulcini (U10/U11)".

APPENDICE
RIASSUNTO DEI 10 ELEMENTI DELLA PARTITA PULCINI

La Metodologia identifica un Modello di Competizione per ogni categoria dell'Attività di Base descrivendo, attraverso 10 "Elementi" distinti, situazioni, atteggiamenti e competenze che si vorrebbero veder manifestate da giocatori ed allenatori nel contesto di gara. Questa breve appendice (che riassume alcuni dei contenuti che si possono trovare nel documento dedicato) è stata inserita in questo scritto per aiutare gli allenatori a farsi un'idea sui comportamenti attesi in una partita della fascia d'età U10/U11.
La Metodologia prevede uno stretto legame tra il modello di allenamento e quello di gara. All'interno dell'elenco di comportamenti qui riportato si possono trovare soluzioni utili per guidare l'osservazione dell'allenatore nell'individuazione di comportamenti, atteggiamenti ed abitudini "privilegiate" (positive, utili, efficaci) durante le attività di allenamento.



AREA TECNICA: essere in grado di abbinare gesti tecnici diversi; la palla viene condotta e non inseguita a diverse velocità; si ricerca l'esecuzione del gesto tecnico con entrambi gli arti inferiori.



AREA TATTICA: riconoscere la "distanza utile" per il passaggio "da" e "per" il compagno; ricercare e riconoscere lo smarcamento nei pressi del portatore di palla dando soluzioni di passaggio "pulite" in zona luce; orientarsi nel campo riconoscendo anche la posizione dei propri compagni.



AREA MOTORIA: sapersi rialzare rapidamente dopo una caduta o una scivolata; frenare e ripartire in un tempo molto breve; difendere efficacemente uno spazio davanti alla palla.



AREA RELAZIONALE: manifestare un elevato entusiasmo nelle azioni effettuate in entrambe le fasi di gioco (possesso e non possesso di palla); rispettare l'errore proprio e del compagno; parlare con i propri compagni e l'allenatore esprimendo le proprie idee.



L'ATTEGGIAMENTO DELL'ALLENATORE: accogliere l'errore come parte del processo di apprendimento di ogni giocatore; mantenere un linguaggio "non verbale" adeguato al contesto, composto e sereno, in ogni condizione; rispettare le differenze prestative individuali e le diverse capacità di apprendimento dimostrate dai giocatori.



LA GESTIONE DEL RISULTATO: i giocatori conoscono le modalità di assegnazione del punteggio di ogni gioco, dei singoli tempi, e dell'intera partita; evitare di esaltarsi per le vittorie e deprimersi per le sconfitte; manifestare atteggiamento propositivo nella ricerca del risultato anche in condizioni difficili: giornata di scarsa resa; contro avversari più forti.



LA COMUNICAZIONE TRA GIOCATORI: effettuare alcune semplici chiamate di gioco ai compagni, ad esempio: "Uomo!", "Solo!"; parlare con i giocatori della squadra avversaria in situazioni dubbie che riguardano decisioni legate all'auto-arbitraggio; condividere la gioia di un gol o di una giocata decisiva con i propri compagni.



L'INFLUENZA DELLE REGOLE DEL GIOCO: utilizzare il retro-passaggio senza pressione al portiere per coinvolgerlo maggiormente nella costruzione dell'azione e non come modalità per rischiare di meno sulla pressione avversaria; gestire l'assenza del fuorigioco sfruttando la profondità del campo quando questa giocata risulta utile; sfruttare l'auto-arbitraggio per dare maggiore continuità al gioco chiamare il fallo solo in caso di contatti evidenti.



IL RUOLO DEL PORTIERE: svolgere un ruolo di regia ricordando ai compagni alcune situazioni quali marcature, risalita della squadra nella costruzione dell'azione, l'attenzione sulle palle inattive; manifestare disponibilità nei confronti della sperimentazione di questo ruolo; rispettare l'errore del portiere considerando l'eventuale gol subito come responsabilità dell'intera squadra.



LE PALLE INATTIVE: ricercare movimenti di smarcamento sulle rimesse laterali a proprio favore dando soluzioni di gioco al compagno in battuta e tenendo una distanza utile; saper organizzare efficacemente la barriera su palle inattive a sfavore; marcare efficacemente gli avversari in situazione di palla inattiva a sfavore.

Prima di ogni Metodologia ci sono sempre un pallone, un bambino ed una passione...



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



ESERCIZIARIO PER CATEGORIE: PICCOLI AMICI, PRIMI CALCI; PULCINI; ESORDIENTI.

A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico

VERSIONE 4
aggiornato al 10/09/2020

La Metodologia in breve...

Vengono identificati **10 Presupposti**: linee guida (tecniche, etiche, organizzative) collegate a soluzioni pratiche che indirizzano l'attività di Allenatori e Società su tutto il territorio italiano. L'obiettivo di questi pre-requisiti è quello di massimizzare l'espressione del potenziale di formazione dei giocatori.
I *10 Presupposti* vengono presentati attraverso un Manuale: "Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore". Colore della copertina: verde.

APPLICARE
3 MODELLI DI ALLENAMENTO INTEGRATI

Nel rispetto dei 10 Presupposti sono stati sviluppati **3 Modelli di Allenamento** rivolti alle categorie: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Le competenze che si intende promuovere sono state suddivise in **6 Ambiti del gioco**. Ogni Ambito viene sviluppato in una delle 6 stazioni attraverso le quali si strutturano le sedute di allenamento.
I *3 Modelli di Allenamento* vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati alle 3 fasce di base individuate. Colore della copertina: bianco.

PROMUOVERE
LINEE GUIDA UNIFORMI SUL TERRITORIO

I RIFERIMENTI METODOLOGICI DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

PROPORRE
ATTIVITÀ ADATTE ALL'ETÀ

Vengono definiti **3 Modelli di Competizione** che identificano i comportamenti (distinti attraverso **10 Elementi** del gioco) che si desidera vedere espressi da giocatori ed allenatori nel contesto di gara in ogni fascia di base. Per ogni categoria viene inoltre definita una serie di **Principi** che identificano le chiavi di lettura condivise del gioco.
I *3 Modelli di Competizione* vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati a: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Colore della copertina: blu.

GIOCARE PER PRINCIPI

Gli Ambiti del gioco si adattano alle varie categorie a cui sono rivolti attraverso delle tipologie di proposte diverse, chiamate **Contenitori**: ad ogni fascia d'età viene così dedicata una specifica tipologia di attività. La Metodologia individua un totale di 18 diversi Contenitori di allenamento, 3 per ogni Ambito, 6 per ogni categoria di base.
I *Contenitori* vengono presentati attraverso un Eserciziario aggiornato saltuariamente. Colore della copertina: rosso.

I contenuti Metodologici vengono presentati attraverso due serie di pubblicazioni: una più rapida e riassuntiva, l'altra più approfondita, presentate nella mappa a pag. 3 (entrambe sono disponibili al link: ***https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/***).

VOI SIETE QUI. All'interno di questo documento vengono raccolte tutte le esercitazioni proposte dalla Metodologia divise rispettivamente per le fasce d'età Piccoli Amici/Primi Calci (U6/U9), Pulcini (U10/11), Esordienti (U12/U13).

3 Modelli di Allenamento per l'Attività di Base



MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI



MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PULCINI



MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI

ALLENI L'ATTIVITÀ DI BASE?

ECCO COSA TI FORNISCE LA METODOLOGIA DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

10 Presupposti: linee guida teorico pratiche per orientare il tuo lavoro



ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE





150 proposte pratiche da utilizzare in allenamento

Una serie di Principi di Gioco e 3 Modelli di Competizione per l'Attività di Base



MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA ESORDIENTI



MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PULCINI



MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA PRIMI CALCI (CON VARIANTI PER I PICCOLI AMICI)

COME LEGGERE LA SCHEDA DELLE ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA PRIMI CALCI (CON VARIANTI PER I PICCOLI AMICI)

Nome dell'attività proposta

Tipologia della stazione

Tempi, spazi e numero di giocatori coinvolti

Disposizione iniziale di giocatori e materiale

Disegno che illustra descrizione e modalità di svolgimento dell'attività proposta

Per comportamenti privilegiati si intendono azioni motorie, tecniche o scelte tattiche che risultano particolarmente efficaci per un'efficace riuscita dell'attività proposta. Queste azioni denotano comprensione dell'obiettivo o acquisizione del principio di gioco che si intende sviluppare attraverso l'attività proposta

SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL GUADO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

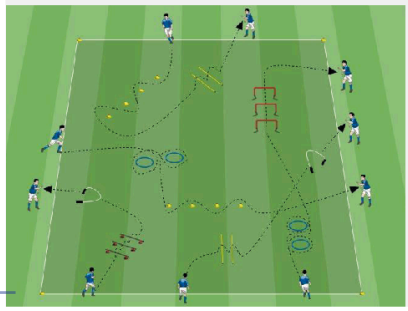
Descrizione

I 10 giocatori si posizionano all'esterno del quadrato di gioco. All'interno dello spazio vengono delimitate delle stazioni con ostacoli e attrezzi di tipo diverso: coni, cerchi, ostacoli tipo over, corde per salto, delimitatori, scalette, paletti.

Regole

Il gioco si svolge in 3 momenti distinti:

- Libera sperimentazione: i 10 giocatori si muovono all'interno del campo interagendo liberamente (usando quindi la propria fantasia) con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: saltare la corda, valicare gli over, eseguire dei balzi all'interno dei cerchi, strisciare sotto agli ostacoli. Durata prevista, 5 minuti circa.
- Forma organizzata: i 10 bambini si posizionano inizialmente all'esterno del campo, 5 di essi entrano contemporaneamente all'interno del quadrato con l'obiettivo di interagire con 2 stazioni definite dall'allenatore (rispettando anche le modalità di interazione fornite dal tecnico) e uscire dal campo andando a far partire il turno di gioco di un comapagno rimasto in attesa (l'attesa può avvenire in una posizione predefinita: equilibrio, quadrupedia; gambe divaricate, ecc.). Durata prevista, 5 minuti circa.
- Sfida: i giocatori vengono divisi in 2 squadre e si posizionano all'esterno del campo di gioco. Al segnale di partenza il primo dei giocatori di ogni squadra entra in campo, interagisce (con le modalità indicate dal tecnico) con due sole stazioni ed esce dal terreno di gioco andando a cercare un compagno, dopo averlo toccato, questo entra in campo e svolge a sua volta l'attività prevista. Vince la squadra che per prima riesce a far concludere il percorso a tutti e 5 i suoi giocatori. Durata prevista, 5 minuti circa.



Possibile ambientazione

Il campo di gioco rappresenta un lago da superare mentre le varie stazioni sono il guado che permette di arrivare sulla sponda opposta.

Variante per i Piccoli Amici

- Nella forma organizzata i giocatori svogono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo e i 5 che attendono il loro turno lo fanno anche all'interno del campo.
- Nella sfida si gioca con squadre composte da coppie.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare fantasia esecutiva nell'interazione con le varie stazioni di gioco, inventare nuovi modi di relazionarsi con i vari ostacoli predisposti in campo.
- Svolgere con continuità le varie azioni previste senza cali di intensità nello svolgimento dell'attività
- Riuscire ad abbinare in modo fluido le varie gestualità motorie dimostrando efficacia esecutiva.



Presupposti rappresentati



1. Momento libera sperimentazione
2. Spazi di gioco "modulari"
3. Gestire valore della competizione
4. Spiegazioni brevi ed efficaci
5. Da esercizio a gioco
6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Proporre attività da provare a casa
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

Regole di svolgimento dell'attività prevista

Esempio di ambientazione. Se l'allenatore lo ritiene opportuno, può contestualizzare l'attività in un ambiente di fantasia attraverso alcune idee qui riportate

Varianti per i Piccoli Amici

Le attività pratiche sono tarate sulle capacità cognitive e motorie della categoria Primi Calci. In questa sezione vengono proposte 2 o 3 possibili varianti da applicare nel caso in cui i bambini appartengano alla categoria Piccoli Amici

Nella sezione Presupposti (dalla teoria alla pratica), vengono riportati esempi di azioni didattiche attraverso le quali ognuno dei 10 presupposti delle Metodologia può tradursi in soluzioni pratiche coerenti con la stessa. Le azioni qui riportate rappresentano degli spunti che il tecnico può applicare per costituire un'ambiente formativo idoneo alla crescita dai giovane calciatore e della giovane calciatrice.

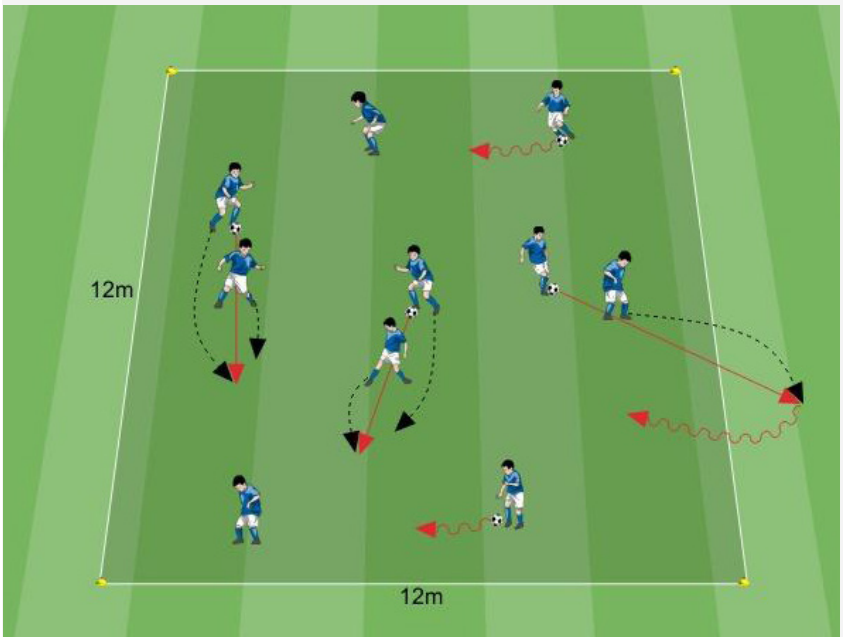
DUELLO

LE STATUE

15 minuti | 12x12 metri | 10 giocatori

Descrizione
Tutti e 10 i giocatori si posionano 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 sifda 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 tenerela 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 tala che la palla non esca dal campo.
- Trovare le strategie adatte per mantenere il posssesso 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

DUELLO

LE SFIDE

15 minuti | 12x12 metri | 10 giocatori

Descrizione
All'interno di un quadrato, di lato 12m, si posizionano 6 giocatori a cui viene data una palla a testa. Altri 4 giocatori si collocano all'esterno dello spazio delimitato.

Regole
- I giocatori in possesso del pallone hanno il compito di sfidare uno dei giocatori posizionati all'esterno dello spazio di gioco. Ogni sfida inizia con il portatore di palla che chiama per nome (ad alta voce) uno dei compagni in attesa al di fuori del quadrato. Il giocatore chiamato ha 5" per conquistare palla all'avversario:
  - se ci riesce, si effettua un cambio di ruolo tra il giocatore che attendeva al di fuori del quadrato e quello in conduzione all'interno dello stesso;
  - se non ci riesce, i ruoli rimangono invariati ed il giocatore chiamato esce dal campo in attesa di essere coinvolto in una nuova sfida.
- Se durante il tempo definito per una sfida la palla esce dal campo di gioco, il confronto si interrompe ed il possesso del pallone viene affidato al giocatore che non l'ha toccato per ultimo.



Possibile ambientazione
Il giocatore con la palla è il re mentre il giocatore che viene chiamato è lo sfidante che cerca di rubargli la corona.

Variante per i Piccoli Amici
- Prima dell'inizio dell'attività viene dedicato un momento per la conoscenza e la presentazione dei giocatori coinvolti nell'attività.
- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento di partenza ai giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento della sfida: la palla può quindi uscire dal quadrato di gioco senza conseguenze.
- Al giocatore sfidato basta toccare il pallone per vincere la sfida.

Comportamenti privilegiati
- Dimostrare di sapersi orientare in campo chiamando il giocatore più lontano dal punto in cui si trova il giocatore che inizia la sfida.
- Il giocatore in possesso del pallone lo difende prendendo posizione tra avversario e palla, rendendo così più difficile la conquista della stessa da parte dello sfidante.
- 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. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Gestire risultato in modo equilibrato
4. Usare spiegazioni brevi ed efficaci
5. Attività a confronto
6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Assegnare compiti motori per casa
8. Promuovere gioco che sviluppa responsabilità
9. Ambiente che permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

DUELLO

LA FUGA

15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

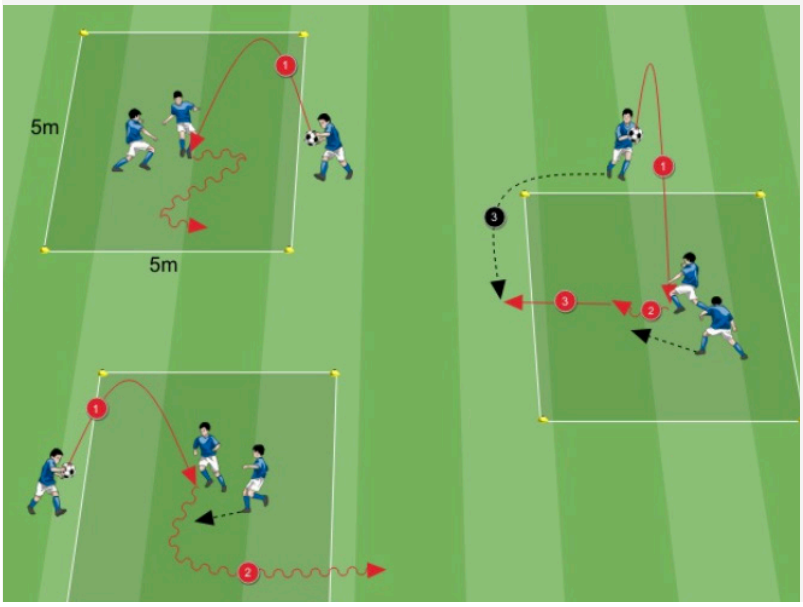
Descrizione

Vengono definiti 3 quadrati di lato 5m, distanziati l'uno dall'altro di qualche metro. I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 da 3 giocatori, uno da 4. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Il gioco consiste in un duello tra 2 giocatori (3 nel caso del gruppo da 4) all'interno del quadrato. L'obiettivo del duello è quello di contendersi il pallone lanciato (o calciato) dal proprio compagno posizionato all'esterno dello spazio.

Regole

- Il giocatore che riesce a controllare il pallone lanciato dal proprio compagno totalizza un punto ed ha alla possibilità di lanciare la palla nel turno di gioco successivo. I turni di gioco si succedono in modo continuativo, senza attendere l'avvio simultaneo da parte dell'allenatore. Affinché il pallone venga considerato conquistato deve essere: sotto il completo controllo di uno dei due giocatori; mantenuto all'interno dello spazio delimitato (se il pallone viene solo toccato dal ricevente ed esce dal quadrato, il controllo non si considera valido).
- In caso di fallo durante la contesa della palla, il giocatore che l'ha subito totalizza un punto e guadagna automaticamente la possibilità di calciare il pallone nel turno successivo.
- Se in seguito ad un tiro/lancio da parte del giocatore esterno, la palla non viene fermato in modo regolare dalla coppia di giocatori che devono contendersela o questa non entra nel quadrato, il turno viene ripetuto mantenendo gli stessi ruoli.
- La palla va calciata attraverso una parabola aerea che può andare anche ben oltre l'altezza della testa dei giocatori.

Varianti: chi conquista la palla, per considerare vinto il duello deve controllarla e: uscire dal quadrato; trasmetterla al compagno che l'ha calciata (che può spostarsi a piacimento all'esterno del quadrato); uscire dalla parte opposta rispetto al lato dal quale è entrato il pallone.



Possibile ambientazione

Il quadrato rappresenta la prigione all'interno della quale si trovano i carcerati, questi hanno il compito di contendersi la palla (chiave) lanciata dal compagno all'esterno del quadrato di gioco (il complice che li aiuta ad evadere).

Variante per i Piccoli Amici

- Non ci sono i 3 spazi distinti all'interno dei quali svolgere il duello ma il gioco si esegue in un unico campo (18x25m) dove i partecipanti sono liberi di controllare la palla calciata (oppure lanciata con la mani, a seconda del livello dei bambini coinvolti nell'attività) dal compagno cercando di evitare l'intervento dell'avversario.

Comportamenti privilegiati

- Valutare la traiettoria del pallone e conquistarsi lo spazio in cui la palla cade a terra avvantaggiandosi così sull'avversario.
- Dominare il pallone accogliendolo con il minor numero possibile di tocchi e senza perderne il possesso.
- Essere in grado di orientarsi immediatamente dopo aver effettuato il controllo della palla per: portarla fuori dal quadrato; trasmetterla al compagno; uscire dal lato opposto rispetto a quello da cui è entrato il pallone.



Presupposti rappresentati



1. Programmare le attività in base alle caratteristiche dei giocatori
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
4. Ridurre tempi morti
5. Prediligere attività a confronto
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Incentivare esperienze motorie extra calcistiche
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

DUELLO

I BOMBER

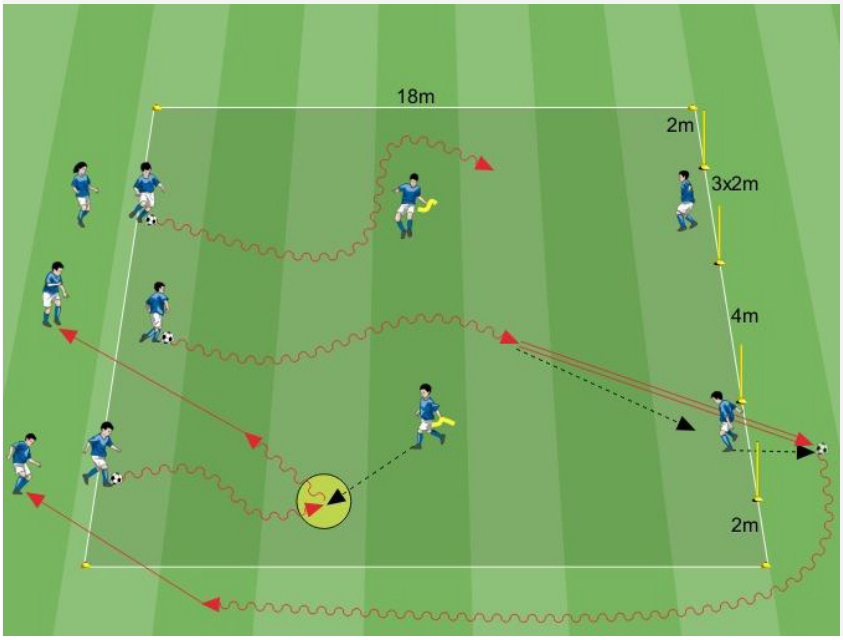
15 minuti | 18x14 metri | 10 giocatori

Descrizione

Si gioca in un campo rettangolare (18x14m). Su uno dei lati lunghi del campo vengono definite due porte (3x2m) ognuna delle quali difesa da un portiere. Due giocatori (con una casacca in mano ciascuno) si posizionano all'interno del campo. Gli altri sei giocatori (tre dei quali in possesso di una palla), si collocano oltre il lato opposto alle porte. Si svolgono delle azioni di tiro in porta con contrasto da parte dei difensori e dei portieri.

Regole

- I giocatori in possesso di palla si dirigono verso le due porte dando inizio ad un'azione con l'obiettivo di realizzare un gol.
- A seconda del modo in cui termina l'azione si effettuano delle rotazioni nei ruoli di gioco:
  - in caso di gol, l'attaccante va in porta ed il portiere recupera la palla trasmettendola ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno;
  - in caso di tiro, l'attaccante recupera la palla calciata e la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno;
  - in caso di riconquista da parte del difensore, questo prende palla e la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno.
- Il gioco si svolge con tre soli palloni ma è possibile inserirne un quarto per aumentare la densità di esperienze tecniche concesse ai giocatori.



Possibile ambientazione

Gli attaccanti sono i "bomber" a cui si propone di interpretare un attaccante attuale o del passato.

Variante per i Piccoli Amici

- Tutti i sei bambini oltre il lato lungo del campo hanno un pallone e possono intraprendere l'azione di tiro (anche contemporaneamente). Per riprendere una nuova azione di tiro in porta è necessario entrare in campo attraverso una porta definita sul lato corto opposto a quello sul quale vengono collocati i portieri.

Comportamenti privilegiati

- Ricercare lo spazio libero da difensori per andare ad effettaure il tiro senza opposizione.
- Attendere il proprio turno di gioco in modo attivo muovendosi nello spazio e dando una soluzione al difensore che conquista palla.
- Ricercare con continuità la riconquista della palla degli attaccanti andando a prendergliela lontano dalla porta.



Presupposti rappresentati



1. Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Evitare punizioni attraverso attività fisiche
8. Evitare alibi
9. Premiare l'impegno profuso da un giocatore
10. Programmare attività secondo complessità progressiva

COLLABORAZIONE

LA GABBIA DEI LEONI

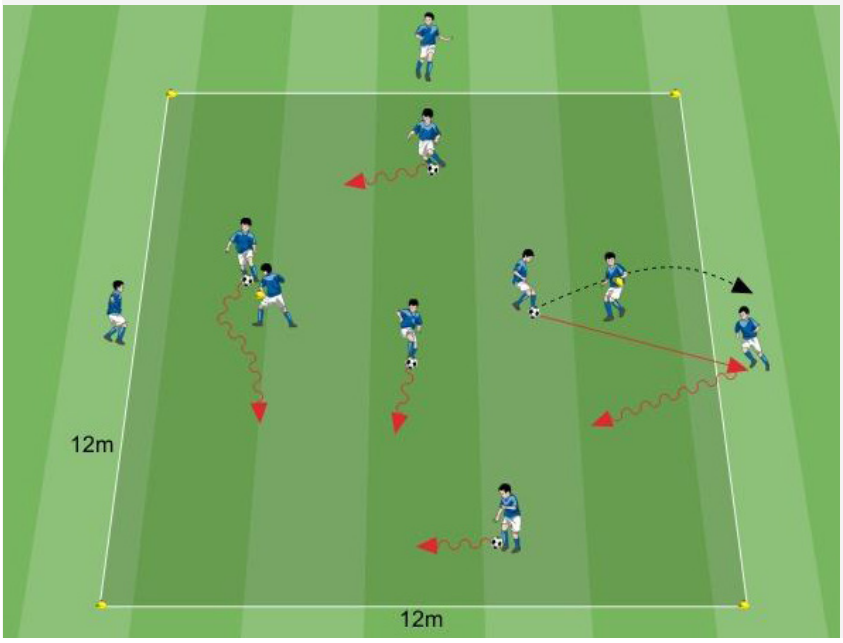
15 minuti | 12x12 metri | 10 giocatori

Descrizione

7 giocatori si posizionano all'interno del quadrato, 5 di questi hanno una palla, agli altri viene data una casacca da tenere in mano. I 3 giocatori rimanenti si sistemano all'esterno del quadrato.

Regole

- Chi ha la casacca in mano ha il compito di rubare il pallone ai giocatori in conduzione, se ci riesce, si effettua un cambio di ruolo (e conseguente scambio di casacca)
- Se un giocatore con palla lo desidera o ritene opportuno, può trasmettere il pallone ad uno dei compagni posizionati all'esterno del campo andando ad invertire le posizioni e i ruoli di gioco (chi ha trasmesso palla, esce dal campo, chi l'ha ricevuta, deve entrare nel quadrato)



Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla (la bistecca) è il ranger, chi ha la casacca è il leone, chi aspetta fuori è l'aiutante del ranger. Il leone vuole cercare di prendere la merenda del ranger.

Variante per i Piccoli Amici

- Prima di iniziare l'attività, i giocatori hanno un minuto di tempo per prendere confidenza con gli spazi di gioco.
- Il gioco comincia con un solo giocatore con la casacca in mano.
- Chi ha la casacca in mano, per rubare il pallone al compagno basta che glielo tocchi, senza entrarne in possesso.

Comportamenti privilegiati

- Capire quando si è una sotto pressione tale da rendere necessario il coinvolgimento di un compagno all'esterno del campo attraverso la trasmissione del pallone (effettuata quando il compagno è pronto a riceverla e non distratto o impegnato in un'altra situazione.
- Difendere il pallone dall'intervento dell'avversario (frapponendosi tra questo e la palla e tenendo il pallone lontano dall'avversario) in attesa di una soluzione di gioco data dal compagno esterno.
- Rimanere sempre attivi anche all'esterno del campo spostandosi, se necesario, da un lato all'altro del quadrato.



Presupposti rappresentati



1. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Favorire comprensione degli spazi di gioco
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette elevato tempo di impegno motorio
5. Gioco come maestro per trovare soluzioni efficaci
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Stimolare conosceza dello sport
8. Insegnare ad assumersi le proprie responsabilità
9. Ambiente permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

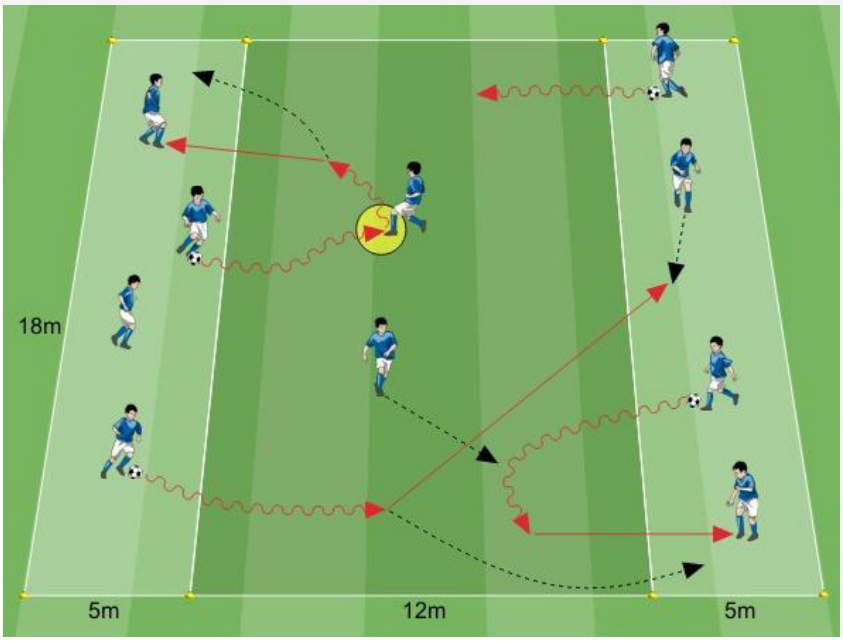
COLLABORAZIONE

I POSTINI

15 minuti | 22x18 metri | 10 giocatori

Descrizione
Lo spazio di gioco è diviso in 3 settori: uno spazio centrale e 2 zone di meta rettangolari. In ogni zona di meta si posizionano 2 giocatori con palla e 2 senza. Nella spazio centrale si collocano 2 giocatori senza pallone che tengono una casacca in mano.

Regole
- I 2 giocatori con palla all'interno di ogni zona di meta hanno il compito di entrare nello spazio di gioco centrale ed effettuare una trasmissione ad uno dei due giocatori in attesa all'interno della zona di meta opposta. In seguito al passaggio, il giocatore che l'ha eseguito va a posizionarsi all'interno dello spazio in cui si trovava il compagno che ha ricevuto palla. I due giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare palla ai compagni che entrano in conduzione all'interno dello spazio centrale. Se uno di questi due giocatori con casacca riesce a rubare un pallone, si effettua uno scambio immediato di ruolo (la casacca può essere lasciata a terra e deve essere raccolta dal giocatore a cui è stata rubata la palla).
- Una volta che il giocatore in possesso di palla entra all'interno dello spazio centrale può, qualora lo ritenga opportuno, trasmettere il pallone anche ad uno dei compagni senza palla all'interno del rettangolo dal quale è partito. Anche in questo caso, in seguito al passaggio, il giocatore che ha effettuato la trasmissione prende il posto di quello che l'ha ricevuta. Questa situazione di gioco è auspicabile quando il possessore di palla, entrato nello spazio centrale, trova l'opposizione da parte di uno o di entrambi i giocatori con casacca.



Possibile ambientazione
Il giocatori con palla sono i postini che devono consegnare dei pacchi importanti (i palloni), in campo ci sono però degli ostacoli (gli avversari con palla), che rischiano di far perdere loro il carico.

Variante per i Piccoli Amici
- Inizialmente non è prevista l'opposizione da parte di nessun avversario, il gioco consiste quindi in un'esperienza tecnica di passaggio, da effettuare una volta che si è entrati in conduzione palla all'interno dello spazio centrale.
- In seguito alla comprensione delle dinamiche di gioco e degli spazi, viene inserito un solo opponente nel settore centrale.

Comportamenti privilegiati
- Chi aspetta all'interno del rettangolo si muove nello spazio fornendo soluzioni di gioco al compagno in possesso di palla.
- Chi conduce palla ricerca una direzione di conduzione della stessa che sia rivolta verso lo spazio libero da avversari.
- Cercare soluzioni di trasmissione che non siano solo in avanti ma anche indietro, interpretando così lo spazio in tutte le sue direzioni.



Presupposti rappresentati



1. Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo
4. Evitare eliminazione dei giocatori
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Condividere semplici regole di comportamento
7. Evitare punizioni attraverso attività fisiche
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

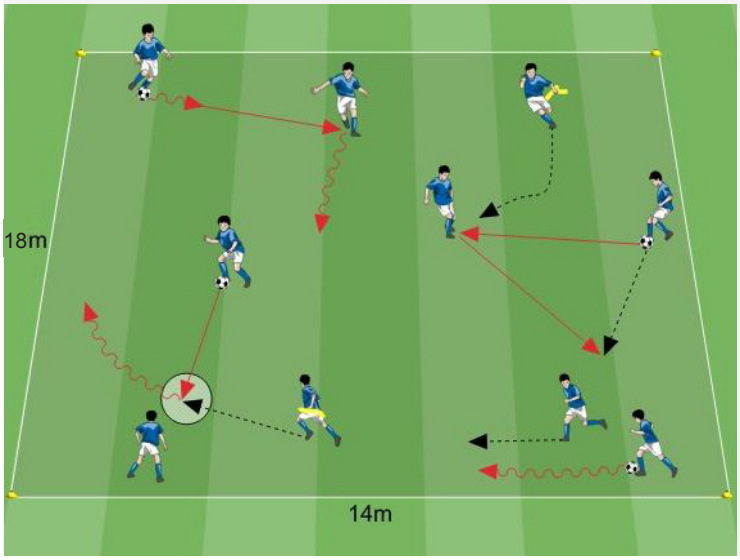
COLLABORAZIONE

LA CACCIA

15 minuti | 14x18 metri | 10 giocatori

Descrizione
All'interno dello spazio di gioco definito si collocano 4 coppie di giocatori (un pallone per coppia) oltre ad altri due giocatori con una casacca in mano. Si svolge un'attività in cui le coppie di giocatori cercano di mantenere il possesso della palla evitando l'intervento degli avversari.

Regole
- Ogni coppia cerca di mantenere il possesso del proprio pallone evitando l'intervento da parte dei giocatori con la casacca in mano, se questi ultimi riescono a conquistare un pallone lasciano la casacca a terra ed effettuano un cambio di ruolo con l'ultimo giocatore che ha perso il possesso della palla.
- Dopo aver effettuato il cambio di ruolo, il giocatore che ha perso palla raccoglie la casacca e cerca la conquista del pallone di un'altra coppia.
- Se nel tentativo di eludere l'intervento dell'avversario ad una coppia esce il pallone dal campo, l'ultimo giocatore che l'ha toccato effettua un cambio di ruolo con il compagno con la casacca più vicino a lui (questa regola può essere inserita in un secondo momento, dopo aver effettauto alcuni turni di gioco).
- Si raccomanda di variare la modalità di riconquista della palla che determina il cambio di ruolo semplificandolo o rendendolo più complesso a seconda delle necessità, in particolare la palla:
  - va solo toccata;
  - deve essere calciata fuori dal campo;
  - deve esserne mantenuto il possesso per un determinato numeri di secondi evitando la riconquista da parte della coppia a cui la si è rubata;
  - deve essere calciata in una delle porte delimitate ai lati del campo evitando la riconquista della coppia a cui la si è rubata.



Possibile ambientazione
I giocatori con la casacca sono i "cacciatori" che vanno a caccia delle loro "prede".

Varianti per i Piccoli Amici
- Nel tentativo di scappare non viene preso in considerazione uno spazio di gioco predeterminato.
- La riconquista della palla può avvenire anche con le mani.

Comportamenti privilegiati
- Allontanarsi dai cacciatori ricercando lo spazio libero all'interno del campo.
- Trasmettere il pallone al compagno quando necessario (quando c'è la pressione da parte di un avversario).
- Cercare di recuperare il pallone agli avversari con atteggiamento continuo e deciso.



Presupposti rappresentati



1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
2. Gestire gli imprevisti con efficacia
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Organizzare squadre in modo efficace
5. Usare concetto di "gioco come maestro"
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Far scoprire potenzialità del proprio corpo
8. Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
9. Evitare paragoni tra compagni
10. Programmare attività secondo complessità progressiva

COLLABORAZIONE

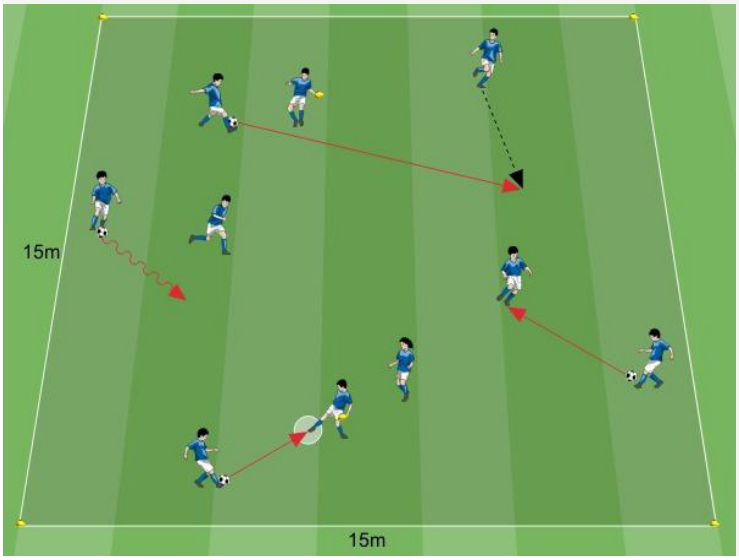
I GUARDIANI DEL TESORO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

Descrizione
All'interno di un quadrato (lato 15m) si dispongono 4 coppie, un pallone per coppia. All'interno dello stesso spazio di gioco sono presenti 2 giocatori che tengono una casacca in mano.

Regole
- Ogni giocatore con la casacca in mano deve cercare di conquistare il pallone ad una delle 4 coppie all'interno del quadrato, se ci riesce, inverte il proprio ruolo con quello del giocatore che ha perso il possesso dello stesso (prendendo inoltre in mano la casacca lasciata dal compagno). Per cambiare il ruolo di gioco è necessario che la palla non venga solo toccata dal giocatore con la casacca ma conquistata. Il pallone può essere conquistato solo all'interno del quadrato e non all'esterno dello stesso.
- Il giocatore che ha perso palla non può cercare di riconquistarla alla coppia di cui faceva precedentemente parte ma ha l'obbligo, prima di provare a riconquistarla a quella coppia, di effettuare almeno un tentativo di riconquista con un altro gruppo.

Variante:
- Se durante la pressione di un avversario la palla esce dal quadrato e, prima di uscire è stata toccata da uno dei due giocatori della coppia che ne ricercava il possesso, chi l'ha persa inverte il proprio ruolo di gioco con il compagno che ha cercato di conquistare palla, prendendo la sua casacca in mano e cercando di rubare il pallone di un'altra coppia.



Possibile ambientazione
I giocatori con la palla sono i guardiani del "tesoro" (pallone) mentre i giocatori con la casacca sono i pirati che devono cercare di conquistarlo.

Varianti per i Piccoli Amici
- È previsto un solo giocatore che deve cercare di conquistare palla (sono quindi previste 3 coppie ed un gruppo da 3 giocatori), il gioco prende quindi una connotazione maggiormente orientata alla trasmissione del pallone al proprio compagno piuttosto che alla ricerca di strategie per difenderla dall'avversario.
- La conquista della palla del giocatore con casacca può avvenire con modalità semplificate a discrezione del tecnico che segue l'attività.

Comportamenti privilegiati
- Mantenere il possesso del pallone quando non c'è l'avversario e trasmetterlo al compagno quando sotto pressione.
- La coppia orienta il possesso della palla verso una posizione di campo in cui non ci sono avversari.
- Ricercare una posizione utile in cui si può ricevere la trasmissione del compagno senza che la palla possa essere intercettata da un avversario.



Presupposti rappresentati



1. Adattare regole su risposte giocatori
2. Attività già predisposte prima inizio seduta
3. Rinforzare giocatori in caso di necessità
4. Non c'è eliminazione ma cambio di ruolo
5. Prediligere trasmissione di principi
6. Dare strumenti per risolvere incomprensioni
7. Parlare di eventi sportivi e giocatori
8. Evitare alibi
9. Premiare l'impegno profuso nel gioco
10. Inserire varianti

COLLABORAZIONE

GLI ESPLORATORI

15 minuti | 12x20 metri | 10 giocatori

Descrizione

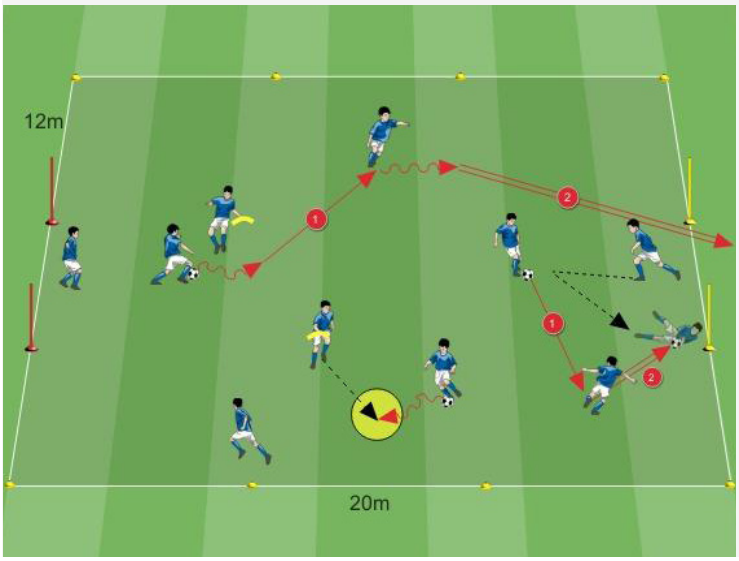
All'interno del campo di gioco definito si collocano 3 coppie di giocatori (un pallone per coppia). Due giocatori ricoprono il ruolo di portieri e si posizionano a difesa delle due porte collocate sui lati corti del rettangolo di gioco (le porte vengono delimitate con paletti/coni di colore diverso in modo tale da identificarle chiaramente). Due giocatori, senza palla, iniziano l'attività all'interno dello spazio tenendo in mano una casacca.

Regole

- Le 3 coppie di giocatori con palla all'interno del campo hanno il compito di realizzare delle azioni da gol. La porta da attaccare deve essere alternata ad ogni tentativo. Dopo ogni azione d'attacco (conclusa con una rete o anche solo con un tiro), le coppie devono cambiare fronte di gioco.
- I giocatori con la casacca hanno il compito cercare la conquista della palla appartenente ai componenti delle 3 coppie, se riescono ad entrare in possesso del pallone di un avversario, si scambiano con quest'ultimo i ruoli di gioco.
- I portieri hanno il compito di impedire il gol alle coppie di giocatori all'interno del campo, se questi riescono a bloccare la palla, la trasmettono nuovamente ad un componente della coppia che ha effettuato l'azione di tiro permettendogli così di andare alla ricerca della finalizzazione verso la porta opposta.
- Il gol viene considerato valido anche a porta sguarnita con il portiere impegnato a difendere l'azione effettuata da un'altra coppia.
- Le coppie totalizzano un punto per ogni gol realizzato.
- I portieri vengono cambiati ogni 3 minuti di gioco.

Variante:

- I portieri giocano assieme ai giocatori con la casacca, una volta conquistata palla, cercano di trasmettergliela permettendo così il cambio del ruolo di gioco tra il difendente che ha ricevuto il pallone e l'attaccante che l'ha toccato per ultimo (in questa azione di trasmissione palla, il passaggio del portiere può essere intercettato dagli attaccanti evitando così l'inversione dei ruoli di gioco).



Possibile ambientazione

Le 3 coppie di giocatori rappresentano gli esploratori che devono scoprire gli spazi più sicuri per non farsi rubare il tesoro (la palla) e cercare di portarlo al sicuro (facendo gol nelle porte). All'interno del campo ci sono dei pericoli rappresentati dai 2 giocatori con casacca e dai 2 portieri.

Variante per i Piccoli Amici

- All'interno del campo giocano 4 coppie (una palla per coppia), non sono previsti avversari con la casacca in mano. Le coppie devono cercare di realizzare un gol ai 2 portieri in modo alternato, prima in una porta e poi nell'altra.

Comportamenti privilegiati

- Trasmettere palla al proprio compagno quando si riceve pressione da parte dell'avversario.
- Riprendere subito un'azione di gioco una volta terminata quella precedente, orientandosi in modo utile per evitare l'intervento degli avversari e riducendo i tempi di finalizzazione verso la porta opposta.
- Manifestare un atteggiamento attivo anche quando non si è in possesso diretto della palla: muovendosi nello spazio e richiamando l'attenzione del proprio compagno con il pallone; ricercando continuamente la conquista del pallone quando si ricopre il ruolo del difendente.



Presupposti rappresentati



1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
2. Gestire gli imprevisti con efficacia
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Organizzare squadre in modo efficace
5. Usare concetto di "gioco come maestro"
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Far scoprire potenzialità del proprio corpo
8. Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
9. Evitare paragoni tra compagni
10. Programmare attività secondo complessità progressiva

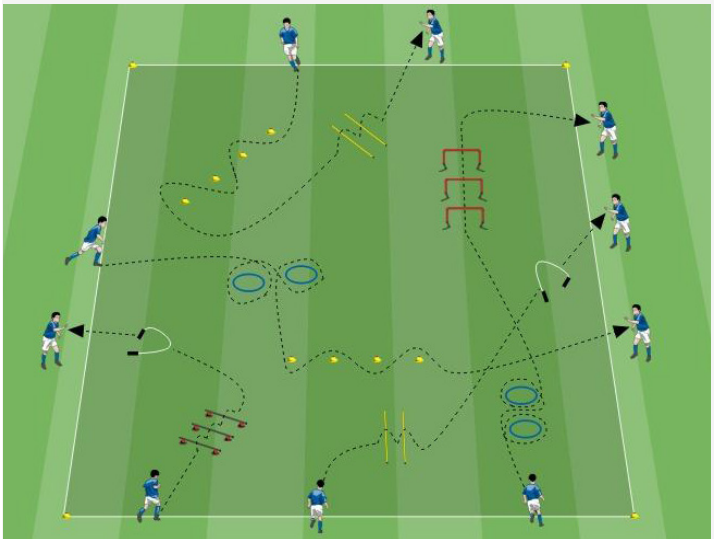
SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL GUADO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

Descrizione
I 10 giocatori si posizionano all'esterno del quadrato di gioco. All'interno dello spazio vengono delimitate delle stazioni con ostacoli e attrezzi di tipo diverso: coni, cerchi, ostacoli tipo over, corde per salto, delimitatori, scalette, paletti.

Regole
Il gioco si svolge in 3 momenti distinti:
- Libera sperimentazione: i 10 giocatori si muovono all'interno del campo interagendo liberamente (usando quindi la propria fantasia) con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: saltare la corda, valicare gli over, eseguire dei balzi all'interno dei cerchi, strisciare sotto agli ostacoli. Durata prevista, 5 minuti circa.
- Forma organizzata: i 10 bambini si posizionano inizialmente all'esterno del campo, 5 di essi entrano contemporaneamente all'interno del quadrato con l'obiettivo di interagire con 2 stazioni definite dall'allenatore (rispettando anche le modalità di interazione fornite dal tecnico) e uscire dal campo andando a far partire il turno di gioco di un comapagno rimasto in attesa (l'attesa può avvenire in una posizione predefinita: equilibrio, quadrupedia; gambe divaricate, ecc.). Durata prevista, 5 minuti circa.
- Sfida: i giocatori vengono divisi in 2 squadre e si posizionano all'esterno del campo di gioco. Al segnale di partenza il primo dei giocatori di ogni squadra entra in campo, interagisce (con le modalità indicate dal tecnico) con due sole stazioni ed esce dal terreno di gioco andando a cercare un compagno, dopo averlo toccato, questo entra in campo e svolge a sua volta l'attività prevista. Vince la squadra che per prima riesce a far concludere il percorso a tutti e 5 i suoi giocatori. Durata prevista, 5 minuti circa.



Possibile ambientazione
Il campo di gioco rappresenta un lago da superare mentre le varie stazioni sono il guado che permette di arrivare sulla sponda opposta.

Variante per i Piccoli Amici
- Nella forma organizzata i giocatori svogono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo e i 5 che attendono il loro turno lo fanno anche all'interno del campo.
- Nella sfida si gioca con squadre composte da coppie.

Comportamenti privilegiati
- Manifestare fantasia esecutiva nell'interazione con le varie stazioni di gioco, inventare nuovi modi di relazionarsi con i vari ostacoli predisposti in campo.
- Svolgere con continuità le varie azioni previste senza cali di intensità nello svolgimento dell'attività
- Riuscire ad abbinare in modo fluido le varie gestualità motorie dimostrando efficacia esecutiva.



Presupposti rappresentati



1. Momento libera sperimentazione
2. Spazi di gioco "modulari"
3. Gestire valore della competizione
4. Spiegazioni brevi ed efficaci
5. Da esercizio a gioco
6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Proporre attività da provare a casa
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO

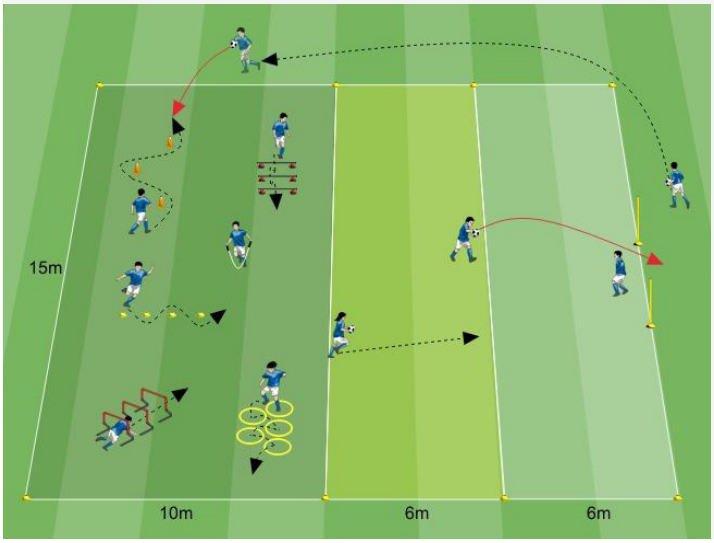
15 minuti | 22x15 metri | 10 giocatori

Descrizione

I giocatori si dispongono all'interno di un rettangolo dove sono posizionate alcune stazioni in cui è previsto lo svolgimento di azioni motorie: skip; slalom; salti con la corda; salti alternati; strisciare sotto gli ostacoli ecc. A 12 metri da questo spazio è delimitata una porta difesa da un portiere. A metà tra la porta e lo spazio delimitato viene definita una "linea di tiro". 6 giocatori iniziano l'attività all'interno del rettangolo scegliendo autonomamente in quali stazioni interagire. 3 giocatori partono con il pallone in mano. 1 giocatore inizia l'attività interpretando il ruolo del portiere.

Regole

- I 6 giocatori che cominciano l'attività nel rettangolo hanno il compito di muoversi all'interno dello stesso andando a ricercare delle stazioni con le quali interagire attraverso azioni motorie di vario tipo: skip; slalom; salti con la corda; salti alternati; strisciare sotto gli ostacoli; ecc. Le stazioni vengono scelte a piacimento da parte dei giocatori.
- I 3 giocatori che cominciano l'attività con la palla si dirigono verso la porta per cercare di realizzare una rete attraverso un lancio effettuato con le mani. Se, chi effettua il lancio, riesce a realizzare un gol, prende il posto del portiere, in caso contrario riprende il pallone lanciato e va a consegnarlo ad uno dei compagni impegnati nelle azioni motorie entrando poi nel rettangolo delimitato per svolgere le attività previste. Chi riceve il pallone dal compagno si dirige a sua volta verso la porta ricercando la realizzazione di una rete.
- Il giocatore a cui passare la palla viene scelto in base all'impegno profuso nello svolgimento dei percorsi motori, la decisione spetta al giocatore che rientra con la palla in mano dalla zona di tiro (se necessario, questo può fermarsi alcuni secondi ad osservare i comportamenti dei compagni impegnati nell'interazione con le varie stazioni predisposte).
- Il portiere che ha subito il gol, esce dalla porta, prende il pallone che è entrato in rete e si dirige verso i compagni che stanno eseguendo i percorsi individuandone uno a cui passare la palla ed andando poi ad interagire con le stazioni predisposte.



Possibile ambientazione

Il rettangolo di gioco è una "laboratorio del movimento" in cui gli scienziati più diligenti ed operosi vengono premiati con un viaggio (lancio del pallone verso la prota).

Variante per i Piccoli Amici

- Non è previsto alcun limite di lancio della palla per realizzare il gol.
- I giocatori vanno aiutati nella scelta del compagno a cui passare il pallone dopo il rientro dalla zona di lancio.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare impegno e continuità nell'esecuzione delle attività motorie previste all'interno del rettangolo.
- Sperimentare nuove modalità di interazione con le stazioni previste variando: arto utilizzato per affrontare gli ostacoli; velocità esecutiva; schema motorio di base impiegato; ecc.
- Lanciare la palla con forza, indirizzandola verso la porta con l'intenzione di ricercare la realizzazione del gol in un punto preciso.



Presupposti rappresentati



1. "Uscire" dalla conduzione dell'allenamento
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Relazionarsi con atleti in modo propositivo
4. Ridurre tempi morti
5. Inserita presa di decisione
6. Regole inserite in modo progressivo
7. Far scoprire potenzialità proprio corpo
8. Dare feedback su parametri esecutivi
9. Equilibrare interventi tra tutti i giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

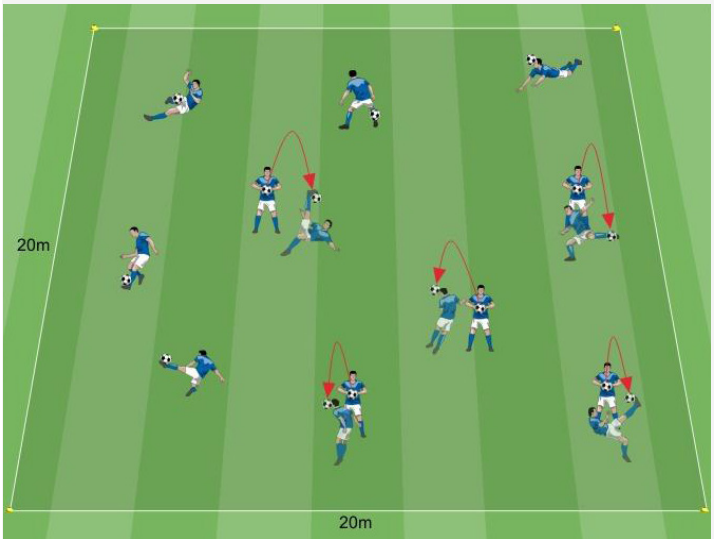
SCOPRIRE IL MOVIMENTO

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

SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL CARBONE E I REGALI

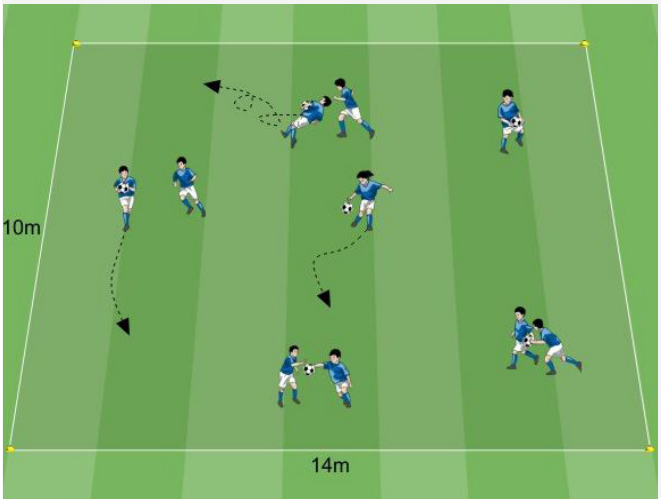
15 minuti | 14x10 metri | 10 giocatori

Descrizione

10 giocatori si posizionano all'interno del rettangolo di gioco, alcuni di essi sono in possesso di un pallone, tenuto in mano, altri non ce l'hanno. Si svolgono due tipi di attività che prevedono fughe ed inseguimenti realizzati in modo alternato.

Regole

- **Fughe:** i 4 giocatori che tengono il pallone in mano devono inseguire e toccare gli altri 6 compagni attraverso modalità diverse:
  - lancio della palla, libero;
  - tocco del corpo dell'avversario tenendo la palla in mano;
  - tocco delle gambe dell'avversario tenendo la palla in mano;
  - tocco del corpo dell'avversario tenendo la palla in mano, da effettuare attraverso un tuffo;
  - tocco dell'avversario attraverso un lancio effettuato da terra;
- Dopo il tocco del giocatore da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato a terra e i ruoli di gioco si invertono.
- **Inseguimenti:** 6 giocatori tengono il pallone in mano ed hanno il compito di scappare evitando di farselo toccare dagli altri 4 compagni, le modalità di fuga con il pallone variano secondo le seguenti indicazioni:
  - chi scappa, porta la palla come vuole;
  - chi scappa con la palla lo fa facendola rimbalzare a terra;
  - chi scappa lo fa tenendo la palla con una sola mano;
  - chi scappa con la palla in mano, quando inseguito, si rotola a terra liberandosi così dell'avversario che deve cambiare soggetto da inseguire;
  - chi scappa può nascondersi con una posizione di equilibrio nella quale non può essere toccato;
  - dopo il tocco della palla da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato cadere a terra ed i ruoli di gioco si invertono.
- La scelta delle tipologie di inseguimento e fuga dipendono dalle qualità e dall'età dei giocatori, sono presentate con una complessità progressiva ma devono essere necessariamente proposte nella sequenza definita.



Possibile ambientazione

Nelle situazioni di fuga il pallone rappresenta il "carbone": nessun giocatore lo vuole e si cerca di passare agli avversari.
Nelle situazioni ad inseguimento il pallone rappresenta i "regali": tutti i giocatori li vogliono e cercano di conquistarli.

Variante per i Piccoli Amici

- Scegliere le soluzioni di fuga o inseguimento più semplici tra quelle presentate nella lista delle regole.

Comportamenti privilegiati

- Orientarsi nello spazio riconoscendo le zone dove c'è maggiore densità di avversari.
- Accelerare in uno spazio breve.
- Cambiare direzione di corsa con efficacia: rapidamente; improvvisamente; eludendo l'intervento dell'avversario.



Presupposti rappresentati



1. Adattare le proposte alle risposte dei giocatori
2. Gestire le pause rendendole snelle
3. Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
4. Evitare eliminazione dei giocatori
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Condividere semplici regole di comportamento
7. Far scoprire potenzialità del proprio corpo
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

CALCIO DI STRADA

TUTTI CONTRO TUTTI

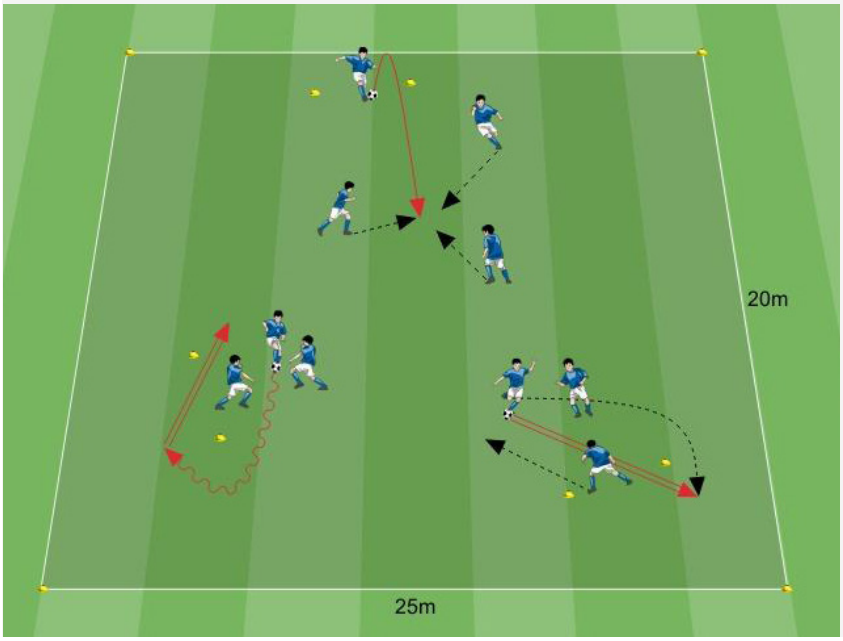
15 minuti | 25x20 metri | 10 giocatori

Descrizione

I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 composti da 3 giocatori; 1 composto da 4 giocatori. Ad ogni gruppo vengono dati 2 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente una porta (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito.

Regole

- Il gioco consiste in un "tutti contro tutti" tra i componenti di ognuno dei 3 gruppi (ogni gruppo svolge l'attività per conto proprio). I giocatori di movimento devono cercare di fare gol al portiere evitando l'intervento dei propri avversari. Ogni azione di gioco parte dal portiere attraverso un lancio casuale all'interno del campo delimitato.Chi realizza una rete, totalizza un punto un va in porta, dando il via ad una nuova azione di gioco. Il gol si considera valido da entrambi i lati della porta, non c'è fronte o retro.
- Quando la palla esce dal campo (il settore di gioco dedicato a questa stazione), questa viene data al portiere che ha il compito di lanciarla nuovamente in gioco.



Possibile ambientazione

"Al compleanno di Luca siamo in 7, a casa sua c'è un giardino, abbiamo 4 zaini con cui delimitare le porte". "Siamo a ricreazione, in 3, nel giardino della scuola, abbiamo un pallone di spugna e due sacche per le scarpe che usiamo per andare in palestra".

Variante per i Piccoli Amici

- Porte e gruppi di gioco vengono definiti dall'allenatore e non lasciati all'auto-organizzazione. Le porte hanno dimensioni di almeno 2m e i gruppi sono di livello omogeneo.
- Gruppi di gioco con un massimo di 3 componenti, se costretti a fare con 4, usare 2 portieri e porte di 3 metri.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare iniziativa cercando di sviluppare con coraggio un'azione personale finalizzata alla ricerca del gol.
- Giocare con continuità cercando di andare a contendersi il possesso della palla anche lontano dalla porta.
- Impegnarsi anche nella fase difensiva della situazione di gioco ricercando la conquista della palla ed il contrasto all'avversario che ne è in possesso.



Presupposti rappresentati



1. Favorire l'iniziativa personale
2. Suddividere l'attività per gruppi
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Ridurre al minimo i tempi morti
5. Sfida e confronto individuale
6. Promuovere l'autoarbitraggio
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Orientare feedback su parametri esecutivi
9. Evitare paragoni tra compagni
10. Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa

CALCIO DI STRADA

1 CONTRO 1 NEL TRAFFICO

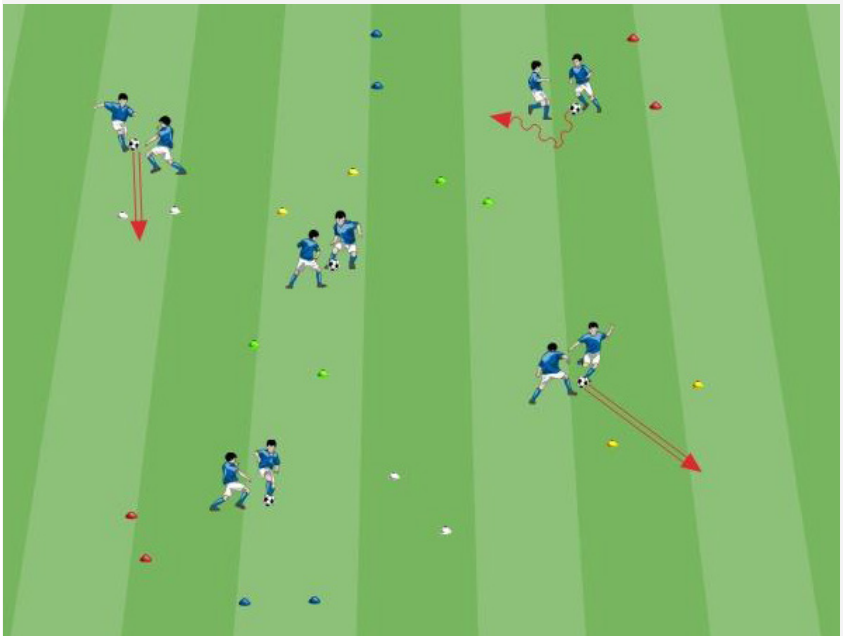
15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

Descrizione

I giocatori si dividono a coppie. Ad ogni coppia vengono dati 4 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente due porte (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito.

Regole

- I 10 bambini coinvolti nell'attività svolgono 5 partite 1vs1 che si giocano in contemporanea all'interno dello stesso spazio di gioco.
- Il primo dei giocatori che realizza 5 gol determina la fine del turno di gioco.
- Dopo ogni turno di gioco vengono cambiate le squadre, le nuove coppie ri posizionano le porte e si dà inizio ad una nuova partita (questo alternarsi di gare prosegue per tutti e 15 i minuti previsti dalla stazione).



Possibile ambientazione

"Siamo a scuola, nel momento della ricreazione, in 2, abbiamo delle bottigliette vuote ed una palla di spugna"; "Siamo in piazza, in 4, abbiamo 2 palloni, prendiamo 4 giubbotti e delimitiamo le porte".

Variante per i Piccoli Amici

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti per i Piccoli Amici. Si raccomanda ai tecnici di aiutare i giocatori ad individuare le corrette modalità di interazione nello sviluppo autonomo dell'1vs1.

Comportamenti privilegiati

- Relazionarsi con il compagno in modo propositivo decidendo: spazi di gioco; grandezza delle porte; modalità di ripresa del gioco dopo il gol; corretta applicazione dell'auto arbitraggio.
- Giocare entrambe le fasi di gioco con lo stesso entusiasmo ricercando la finalizzazione con soluzioni creative e la riconquista della palla con vigore e continuità.
- Ricercare la realizzazione rapida dei 5 gol necessari per vincere il turno di gioco.



Presupposti rappresentati



1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti
2. Utilizzare spazi di gioco modulari
3. Ambiente contestualizzato
4. Complessità adeguata all'età
5. "Gioco come maestro" per trovare soluzioni efficaci
6. Condividere regole di comportamento
7. Insegnare ad organizzare attività sportive
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Individualizzare le indicazioni
10. Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa

CALCIO DI STRADA

SFIDE A COPPIE

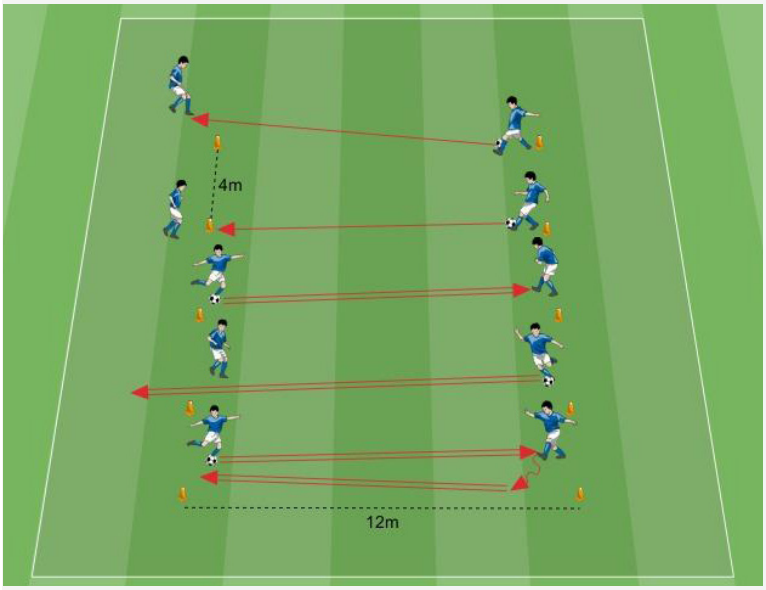
15 minuti | 12x20 metri | 10 giocatori

Descrizione

L'attività è suddivisa in 2 diverse sfide tecniche di tiro tra coppie di giocatori: "Abbattiamo il castello"; "I Bomber". Le attività si svolgono una di seguito all'altra ed hanno una durata di 7 minuti ciascuna. Entrambe le proposte utilizzano la stessa preparazione del materiale (nella figura sono riportate entrambe). L'utilizzo degli spazi risulta differente nelle 2 proposte presentate ed segue le indicazioni fornite nella spiegazione. Ogni coppia ha un pallone. Il campo prevede 2 righe di 6 coni (distanziati 4 metri l'uno dall'altro) posizionate a 12 metri di distanza tra di loro.

Regole

- **Gioco 1 - COLPISCI IL BERSAGLIO:** ogni giocatore della coppia si posiziona in prossimità di un cono (i 2 coni con i quali gioca ogni coppia sono posizionati uno di fronte all'altro). A turno, uno dei due giocatori, calcia la palla in direzione del cono avversario cercando di abbatterlo. Chi riesce ad abbattere il cono avversario, totalizza un punto. L'avversario non può difendere il proprio cono ma deve posizionarsi in attesa dietro allo stesso, predisponendosi al controllo di palla per effettuare rapidamente il proprio turno di tiro.
- **Gioco 2 - I BOMBER:** ogni giocatore si posiziona in mezzo a due coni che delimitano la porta da difendere. Ogni coppia gioca con un pallone. I giocatori devono alternarsi al tiro cercando di realizzare un gol nella porta difesa dall'avversario. I portieri possono parare il tiro dell'avversario con la mani. Il tiro va effettuato in prossimità della propria linea di porta. L'altezza della porta viene considerata pari all'altezza del giocatore che la difende.
- Le porte sono adiacenti (il palo di una corrisponde con quello della porta vicina). Dopo alcuni minuti si cambiano le coppie di giocatori.



Possibili ambientazioni

- In entrambe le situazioni i giocatori si trovano di pomeriggio, in due, nel giardino di casa di uno di questi ed hanno a disposizione un pallone e 4 bottiglie di plastica (utilizzate per definire i bersagli nella prima proposta ed i pali della porta nella seconda).

Variante per i Piccoli Amici

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti regolamentari per i Piccoli Amici. L'unica modifica consigliata riguarda le dimensioni del campo, le due righe di coni vengono posizionate ad 8 metri di distanza ed i coni a 3 metri l'uno dall'altro.

Comportamenti privilegiati

- La palla, in entrambe le proposte, viene calciata con forza e non spinta.
- Il giocatore in attesa del tiro dell'avversario è sempre attivo e si dimostra pronto a giocare anche senza palla: controllando il tiro sbagliato (nel primo gioco) oppure parando la conclusione (nella seconda proposta).
- Nel tiro i giocatori riescono a mantenere la palla ad un'altezza opportuna: radente nel primo gioco; sotto la testa dell'avversario nel secondo.



Presupposti rappresentati



1. Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
2. Utilizzare spazi modulari
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

CALCIO DI STRADA

I TUNNEL

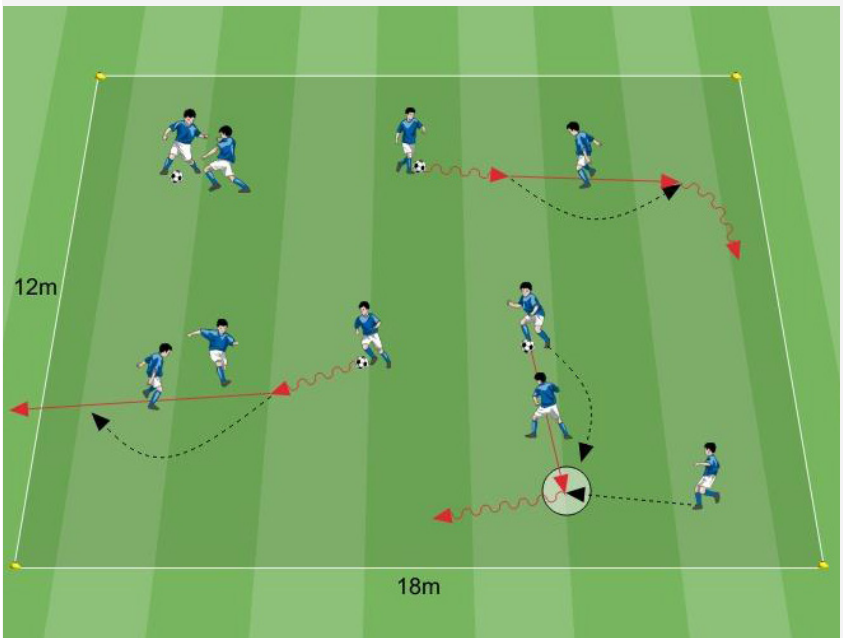
15 minuti | 18x12 metri | 10 giocatori

Descrizione

10 giocatori si muovono all'interno dello spazio di gioco definito, 6 di questi hanno un pallone mentre 3 hanno il compito di cercare di conquistarlo. Si svolge un'attività di confronto in situazione in cui i giocatori con palla devono cercare di fare tunnel a quelli che non ce l'hanno.

Regole

- I giocatori con il pallone cercano di effettuare un tunnel ai danni dei propri compagni senza palla. Chi non ha il pallone deve cercare la riconquista dello stesso. Ogni tunnel vale un punto a favore di chi ha la palla. Il tunnel si considera valido quando, dopo aver fatto passare il pallone sotto alle gambe dell'avversario, questo viene ripreso senza essere conquistato da un altro giocatore ed evitando che esca dal rettangolo di gioco.
- Regole da inserire in seguito all'avvio del gioco:
  - se, nel tentativo di fare tunnel agli avversari, la palla esce dal campo di gioco, il giocatore che ne era in possesso la dà ad uno dei propri compagni che ne è sprovvisto, cambiando così ruolo;
  - vince il turno il giocatore che arriva per primo ed un determinato numero di tunnel (ad esempio, 3).



Possibile ambientazione

"Siamo al campetto, abbiamo tanti palloni e vogliamo eleggere il re dei tunnel".

Variante per i Piccoli Amici

- I giocatori senza palla possono mettersi fermi con le gambe larghe, chi ha la palla gliela fa passare sotto le gambe ed in quel momento parte un duello alla riconquista della palla, chi la tocca per primo dopo il passaggio sotto le gambe, prosegue il gioco con la palla, l'altro aspetta un compagno con le gambe aperte.

Comportamenti privilegiati

- Cercare il momento giusto per provare a mettere la palla tra gli appoggi dell'avversario in pressione.
- Affrontare l'avversario alla riconquista del pallone accorciando il passo in prossimità dell'avversario.
- In seguito al tunnel andare all'immediata ricerca della palla, sia per il giocatore che l'ha subito che per quello che l'ha effettauto.



Presupposti rappresentati



1. Favorire giocate significative
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio
5. Prediligere attività a confronto
6. Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari
7. Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Proporre seduta destrutturata

PARTITA CFT PER L'ATTIVITÀ DI BASE

PARTITA CFT

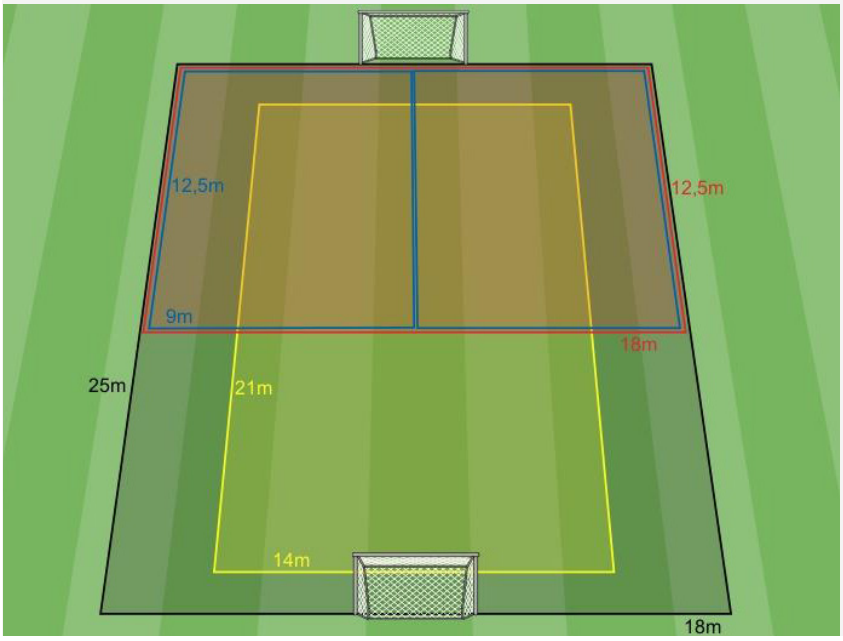
15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

Descrizione

A seconda del numero e dell'età dei giocatori a disposizone lo stesso spazio di gioco viene utilizzato per giocare una o più partite (attraverso le modalità raffigurate nell'immagine).

Regole

- Gli spazi di gioco sono stati realizzati con un sistema "modulare". La sistemazione presentata permettere agli allenatori di poter cambiare la modalità di gioco attraverso lo spostamento di pochissimo materiale. A seconda dell'età dei giocatori, del loro numero e delle scelte degli allenatori, nello stesso spazio di gioco si possono svolgere rispettivamente: 4 partite 2 contro 2; 2 partite 2 contro 2 ed una 3 contro 3; 2 partite 3 contro 3; una partita 4 contro 4, una partita 5 contro 5.



Spazio di gioco: variabili

- 2vs2: 4 campi da 9x12,5m
- 3vs3: 2 campi da 12,5x18 m
- 4vs4: 1 campo da 14x21m
- 5vs5: 1 campo da 18x25 m

Comportamenti privilegiati

- Manifestare iniziativa personale nei duelli sia in fase offensiva che difensiva; cercare, con determinazione, di non farsi superare
- Iniziare a relazionarsi, tecnicamente e verbalmente con il compagno.
- Dimostrare capacità di realizzare gesti motori efficaci e fluidi; accellerare e frenare in spazi e tempi ristretti; abbinare rapidamente azioni motorie.
- Dimostrare di saper dominare il pallone utilizzando diverse gestualità tecniche e superifici del corpo; abbinare un'idea all'esecuzione.
- Conoscere le regole del gioco ed applicarle in autonomia applicando l'autoarbitraggio.



Presupposti rappresentati



1. Fornire indicaizoni in seguito all'azione
2. Gestire efficacemente imprevisti
3. Evidenziare comportamenti positivi
4. Favorire elevata densità esperienze
5. Prediligere acquisizione principi di gioco
6. Avviare alla pratica dell'autoarbitraggio
7. Stimolare conoscenza del calcio
8. Sperimentare esperienze in diverse zone di campo
9. Individualizzare l'intervento didattico
10. Sviluppare sedute di allenamento destrutturate

GIOCHI DI TECNICA

LO ZOO

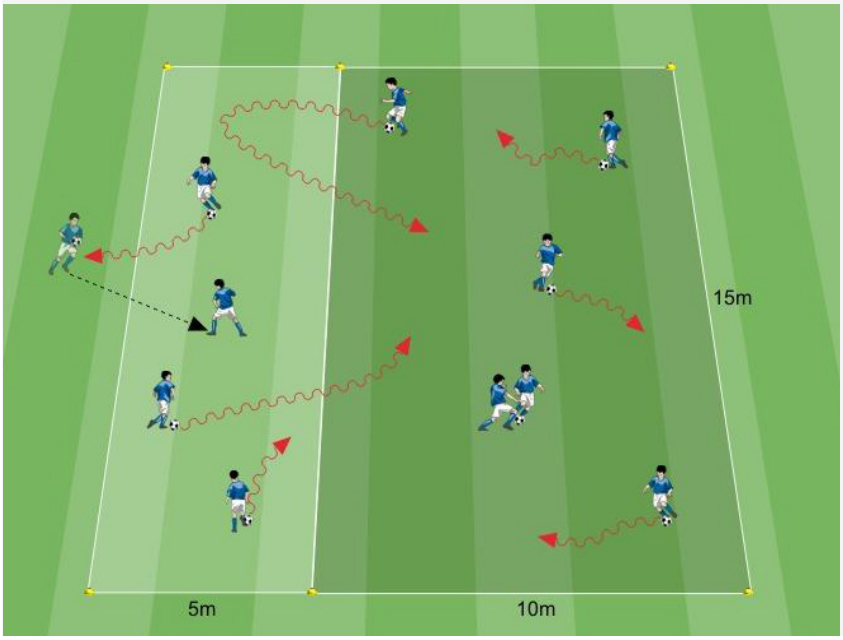
15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

Descrizione

8 giocatori conducono un pallone all'interno dello spazio di gioco. Il campo è suddiviso in due settori all'interno di ognuno dei quali si trova un giocatore senza palla.

Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno di tutto il campo. I giocatori senza palla, rimanendo all'interno del loro settore, devono cercare di rubarla ai propri compagni, se ci riescono effettuano un cambio di ruolo.
- Se un giocatore in conduzione palla esce dal campo di gioco deve prendere il pallone in mano e andare a consegnarlo al giocatore che presidia il settore da cui è uscito effettuando così un cambio di ruolo.



Possibile ambientazione

Il giocatore con la palla è il visitatore dello zoo, chi si trova all'interno degli spazi è uno degli animali in gabbia che vuole scappare toccando un visitatore. La tipologia di animali in gabbia può cambiare ad ogni turno: leone ed elefante, giraffa e gorilla ecc.

Variante per i Piccoli Amici

- Il gioco si svolge all'interno di un unico settore.
- Un solo giocatore cerca di rubare la palla ai compagni.
- Il cambio di ruolo avviene toccando il compagno e non entrando in possesso della sua palla.

Comportamenti privilegiati

- Guardare continuamente dove si trovano i giocatori che devono rubare il pallone e cercare di condurre palla lontano dagli stessi.
- Essere in grado di variare la velocità di conduzione del pallone mantenendo lo stesso sempre a propria disposizione.
- Cambiare direzione di conduzione palla con rapidità ed in uno spazio ridotto.



Presupposti rappresentati



1. Adattare regole su risposte giocatori
2. Campo già organzzato
3. Ambiente contestualizzato
4. Complessità adeguata all'età
5. Inserita strategia di gioco
6. Regole inserite in modo progressivo
7. Stimolare conscenza sport
8. Dare feedback su parametri esecutivi
9. Premiare l'impegno profuso
10. Parametri escutivi sono variabili

GIOCHI DI TECNICA

GLI AUTOSCONTRI

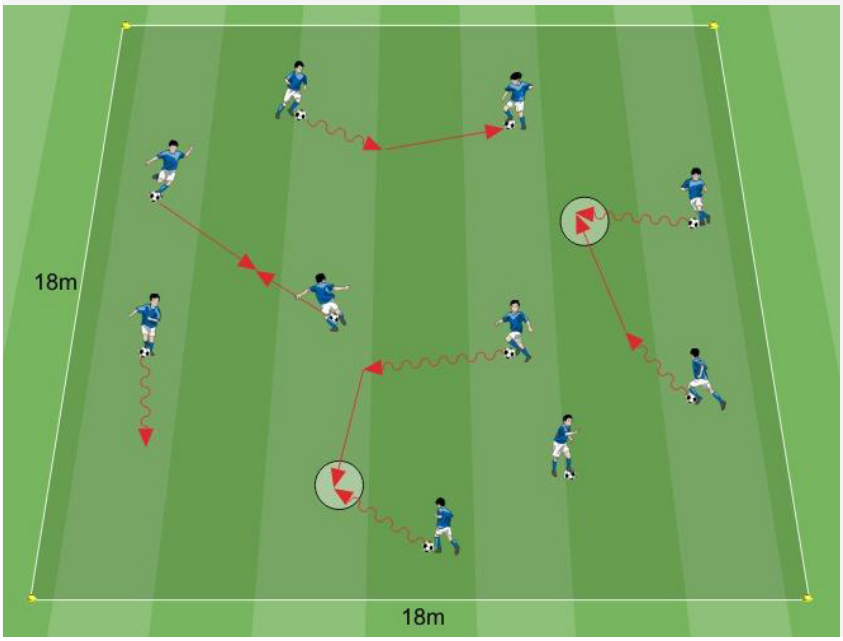
15 minuti | 18x18 metri | 10 giocatori

Descrizione

10 giocatori conducono palla all'interno di uno spazio delimitato con l'obiettivo di colpire il pallone degli avversari ed evitare di farsi prendere il proprio.

Regole

- Il gioco consiste in un tiro a bersaglio in cui si realizza un punto se si riesce a colpire il pallone di un altro giocatore.
- I punti sono validi solo all'interno del quadrato di gioco (ogni pallone colpito al di fuori dello stesso non dà alcun punto). Nel caso in cui due palloni calciati da due giocatori distinti si colpiscano tra di loro, il punto non viene considerato valido.
- Vince il turno di gioco il giocatore che riesce ad arrivare per primo a 10 punti. Vengono realizzati diversi turni di gioco in cui si cambia il numero di punti necessario per vincere ed in cui vengono inserite delle varianti all'attività proposta inizialmente.
- Varianti:
  - se il pallone viene tenuto fermo sotto ad un piede non si può essere colpiti da un avversario;
  - per non essere colpiti, il pallone deve essere tenuto sotto al piede meno abile (prima di inserire questa variante vengono dati ai giocatori alcuni secondi per sperimentare liberamente alcune gestualità tecniche con l'obiettivo di determinare quale arto risulti meno abile dell'altro).



Possibile ambientazione

Lo spazio di gioco rappresenta la giostra degli autoscontri ed il pallone è l'autoscontro attraverso il quale i giocatori devono cercare di colpirsi per realizzare un punto.

Variante per i Piccoli Amici

- Un solo giocatore deve cercare di colpire i palloni dei compagni, tutti gli altri scappano in conduzione palla cercando di non farsela prendere. Se necessario, al fine di rendere il gioco più intenso, aumentare il numero dei giocatori che hanno il compito di colpire il pallone dei compagni.

Comportamenti privilegiati

- Ricercare gli spazi liberi in conduzione palla allontanandosi dal traffico, in questo modo il giocatore diminuisce il rischio di essere preso e aumenta la possibilità di valutare quale pallone convenga provare a colpire.
- Differenziare la conduzione del pallone a seconda delle situazioni di gioco, cambiare direzione di guida e spostare rapidamente la palla qualora un avversario cerchi di colpirla.
- Calciare la palla riuscendo ad imprimerle la forza necessaria per colpire palloni vicini e lontani in modo efficace.



Presupposti rappresentati



1. Fornire indicazioni in seguito all'azione
2. Utilizzare spazi di gioco modulari
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette elevato tempo di impegno motorio
5. Da esercizio a gioco
6. Favorire comunicazione tra pari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Promuovere gioco che sviluppa responsabilità
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Variare i parametri esecutivi

GIOCHI DI TECNICA

IL RE DEI PORTIERI

15 minuti | 20x16 metri | 10 giocatori

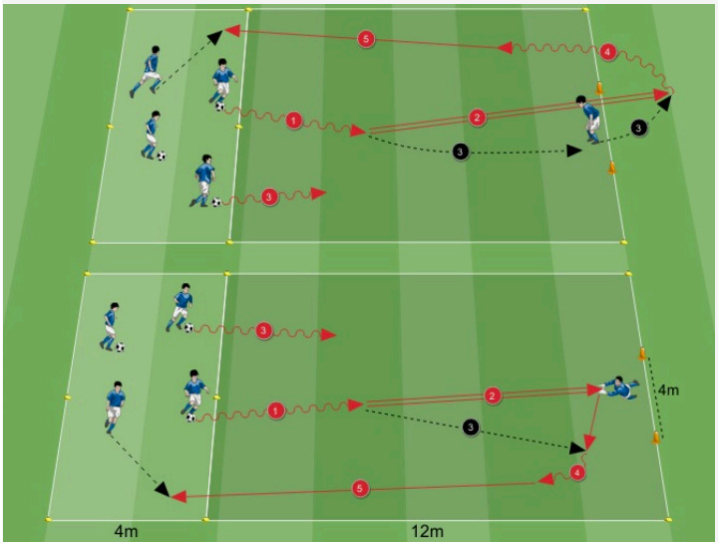
Descrizione

4 giocatori si posizionano all'interno di uno spazio definito di fronte ad un portiere che ha il compito di difendere una porta (larga 4 metri). Solo 3 dei 4 giocatori all'interno dello spazio sono in possesso di un pallone. I 10 giocatori coinvolti nel gioco si dividono quindi in due gruppi da 5 componenti ciascuno, ognuno dei quali gioca in forma autonoma. Il gioco consiste in una serie di azioni di tiro in porta che vede coinvolti due giocatori per volta: un attaccante ed un portiere.

Regole

- In caso di gol da parte dell'attaccante, il portiere prende il pallone e lo trasmette al compagno senza palla posizionato all'interno dell'area di partenza. L'attaccante, dopo aver segnato, si sostituisce rapidamente al portiere.
- In caso di errore da parte dell'attaccante, questo recupera velocemente palla e la trasmette al compagno in attesa senza pallone posizionato all'interno dell'area di partenza.
- In entrambi i casi, il giocatore che ha passato palla al compagno in attesa, si posiziona all'interno dello spazio di partenza e aspetta la palla da un altro giocatore.
- Il portiere, in caso di parata o di errore da parte dell'attaccante, rimane in porta e si prepara a contrastare l'azione successiva.
- Al termine di ogni azione di gioco (in seguito ad un tiro o ad un gol), parte immediatamente (ed autonomamente, senza il "via" da parte del tecnico) l'attaccante successivo. L'attaccante può partire anche se il portiere non è pronto per affrontare una nuova azione di gioco (questa regola favorisce l'attenzione e la continuità di gioco dei partecipanti).
- Viene contato il numero di tiri che ogni portiere riesce a respingere consecutivamente, questo numero diventa, di volta in volta, il nuovo record personale da cercare di battere.

NOTA: ogni gruppo gioca con 3 soli palloni al fine di stimolare la relazione tra compagni attraverso la collaborazione organizzativa che si crea con la trasmissione di palla al giocatore in attesa.



Possibile ambientazione

Siamo ad un concorso dove si vuole eleggere il re dei portieri, il giocatore che riesce a respingere il maggior numero di tiri consecutivi risulterà essere il "re dei portieri".

Varianti per i Piccoli Amici

- Ogni giocatore ha un pallone (rimane comunque la divisione in due gruppi da 5 giocatori).
- All'inizio dell'attività si attende che il portiere sia pronto per contrastare l'azione dell'attaccante, una volta compreso il gioco, i partecipanti possono partire immediatamente dopo il termine dell'azione precedente.

Comportamenti privilegiati

- Calciare in porta nella direzione dove c'è più spazio libero e non addosso al portiere.
- Recuperare velocemente palla in seguito ad un errore di tiro o all'uscita dalla porta per trasmetterla al compagno in attesa.
- Il portiere affronta con coraggio l'avversario uscendo dalla linea di porta e togliendo spazio di gioco all'attaccante.



Presupposti rappresentati



1. Trovare soluzioni per "uscire" da aspetti organizzativi dell'allenamento
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Gestire il risultato in modo equilibrato
4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
10. Proporre seduta destrutturata

GIOCHI DI TECNICA

I TRENI

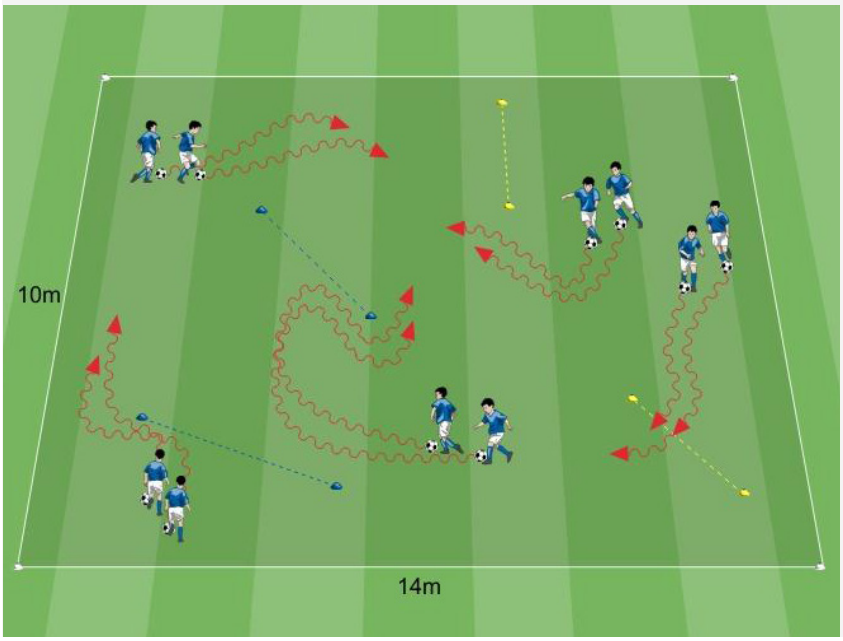
15 minuti | 14x10 metri | 10 giocatori

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 "chiuse" 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

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

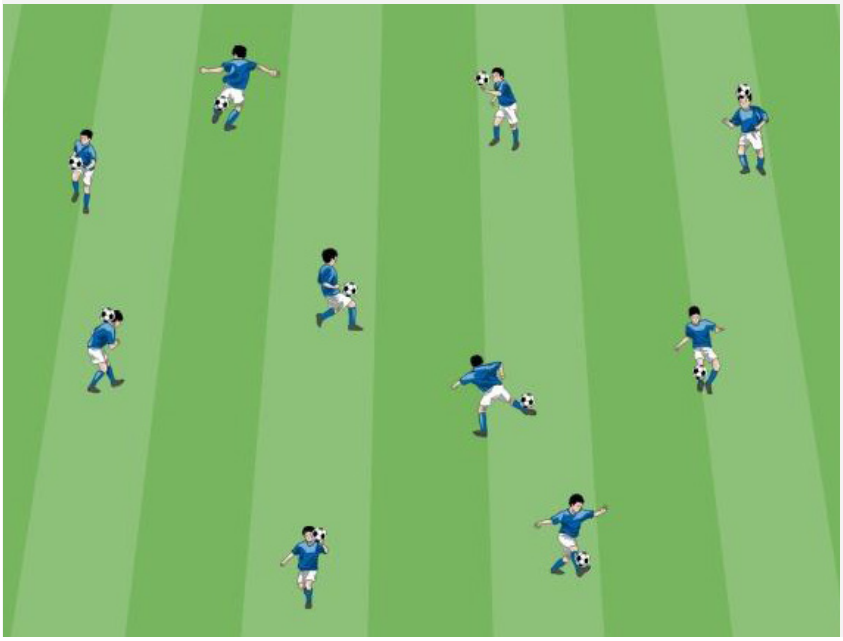
GLI EQUILIBRISTI

15 minuti | indefinito | 10 giocatori

Descrizione
I giocatori hanno un pallone a testa. Non è previsto un campo di gioco predefinito.

Regole
Lo scopo del gioco è sperimentare posizioni per mantenere in equilibrio la palla utilizzando tutte le parti del proprio corpo. Le attività possono essere proposte dall'allenatore oppure anche dai giocatori. Alcuni esempi di "equilibrismi":

- palla tra naso e fronte, sguardo all'insù;
- palla sul dorso del piede, equilibrio monopodalico oppure anche seduto a terra, piedi sollevati dal terreno;
- palla sulla coscia, ginocchio flesso, equilibrio monopodalico;
- palla tra coscia e polpaccio, equilibrio monopodalico;
- palla sulla nuca, da fermi oppure in movimento;
- palla sulla pancia, supino, appoggio a terra sono con mani e piedi.



Possibile ambientazione
I giocatori sono degli equilibristi appartenenti ad un circo molto famoso e si devono esercitare per un importantissimo spettacolo in cui dovranno stupire la folla attraverso la loro abilità e creatività.

Comportamenti privilegiati

- Ideare nuove proposte manifestando creatività, conoscenza del proprio corpo e delle sue potenzialità.
- Manifestare entusiasmo nella realizzazione di una posizione.
- Provare più volte la realizzazione di una posizione anche se non riesce al primo tentativo.

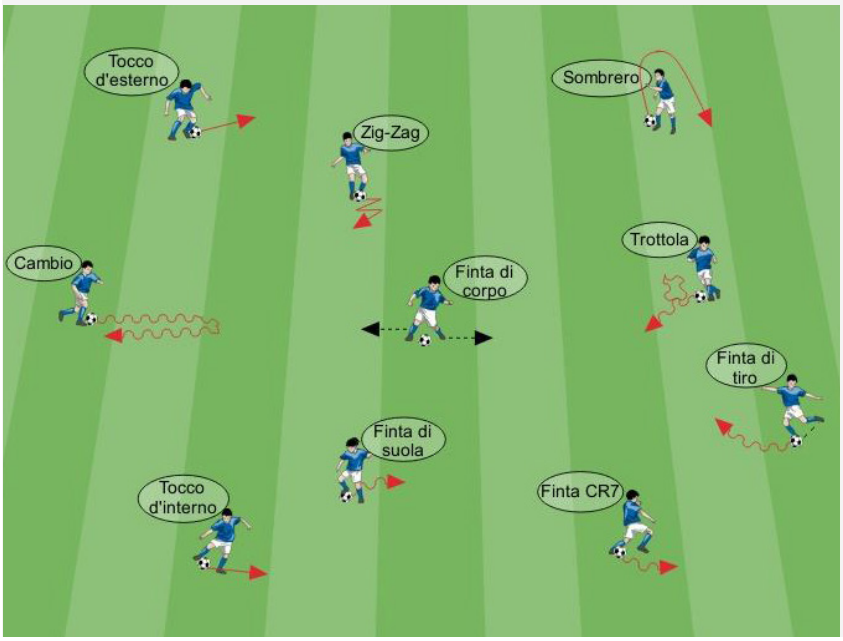
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

GLI INVENTORI

15 minuti | indefinito | 10 giocatori

Descrizione
I giocatori hanno un pallone a testa. Non è previsto uno spazio di gioco predefinito.

Regole
- I giocatori hanno il compito di condurre il pallone e sperimentare liberamente delle finte, proponendone di già conosciute o immaginandone di nuove.
- Il gioco è un'attività individuale che ogni bambino svolge per conto proprio. L'allenatore sprona i giocatori ad inventare un nome da abbinare ad ogni finta proposta. I bambini tenderanno a richiamare continuamente l'attenzione del tecnico nei confronti dello loro proposte, l'allenatore inviterà i giocatori ad allenarsi con costanza sulle finte provandole fino a quando lui non sarà in grado di riconoscerle autonomamente, in quel caso il tecnico si avvicinerà al giocatore chiedendo il nome della finta inventata.
- Alcuni esempi di finte che possono essere realizzate:
  - tocco del pallone abbinando rapidamente interno ed esterno dello stesso piede;
  - tocco del pallone abbinando rapidamente esterno ed interno dello stesso piede;
  - finta di tiro e cambio di direzione;
  - doppio passo;
  - "veronica" (giro di 360° con piede perno sulla palla).



Possibile ambientazione
I giocatori si trovano in un "laboratorio" dove la fantasia si mescola al movimento ed alla tecnica per creare nuove possibilità di superare l'avversario.

Comportamenti privilegiati
- Sperimentare con costanza una finta, ripetendola molte volte nel tentativo di renderla riconoscibile.
- Manifestare creatività riuscendo ad immaginare gestualità motorie fantasiose ed innovative.
- Dominare il proprio corpo sia in condizioni di disequilibrio che nella sperimentazione di movimenti nuovi e sconosciuti.

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

SALTO DELLA CORDA

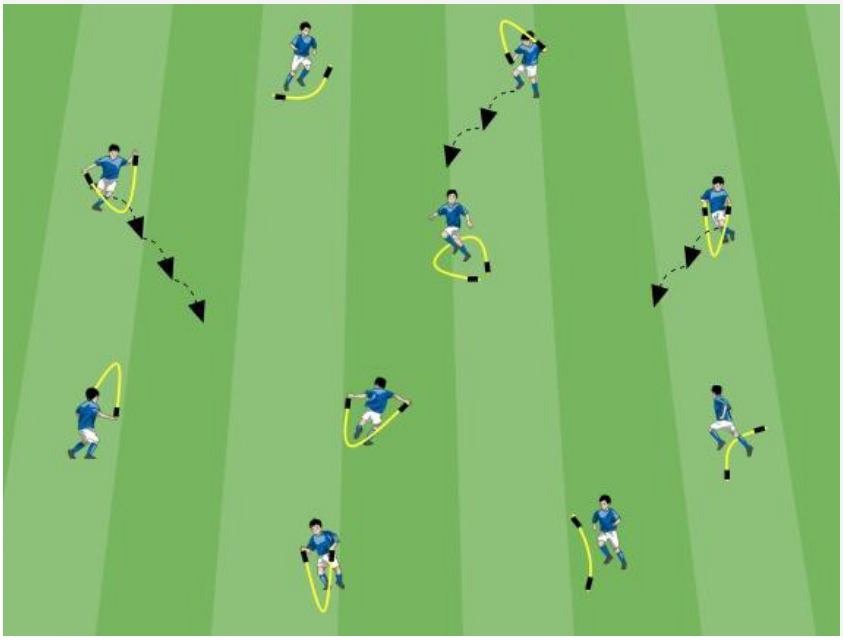
15 minuti | indefinito | 10 giocatori

Descrizione

I giocatori hanno una corda a testa (é possibile svolgere l'attività prevista anche con una corda ogni due giocatori). Non è previsto uno spazio di gioco predefinito. L'attività consiste nel saltare la corda sperimentando diverse soluzioni. Caratteristiche della corda da utilizzare nell'attività: lunghezza 1,5 m circa; può anche essere un attrezzo di recupero.

Regole

- Alcuni esempi di salti che possono essere provati (riportati in una scala di complessità progressiva, da quelli che solitamente risultano più semplici, ai più complessi):
  - con la corda a terra, salto avanti ed indietro a piedi pari;
  - libero (a discrezione di ogni giocatore);
  - in avanzamento;
  - a piedi pari sul posto;
  - su di un piede sul posto;
  - alternando piede destro e sinistro ad ogni salto;
  - all'indietro;
  - ad occhi chiusi.
- Alcune indicazioni pratiche da fornire ai giocatori per eseguire più facilmente il salto della corda sono:
  - individuare l'altezza corretta della presa: la corda, nella posizione di partenza (braccia distese lungo i fianchi) deve toccare terra
  - saltare quando la corda passa davanti agli occhi e non quando è ancora dietro alla schiena;
  - tenere, durante il salto, le gambe distese evitando di fletterle in modo evidente;
  - saltare il minimo necessario per far passare la corda sotto i piedi;
  - effettuare lo stacco attraverso l'utilizzo degli avampiedi;
  - mantenere i gomiti in prossimità del busto evitando di allargare le braccia;
  - nella posizione di partenza, la presa della corda va effettuata con i pollici rivolti verso terra, la corda va fatta scorrere sui palmi e non arrotolata attorno alle mani.



Possibile ambientazione

I giocatori si trovano all'interno di una "palestra" in cui gli atleti devono prepararsi ad una gara di salto con la corda.

Comportamenti privilegiati

- Abbinare in modo efficace il movimento degli arti superiori ed inferiori.
- Manifestare impegno ed entusiasmo nonostante l'aumento della complessità delle proposte da affrontare.
- Essere in grado di applicare i suggerimenti forniti dall'allenatore modificando rapidamente lo schema del movimento.

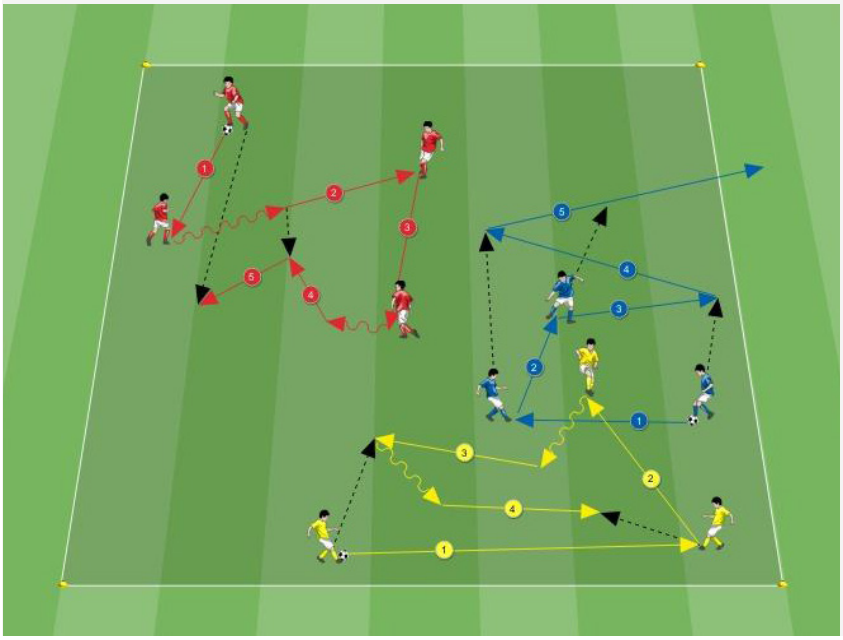
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

IL FLIPPER

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

Descrizione
I giocatori vengono divisi in 3 squadre (2 da 3 componenti, una da 4). Ogni squadra ha un pallone.

Regole
- Ogni squadra ha il compito di mantenere il proprio pallone sempre in movimento e all'interno del campo.
- È da incentivare la collaborazione tra compagni di squadra (ogni giocatore in possesso palla può decidere se passarla o condurla).
- Quando il pallone di una squadra esce dal terreno di gioco o si ferma, gli altri due gruppi realizzano un punto.
- Dopo aver assegnato ogni punto, si riprende con un nuovo turno di gioco. Inizialmente vengono dati alle squadre alcuni di minuti per allenarsi e sviluppare una strategia di gioco efficace.



Possibile ambientazione
I giocatori di ogni squadra si trovano all'interno di un flipper dove il pallone (la pallina d'acciaio del flipper) deve stare sempre in movimento. Quando la palla si ferma oppure esce dal campo è come se si fosse incastrata da qualche parte oppure fosse finita in buca, di conseguenza, viene assegnato un punto alle squadre avversarie.

Variante per i Piccoli Amici
- Il gioco viene svolto solo in termini di esperienza, senza confronto, cercando di mantenere il pallone in movimento.
- Valutare se c'è la necessità di svolgere l'attività a coppie non a terne.

Comportamenti privilegiati
- Mantenere la palla in movimento con il primo controllo.
- Controllare e condurre il pallone con l'intenzione di trasmetterlo ad un compagno in seguito ad un'idea di gioco (evitando quindi di calciarlo in modo casuale).
- Rimanere sempre attivo anche quando non in possesso della palla, cercando di dare delle soluzoni di gioco ai compagni.

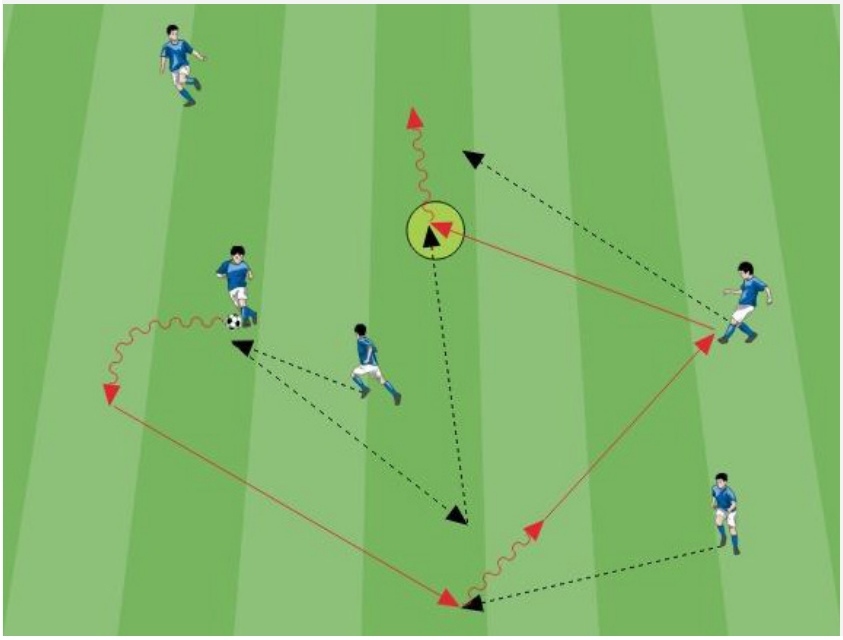
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

LA MERENDA DEL DRAGO

15 minuti | variabile | 10 giocatori

Descrizione
I giocatori vengono divisi in 2 gruppi da 5 componenti ciascuno. Ogni gruppo ha un pallone.

Regole
- Il gioco consiste in un 4 contro 1 in cui i giocatori in superiorità numerica hanno il compito di non farsi prendere la palla da un compagno che invece ha l'obiettivo di entrarne in possesso. Se il giocatore in inferiorità numerica riesce a conquistare il pallone si effettua un cambio di ruolo tra lo stesso ed il giocatore che l'ha toccato per ultimo.



Possibile ambientazione
I giocatori che devono mantenere il possesso della palla sono i folletti mentre chi deve conquistarla è il drago, a cui è stata rubata la merenda (il pallone).

Variante per i Piccoli Amici
- Il gioco viene svolto con le mani, attraverso le quali i giocatori tengono e passano la palla, il cambio di ruolo avviene attraverso il tocco del pallone, non serve quindi che questo venga conquistato o intercettato.
- Valutare, a seconda dell'interpretazione data dai giocatori e dal loro livello, se risulta necessario cambiare le modalità di riconquista della palla (se è quindi sufficiente il tocco della stessa oppure semplificare ulteriormente l'attività rendendo possibile toccare anche il giocatore che ne entra in possesso).

Comportamenti privilegiati
- Muoversi nello spazio libero per cercare una linea di passaggio in cui la palla non possa essere intercettata dall'avversario.
- Orientarsi nello spazio utilizzandolo in tutte le direzioni, non solo davanti alla palla o al suo portatore ma anche dietro allo stesso o di fianco.
- Trasmettere la palla al giocatore che è pronto a riceverla, stabilendo, se necessario, anche un contatto verbale con lo stesso.

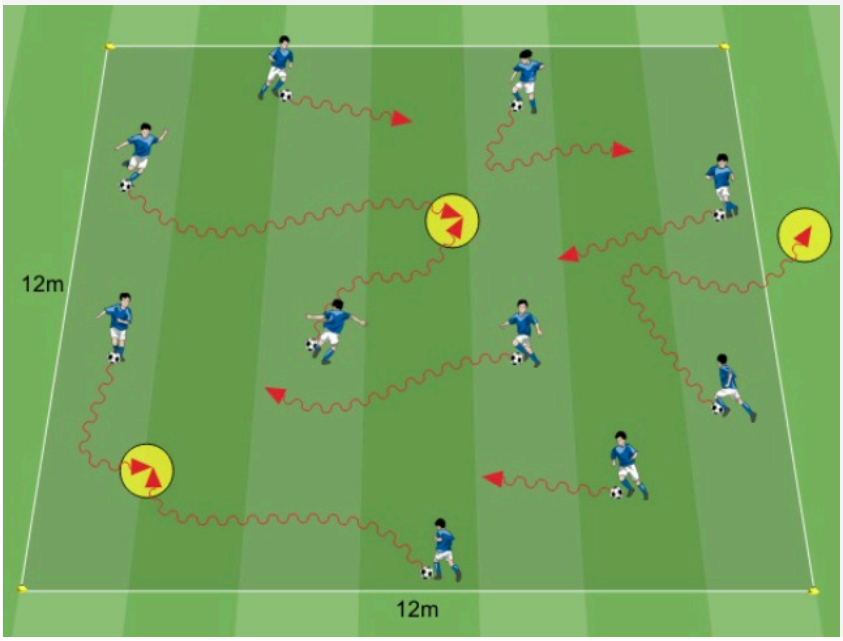
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

LA CRISTALLERIA

15 minuti | variabile | 10 giocatori

Descrizione
Ogni giocatore ha un pallone e lo conduce all'interno dello spazio di gioco definito.

Regole
- I giocatori hanno il compito di mantenere il loro pallone sempre in movimento ed all'interno del campo delimitato evitando di toccare gli altri compagni o la loro palla.
- I giocatori contano individualmente (a voce alta) il record di secondi in cui riescono a rimanere con il pallone in movimento; evitare il contatto con i propri compagni e di restare all'interno del campo delimitato. Ad ogni contatto o uscita del pallone dallo spazio delimitato, i giocatori riprendono a contare il loro record partendo da zero.
- Gli spazi di gioco possono essere modificati a seconda delle caratteristiche tecniche dei giocatori coinvolti nell'attività ingrandendo o rimpicciolendo il campo per semplificare o complicare lo svolgimento dell'attività.



Possibile ambientazione
I giocatori si trovano all'interno di una cristalleria dove gli altri giocatori ed i palloni rappresentano degli oggetti di cristallo a cui prestare molta attenzione. Il record di secondi rappresenta il livello di attenzione raggiunto da ogni giocatore. Ogni volta che si rompe un oggetto o si esce dalla cristalleria il record viene azzerato e si riparte da capo.

Varianti per i Piccoli Amici
- Utilizzare spazi di gioco con superficie molto ampia.
- Inizialmente, per far capire le dinamiche di gioco, il pallone può anche essere tenuto in mano.

Comportamenti privilegiati
- Mantenere il pallone a propria disposizione nella conduzione di palla in seguito ad ogni tocco della stessa.
- Prendere informazioni dal contesto di gioco guardando la posizione dei propri compagni durante la conduzione del pallone e ricercando lo spazio libero
- Essere in grado di cambiare rapidamente senso o direzione della conduzione di palla al fine di evitare il contatto con i propri compagni.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE



ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA PULCINI

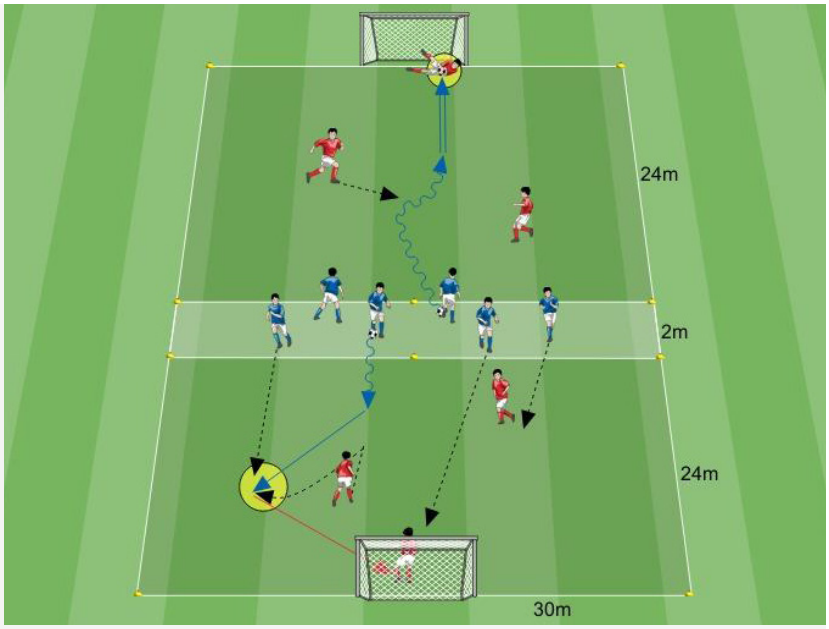
Ambito	Contenitore	Categoria
FINALIZZAZIONE	SITUAZIONI DI GIOCO	PULCINI U10/U11

ATTACCHI A SCELTA

15 minuti | 30x50 metri | 12 giocatori

Descrizione

Nel campo di gioco predisposto per una partita viene definito un corridoio centrale profondo 2m e largo quanto l'intero campo. 2 squadre da 6 giocatori ciascuna si sfidano in 2 situazioni distinte che vedono opporsi degli attaccanti a dei difendenti. I 6 attaccanti si dividono in 2 squadre, il numero di componenti di ogni squadra di attaccanti è a discrezione dei giocatori che attaccano la porta regolamentare. Ognuna delle 2 situazioni di gioco prevede l'utilizzo di un pallone.



Regole

- La squadra che attacca deve cercare di fare gol nella porta regolamentare. La squadra che difende deve cercare di riconquistare palla e realizzare una meta nel corridoio centrale.
- Svolgimento dell'attività: Dopo 3 minuti di gioco si invertono i ruoli delle 2 squadre, quella che attaccava, va a difendere e viceversa.
- I punti totalizzati (le mete ed i gol realizzati) dalle squadre nelle 2 situazioni di gioco contemporanee vanno sommati tra di loro e aggiunti ai punti totalizzati in tutti i 4 turni di attività previsti.
- Nel corso dei 3 minuti indicati come durata di ogni turno di gioco, la squadra che attacca può decidere di modificare il numero di offendenti utilizzati nelle due situazioni proponendo così contesti in cui si gioca con le seguenti modalità: 1vs3; 2vs3; 3vs3; 4vs3; 5vs3. Non è possibile lasciare una situazione di gioco senza attaccanti: 0vs3.
- Il giocatore che ricopre il ruolo del portiere può essere sostituito in qualsiasi situazione in cui il gioco viene interrotto.
- Non sono previste rimesse laterali o calci d'angolo:
  - se la palla che esce dal campo è in possesso della squadra che attacca la porta regolamentare, la ripresa del gioco avviene dal corridoio centrale del campo;
  - se la palla che esce dal campo è in possesso della squadra che difende la porta regolamentare, la ripresa del gioco avviene attraverso una rimessa dal fondo del campo.

Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in possesso di palla, in condizione di superiorità numerica, cercano di sfruttare l'ampiezza del campo.
- Gli attaccanti riconoscono le situazioni in cui risulta conveniente l'azione personale oppure si rende necessaria una collaborazione con il compagno.
- In fase di possesso palla per i difendenti, il portiere partecipa all'azione dando sostegno ai compagni e dimostrandosi parte attiva della situazione di gioco.

Varianti

- Se per le squadra in attacco risulta mediamente troppo facile realizzare un gol, prima di poter andare alla conclusione, queste devono sempre mantenere il possesso della palla per un determinato numero di secondi (ad esempio 6).
- Se per la squadra in fase difensiva risulta troppo difficile andare a realizzare una meta, allargare di molto il corridoio centrale aumentando così le opportunità di ingresso nello stesso da parte dei difendenti.

Adattamenti numerici

- Se presenti 18 giocatori la struttura dell'attività rimane la stessa ma si cambia il numero di partecipanti in ogni metà campo: la squadra a difesa delle porte viene divisa con 5 difendenti da una parte e 4 dall'altra, gli attaccanti, come previsto dalle regole del gioco, distribuirsi a piacimento sulle due situazioni.
- Se presenti 7 giocatori, 2 di questi difendono la porta mentre il terzo difende una linea oltre la quale gli attaccanti (i 4 giocatori dell'altra squadra) devono cercare di condurre palla.

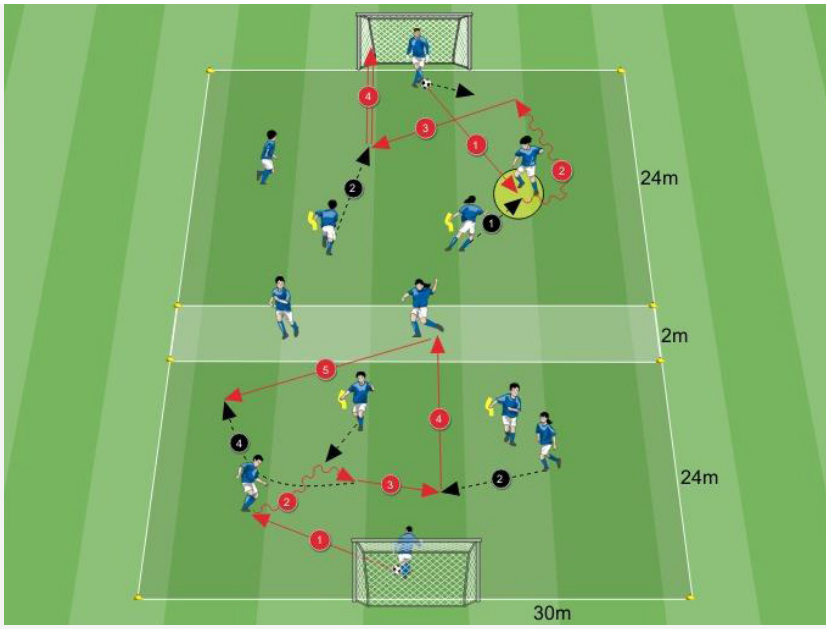
Ambito	Contenitore	Categoria
FINALIZZAZIONE	SITUAZIONI DI GIOCO	PULCINI U10/U11

COSTRUZIONE AGEVOLATA

15 minuti | 16x32 metri | 12 giocatori

Descrizione

Il campo, predisposto per una partita, viene diviso in 3 spazi distinti: 2 settori (chiamati A e B) all'interno di ognuno dei quali si sviluppa una situazione di 3 contro 2 (a favore della squadra che difende la porta) ed una fascia centrale condivisa dove prendono inizialmente posizione 2 giocatori (giocatori ausilio). Nei settori A e B è posizionata una porta come da figura. All'interno di ogni settore è previsto l'utilizzo di una palla. I 2 giocatori in inferiorità numerica si distinguono dagli avversari tenendo una casacca in mano. Si svolge un'attività in situazione in cui l'obiettivo per le 2 squadre in superiorità numerica è quello di trasmettere palla ad uno dei due compagni posizionati nel rettangolo centrale.



Regole

- Le 2 squadre in superiorità numerica hanno il compito di trasmettere il pallone ad uno dei due compagni posizionati nella fascia centrale (questi giocano con entrambe le squadre in superiorità numerica), se ci riescono, realizzano un punto. Quando il pallone arriva ad un giocatore nel settore centrale, il gioco continua senza interrompersi attraverso le seguenti possibilità:
  - se il giocatore all'interno dello spazio decide di entrare nel settore di gioco dal quale ha ricevuto palla, un suo compagno deve sostituirlo nel settore appena abbandonato;
  - se il giocatore all'interno dello spazio decide di restituire palla ad un compagno all'interno del settore di gioco dal quale ha ricevuto il passaggio, le posizioni rimangono invariate.
- I giocatori in inferiorità numerica hanno il compito di fare gol nella porta del settore all'interno del quale stanno giocando. Qualora una coppia dei giocatori in inferiorità numerica riesca a realizzare un gol, si effettua un cambio di ruolo con 2 dei 3 componenti della squadra in superiorità.
- I portieri si cambiano di ruolo con i propri compagni di squadra ogni qualvolta si riesce a far pervenire il pallone ad uno degli ausili nel settore centrale (senza interrompere il gioco).
- Se la palla esce dal campo viene rimessa in gioco regolarmente. L'unica palla inattiva che non si effettua è il calcio d'angolo, dopo 3 calci d'angolo non eseguiti si realizza un cambio di ruolo tra la coppia di giocatori in inferiorità numerica e 2 dei loro avversari.
- I giocatori ausilio possono giocare con entrambe le squadre, pertanto è possibile che durante alcuni momenti del gioco entrambi non siano disponibili per finalizzare la costruzione di un settore di gioco.

Comportamenti privilegiati

- I giocatori ausilio scelgono da che parte giocare in funzione delle necessità manifestate dalle situazioni di gioco nelle quali sono coinvolti i propri compagni.
- I giocatori in superiorità numerica sfruttano l'ampiezza del campo per costringere gli attaccanti ad una scelta: marcare l'uomo o lo spazio aumentando inoltre le possibilità di un passaggio filtrate per i giocatori ausilio.
- I gli attaccanti coordinano la loro azione di attacco approfittando delle situazioni in cui, sul passaggio laterale, gli avversari si isolano andando a ridurre il numero delle soluzioni di gioco utili.

Varianti

- Cambiare il ruolo di uno dei due giocatori ausilio trasformandolo in difendente questo deve rimanere all'interno del settore centrale, andando a creare una condizione di 1 contro 1 e togliendo il vertice sicuro alla squadra in possesso.
- Una delle due situazioni si svolge in parità numerica (3 contro 3) togliendo un giocatore ausilio dalla fascia centrale del campo.

Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: settore A (più grande dell'altro), 4 contro 3; settore B, 3 contro 2; settore centrale 2 contro 1.
- In caso di 9 giocatori: settore A (più piccolo dell'altro), 2 contro 1 a favore della squadra in possesso; settore B, 3 contro 2; settore centrale, 1 solo giocatore che gioca con la squadra in possesso.

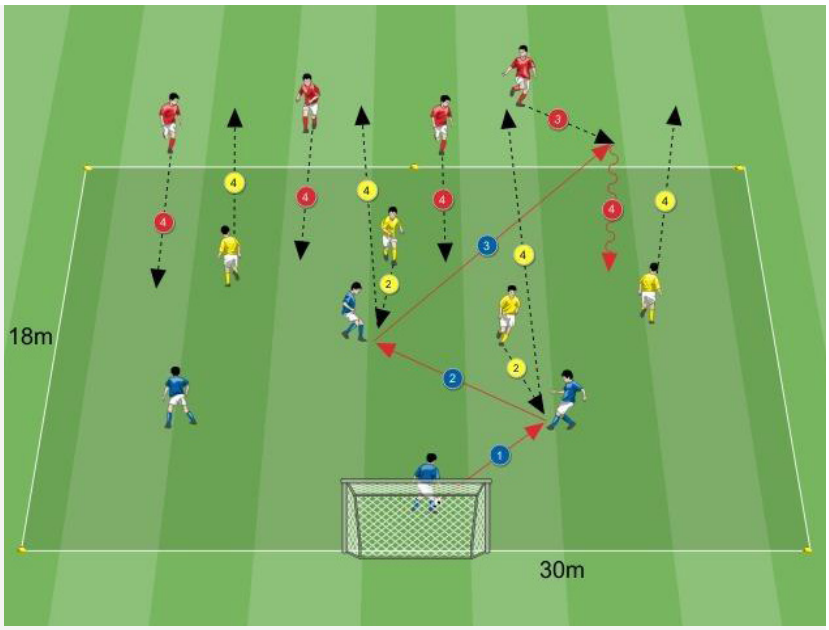
Ambito	Contenitore	Categoria
FINALIZZAZIONE	SITUAZIONI DI GIOCO	PULCINI U10/U11

AMICI/NEMICI

15 minuti | 30x18 metri | 12 giocatori

Descrizione

La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori ciascuna. Si gioca con un pallone. Si svolge una situazione di gioco che contrappone una squadra a difesa della porta ad una che ha l'obiettivo di fare gol. La terza squadra attende il proprio turno di gioco oltre una linea posizionata a 18m dalla porta.



Regole

- La squadra che difende ha come obiettivo la riconquista della palla e l'immediato passaggio ad un giocatore della terza squadra: quella in attesa oltre la linea dei 18m. Un giocatore della squadra che difende la porta ricopre il ruolo di portiere.
- La squadra che attacca ha il compito di fare gol nella porta regolamentare.
- Se i difendenti riescono a trasmettere palla ad un giocatore della terza squadra, questa sostituisce il gruppo di attaccanti e ricerca a sua volta la realizzazione di un gol. Il cambio di ruolo tra le due squadre (quella in attacco e quella in attesa) avviene in modo istantaneo e senza interrompere il gioco: i giocatori della squadra che stava attaccando lasciano il campo più velocemente possibile andando oltre la linea dei 18m in attesa di ricevere un passaggio dai difendenti.
- Se gli attaccanti riescono a fare gol effettuano un immediato cambio di ruolo con la squadra dei difendenti (in questo caso la squadra in attesa oltre la linea rimane nel proprio ruolo).
- Cosa succede quando la palla esce dal campo di gioco delimitato:
  - oltre la linea di fondo-campo, la rimessa in gioco è sempre dei difendenti (non si effettuano calci d'angolo);
  - oltre le linee laterali, viene battuta dalla squadra che deve averne il possesso;
  - oltre la linea dei 18m, se la squadra in attesa non ne entra in possesso, si continua a giocare.
- Si conta il numero di difese consecutive realizzate da ogni gruppo.

Comportamenti privilegiati

- I giocatori della squadra in attesa ricercano lo smarcamento con continuità anche se lontani dall'azione di gioco o durante il possesso degli attaccanti.
- In seguito al passaggio alla squadra in attesa, i difendenti affrontano i nuovi avversari con un atteggiamento propositivo togliendogli spazi di gioco.
- Dopo aver ricevuto palla, i giocatori della squadra in attesa organizzano rapidamente la fase offensiva dando soluzioni sopra la linea della palla ma anche sotto la stessa in caso risulti necessario un attacco manovrato.

Varianti

- Il portiere non può trasmettere direttamente il pallone alla squadra in attesa;
- Un giocatore della squadra in attesa può entrare in campo e partecipare al gioco con il gruppo di attaccanti così al cambio di ruolo si trova già all'interno dello stesso.

Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: si organizzano 3 squadre da 5 giocatori, le regole del gioco rimangono invariate
- In caso di 10 giocatori: si organizzano 3 squadre da 3 giocatori e si individua un portiere che rimane in porta anche dopo il gol ed il conseguente cambio di ruolo tra attaccanti e difendenti.

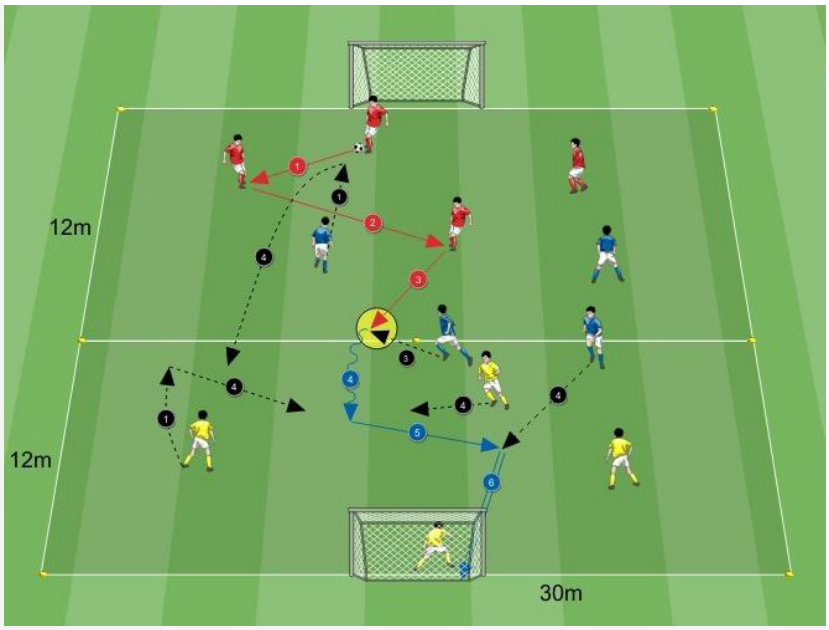
Ambito	Contenitore	Categoria
FINALIZZAZIONE	SITUAZIONI DI GIOCO	PULCINI U10/U11

ATTACCHI DOPPI

15 minuti | 30x24 metri | 12 giocatori

Descrizione

La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori ciascuna. Si gioca con un pallone all'interno di un campo delimitato per una partita e diviso in due metà da una linea. Si svolge una situazione di gioco nella quale 2 gruppi difendono una porta ciascuno dall'azione di una terza squadra che ha il compito di fare gol in una delle due porte a proprio piacimento.



Regole

- Le squadre in difesa giocano assieme ed hanno l'obiettivo di trasmettersi il pallone da una parte all'atra del campo evitando l'intercetto e la successiva ricerca di finalizzazione da parte degli attaccanti. I giocatori a difesa delle due porte non possono uscire dalla loro metà campo mentre gli attaccanti sono liberi di muoversi dove preferiscono (il fronte di gioco può essere cambiato in ogni momento, anche durante lo svolgimento di un'azione d'attacco inizialmete rivolta verso l'atra porta). I difendenti individuano un portiere e 3 giocatori di movimento, il portiere può essere cambiato ogni volta che il gioco si interrompe in seguito all'uscita della palla dal campo.
- Ogni trasmissione riuscita da una metà campo all'atra porta un punto alle due squadre a difesa delle porte. Ogni gol realizzato dalla squadra in attacco vale 3 punti.
- Rimesse dal fondo, calci d'angolo e rimesse laterali vengono svolti nel rispetto del regolamento della partita per la categoria Pulcini.
- Si svolgono 3 turni da 4 minuti ciascuno. Al termine di ogni turno di gioco si effettua una rotazione dei ruoli tra difendenti ed attaccanti. I punti accumulati da ogni squadra si sommano ad ogni turno (sia quelli realizzati in fase difensiva che i gol segnati).

Comportamenti privilegiati

- Cambiare fronte d'attacco quando si evidenziano le condizioni per avere maggiore spazio a disposizione nell'altra metà campo o gli avversari non sono posizionati in modo preventivo.
- Smarcarsi in ampiezza quando in possesso di palla nella fase difensiva così da costringere gli avversari ad una scelta ed aumentare le soluzioni di trasmissione al portatore di palla.
- Gli attaccanti dimostrano continuità di gioco ed atteggiamento propositivo nella ricerca della conquista del pallone in possesso dei difendenti.

Varianti

- Il passaggio da una squadra di difendenti e l'altra è valido solo ad un numero definito di giocatori che difende l'altra porta (da 1, ad esempio il portiere, a 3).
- I difendenti, per fare un punto nel passaggio all'atra squadra, devono prima mantenere il possesso del pallone per un determinato numero di secondi.

Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori: si organizzano 3 squadre da 5 giocatori, le regole del gioco rimangono invariate, variano le dimensioni del campo.
- In caso di 8 giocatori: si organizzano 3 squadre, 2 composte da 3 giocatori ed una da 2. La squadra da 2 giocatori, quando in fase difensiva, si schiera a protezione di una porta più piccola (ad esempio, 2x1m).

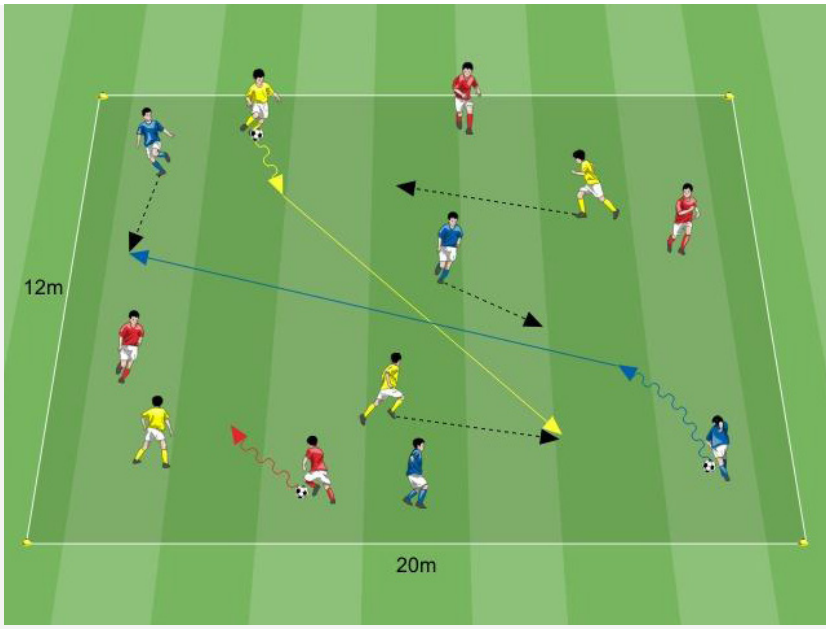
Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

PASSAGGIO UTILE CON GIOCO DI TECNICA

15 minuti | 12x20 metri | 12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di uno spazio rettangolare. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in 3 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività di trasmissione di palla tra i 3 componenti dello stesso gruppo, l'attività avviene attraverso delle regole codificate.



Regole

- Il giocatore in possesso della palla non può trasmetterla al giocatore a lui più vicino. La palla può anche essere condotta permettendo così ai compagni di trovare le distanze utili ad effettuare la trasmissione del pallone.
- I gruppi si sfidano cercando di rimanere il più a lungo possibile senza commettere un errore di trasmissione.
- Dopo che i giocatori hanno compreso le dinamiche dell'attività, richiedere che la palla non possa essere restituita al giocatore da cui è appena stata ricevuta (attraverso questa regola si stimola una maggiore mobilità).

Focus

Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di riconoscere la propria ed altrui posizione in campo valutando correttamente le distanze di gioco. L'obiettivo prevalente di questa attività di Sostegno è quello di far sperimentare ai giocatori l'importanza delle distanze di passaggio che troppo spesso, in questa categoria, risultano "schiacciate" non permettendo lo sviluppo del possesso di palla.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere le distanze dai propri compagni identificando chi può ricevere la palla e chi si trova in una posizione in cui non gli può essere trasmessa.
- Prendere le distanze dal compagno allontanandosi dal portatore palla così da fornire una soluzione valida per il passaggio.
- Andare incontro al giocatore in possesso della palla permettendogli così di avere una soluzione di trasmissione su di un terzo proprio compagno più lontano.

Varianti

- I 3 gruppi hanno un obiettivo spaziale da raggiungere: sviluppare un'azione per permettere ad un compagno di effettuare una conduzione di palla oltre ai lati corti del campo di gioco; l'azione si deve svolgere in modo alternato, prima oltre un lato corto del rettangolo e poi oltre a quello opposto.
- Il gruppo totalizza un punto ogni qualvolta un proprio giocatore riesce a superare un lato corto del rettangolo in conduzione di palla. In caso di errore nelle modalità di trasmissione il punteggio della squadra si azzera ed il conteggio riparte da 0.

Adattamenti numerici

- In caso di 17 giocatori, delimitare un altro campo di gioco così da permettere ai 4 gruppi (3 da 4 componenti ed uno da 5) di giocare 2 per ogni campo.
- In caso di 7 giocatori, dividere i partecipanti in 2 soli gruppi (uno da 3 componenti e l'altro da 4).

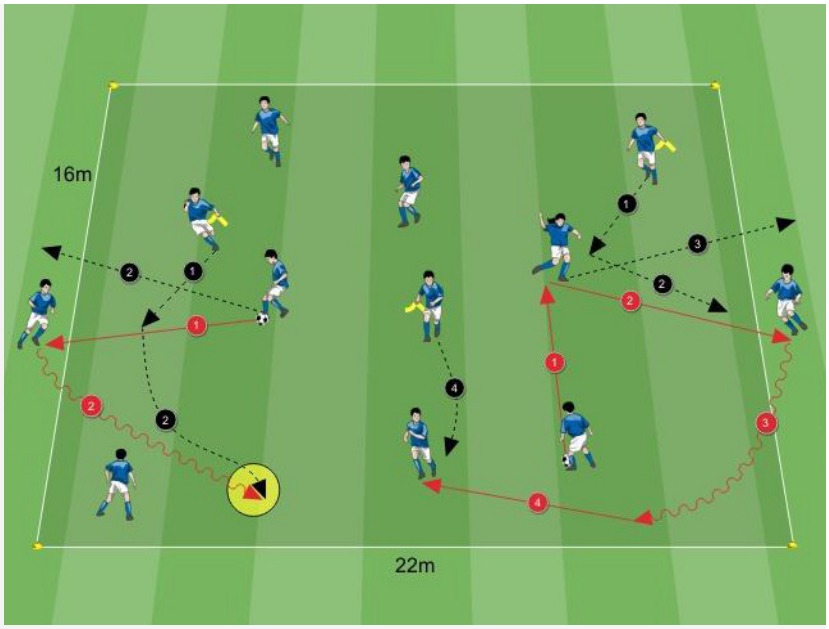
Ambito	Contenitore	Categoria
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI POSSESSO	PULCINI U10/U11

POSSESSO DOPPIO

15 minuti | 22x14 metri | 12 giocatori

Descrizione

Si gioca prendendo come riferimento un campo di forma rettangolare. All'interno del rettangolo si collocano 3 giocatori (difendenti) con una casacca in mano ed altri 7 (attaccanti) senza, questi ultimi sono in possesso di 2 palloni. Al di fuori dei lati corti del rettangolo di gioco si posizionano 2 giocatori, uno per lato, senza palla. Si svolge un'attività di possesso in cui l'obiettivo dei giocatori con i 2 palloni è quello di farli pervenire, in modo alternato, ai 2 compagni collocati al di fuori dei lati corti del rettangolo.



Regole

- Quando si effettua una trasmissione palla al compagno collocato all'esterno del rettangolo, quest'ultimo inverte il ruolo di gioco e la posizione con il giocatore che l'ha realizzata.
- I giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare il pallone agli attaccanti. Se un difendente riesce a riconquistare palla (entrandone in chiaro possesso, non solo attraverso un semplice tocco), quest'ultimo effettua un'inversione di ruolo con il giocatore a cui è stata rubata. In seguito alla conquista del pallone da parte di un difendente, quest'ultimo lascia cadere la propria casacca a terra, l'attaccante che l'ha persa deve raccoglierla sancendo così lo scambio dei ruoli (l'azione descritta avviene senza interrompere lo svolgimento dell'azione).
- Nel caso in cui si verifichi un errore di trasmissione ad uno dei due compagni all'esterno del rettangolo, chi ha sbagliato il passaggio inverte il proprio ruolo di gioco con quello del difendente più vicino a lui.
- Le rimesse laterali possono essere effettuate attraverso le seguenti modalità:
  - rimessa laterale con le mani;
  - passaggio effettuato con i piedi (la palla deve partire da terra);
  - conduzione palla autonoma: senza l'obbligo di passaggio ad un compagno per avviare l'azione (la palla deve partire da terra).
- Se l'attaccante fa uscire la palla in rimessa laterale, quest'ultimo inverte il proprio ruolo di gioco con il difendente a lui più vicino (in questo caso la rimessa laterale verrà effettuata da uno qualsiasi degli altri attaccanti).
- Le misure del campo potrebbero richiedere un adattamento in funzione dell'età, della struttura fisica e del numero di giocatori coinvolti nell'attività proposta.

Comportamenti privilegiati

- Chi è in possesso della palla la trasmette ai giocatori esterni al rettangolo solo quando questi dimostrano di essere pronti per riceverla.
- I difendenti ricercano con continuità la riconquista del pallone organizzando inoltre la pressione sul portatore palla attraverso l'aiuto dei proprio compagni.
- Gli attaccanti manifestano continuità di gioco mettendosi a disposizione di entrambi i compagni in possesso di palla, alternando senza pause la situazione di gioco seguita.

Varianti

- Se, per la squadra in possesso di palla, il gioco risulta troppo complesso, il numero dei difendenti può essere diminuito (portandoli a 2), oppure questi possono essere vincolati nel movimento all'interno dello spazio di gioco identificando 2 metà campo (realizzate dividendo il rettangolo nella sua lunghezza).
- Se, per la squadra in possesso di palla, il gioco risulta troppo semplice, il numero dei difendenti può essere aumentato, così come può parimenti essere diminuito il numero degli attaccanti trasformandoli in ulteriori riferimenti (sponde) oltre i lati corti del rettangolo.

Adattamenti numerici

- In caso di 16 giocatori, inserire un terzo pallone per il possesso, mantenere 3 difensori e collocare 2 giocatori in qualità di sponda all'esterno del campo.
- In caso di 9 giocatori, ridurre a 2 il numero dei difensori mantenendo invariato il numero dei giocatori esterni al campo e dei palloni utilizzati per il possesso.

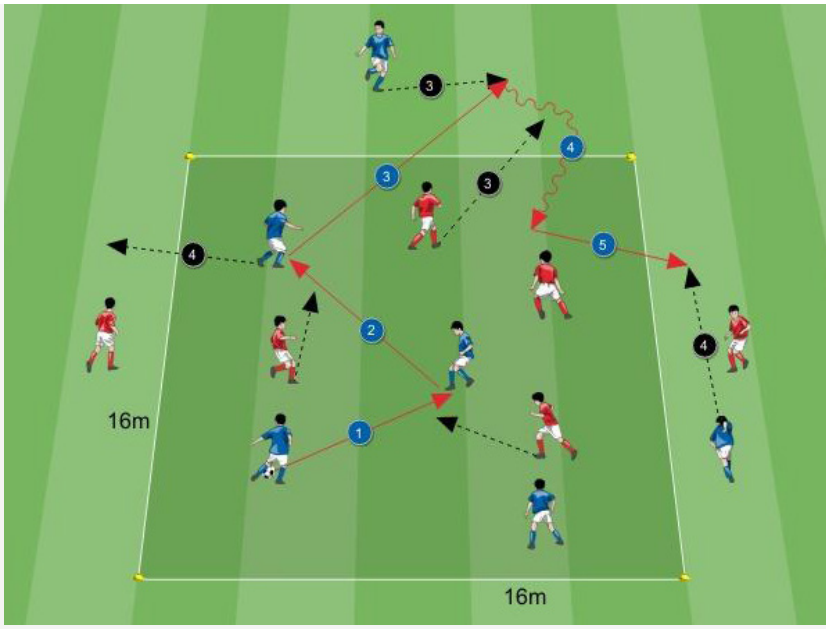
Ambito	Contenitore	Categoria
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI POSSESSO	PULCINI U10/U11

ENTRO ED ESCO

15 minuti | 16x16 metri | 12 giocatori

Descrizione

2 squadre da 6 giocatori ciascuna si sfidano in un'attività di possesso palla. Lo spazio di gioco è composto da un quadrato all'interno del quale cominciano l'attività 4 giocatori per ogni squadra, gli altri 4 partecipanti all'attività, 2 per squadra (giocatori ausilio), si collocano a loro piacimento all'esterno dello spazio definito.



Regole

- La squadra in possesso di palla ha l'obiettivo di mantenerne la disponibilità il più a lungo possibile utilizzando anche l'ausilio dei 2 compagni posizionati all'esterno dello spazio delimitato.
- I giocatori all'esterno del quadrato possono entrare all'interno dello stesso in ogni momento del gioco solo se vengono immediatamente sostituiti da un compagno (che può uscire da un lato qualsiasi del campo).
- I 2 giocatori per ogni squadra collocati all'esterno del quadrato non possono ostacolarsi tra di loro. I giocatori ausilio possono muoversi liberamente al di fuori dello spazio di gioco principale.
- Quando la palla viene trasmessa ad un compagno all'esterno del quadrato, questo può ircevere la pressione da parte di un solo avversario a cui è concesso di uscire dal quadrato alla ricerca della palla.
- Quando la palla esce dal quadrato senza essere presa da uno dei giocatori all'esterno della stesso, il gioco di possesso riprende attraverso una rapida rimessa in gioco. La ripresa del gioco avviene attraverso una modalità a piacimento (rimessa con le mani, passaggio con i piedi, conduzione di palla) e può essere effettuata da un punto qualsiasi dello spazio di gioco.
- Modalità di acquisizione dei punti:
  - viene assegnato un punto ogni qualvolta la squadra in possesso del pallone raggiungere un determinato numero di secondi di possesso della stessa senza che gli avversari siano riusciti ad impossessarsene (indicativamente, un punto ogni 10 secondi).

Comportamenti privilegiati

- I giocatori ausilio all'esterno del quadrato si spostano immaginando lo svolgimento dell'azione e dando così maggiori soluzioni di gioco ai compagni in possesso di palla.
- Chi si trova in fase di non possesso palla riconosce il momento in cui conviene andare ad effettuare la pressione al di fuori del quadrato di gioco (ad esempio: primo controllo errato da parte del giocatore ausilio; nessun appoggio utile da parte dei suoi compagni).
- Il giocatore ausilio chiama l'uscita ad un compagno lontano dall'azione entrando così in campo a supporto del portatore di palla.

Varianti

- I giocatori all'esterno del campo non possono essere coinvolti nell'azione due volte consecutivamente sullo stesso lato (dopo aver partecipato all'azione devono quindi spostarsi prima di poter giocare nuovamente).
- I giocatori ausilio sono attivi e possono contrastare i propri avversari al di fuori del quadrato.

Adattamenti numerici

- In caso di 15 giocatori, le 2 squadre si dividono in una da 8 e l'altra da 7 componenti, si gioca 5 contro 5 all'interno del campo mentre le sponde sono 3 per una squadra e 2 per l'altra.
- In caso di 9 giocatori, le 2 squadre si dividono in una da 5 e l'altra da 4, si gioca 3 contro 3 all'interno del campo mentre per una squadra ci sono 2 sponde e per l'altra, solo una.
- In entrambi i casi gli spazi vengono adattati al numero di giocatori coinvolti.

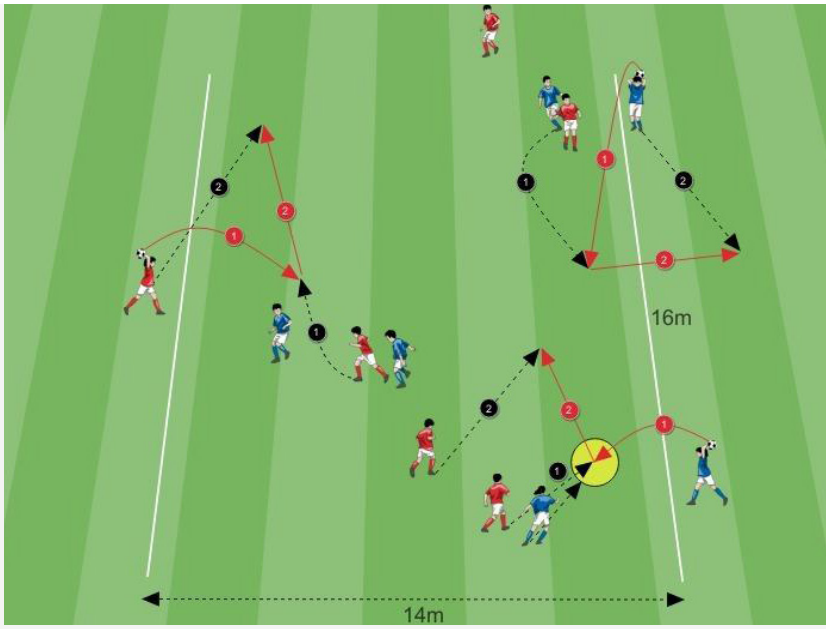
Ambito	Contenitore	Categoria
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI POSSESSO	PULCINI U10/U11

MANTENERE LE RIMESSE

15 minuti | 14x25 metri | 12 giocatori

Descrizione

La squadra viene divisa in 3 gruppi da 4 giocatori ciascuno. Lo spazio di gioco è composto da due linee, lunghe 20m e distanti 14m l'una dall'altra. Si svolgono 3 situaiozni distinte di possesso della palla che avviene in seguito all'immissione in gioco della stessa attraverso una rimessa laterale.



Regole

- Ognuno dei 3 gruppi svolge l'attività prevista in modo autonomo rispetto agli altri 2. I 4 giocatori di ogni gruppo vengono a loro volta divisi in 2 squadre che si affrontano cercando di mantenere il possesso della palla in seguito alla battuta di una rimessa laterale. Il punto si considera valido se la coppia di giocatori riesce a mantenere il possesso del pallone per un determinato numero di secondi senza che gli avversari riescano a conquistarla.
- La sqaudra che raggiunge il proprio obiettivo, conquistare il possesso della palla in seguito alla sua rimessa in gioco, guadagna la possibilità di effettuare la rimessa laterale successiva.
- La coppia che per prima raggiunge un determinato numero di punti (ad esempio 5) fa terminare il turno di gioco. Un nuovo turno di attività comincia in seguito al cambio delle coppie.
- Le 2 linee di delimitatori servono come riferimenti spaziali per effettuare le battute delle rimesse laterali e definiscono il limite laterale del campo oltre le quali la palla non si considera in gioco. Il campo per effettuare il possesso del pallone non ha un limite sull'ampiezza opposta alla linea di battuta (si considera valido anche oltre l'altra linea rispetto a quella di battuta) così come non ha un limite in termini di profondità (considerando il pallone in gioco anche "sopra" e "sotto" la linea di battuta. Il gioco si sviluppa con spazi indefiniti su 3 direzioni. Se la palla, una volta immessa in gioco, esce dalla linea sulla quale è stata immessa in gioco, si considera fuori dal campo facendo terminare l'azione senza assegnare un punto a nessuna delle due squadre.
- I 4 gruppi, giocando contemporaneamente nello stesso spazio di gioco, potrebbero ostacolarsi nello svolgimento delle azioni, tale situazione è prevista dalle dinamiche dell'attività e non comporta interruzioni o penalità.

Comportamenti privilegiati

- Chi effettua la rimessa laterale individua la direzione o lo spazio nel quale risulta efficace lanciare la palla: addosso se non è coperto; nello spazio lasciato libero dagli avversari se entrambi lo marcano.
- Lanciare la palla sul secondo o sul terzo movimento del compagno così da rendere imprevedibile l'inizio dell'azione.
- Effettuare la rimessa e mettersi immediatamente a disposizione del compagno che riceve la palla cercando la zona luce.

Varianti

- Aumentare il numero di secondi di possesso della palla necessari per totalizzare un punto (ad esempio 6/8).
- La squadra che effettua la rimessa laterale ha l'obiettivo di conquistare uno spazio di gioco (ad esempio oltre il lato corto definito dall'unione delle due linee del campo.

Adattamenti numerici

- In caso di 14 giocatori, cambiare le numeriche dei gruppi: due da 4 ed uno da 6 (con 2 squadre di 3 giocatori).
- In caso di 9 giocatori, costituire solo 2 gruppi, uno da 4 e l'altro da 5 facendo in modo che un battitore giochi sempre con la squadra in possesso della palla.

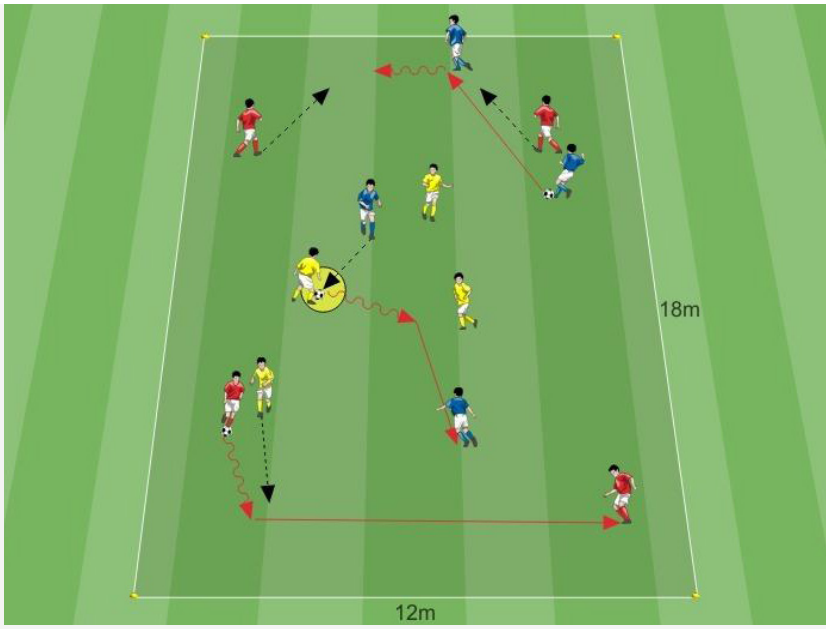
Ambito	Contenitore	Categoria
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI POSSESSO	PULCINI U10/U11

TUTTI CONTRO TUTTI

15 minuti | 15x25 metri | 12 giocatori

Descrizione

All'interno del rettangolo di gioco predefinito si sfidano 3 gruppi da 4 giocatori ciascuno in un'attività che prevede la ricerca del possesso di 3 palloni.



Regole

- L'attività comincia con il possesso di un pallone per ogni squadra. L'obiettivo per ognuno dei 3 gruppi coinvolti è quello di mantenere la disponibilità della propria palla e cercare la riconquista delle altre 2 in gioco.
- Quando la palla esce dal campo viene rimessa in gioco:
  - dalla squadra che ne aveva il possesso prima, se l'ultimo tocco è stato di uno dei giocatori che ne stavano provando la riconquista;
  - da parte della squadra che stava esercitando la pressione più vicina alla palla, se l'ultimo tocco è stato di un componente della squadra in possesso del pallone.
- La tipologia di rimessa in gioco avviene (dal punto nella quale è uscita) attraverso modalità libere (a scelta da parte dei giocatori), alcuni esempi:
  - rimessa laterale;
  - conduzione di palla;
  - passaggio effettuato con i piedi.
- La durata dei turni di gioco viene decisa dall'allenatore, indicativamente possono durare da 1 a 2 minuti ciascuno. Al termine di ogni turno si considera vincitore il gruppo in possesso del maggior numero di palloni. Ne caso in cui si riscontri una condizione di parità tra i gruppi tutti totalizzano un punto.

Comportamenti privilegiati

- Dare soluzioni di trasmissione al compagno in possesso di palla in zona luce lontano dalla possibile pressione da parte degli avversari.
- Orientare il possesso della palla verso zone del campo dove c'è meno densità di avversari.
- Passare rapidamente e senza pause da situazioni di pressione e riconquista della palla a smarcamenti per il mantenimento del possesso del pallone.

Varianti

- Si utilizza anche un quarto pallone, inserito casualmente in campo dall'allenatore una volta che il gioco è iniziato.
- Limitare il numero di giocatori che possono andare alla ricerca della conquista di un pallone (ad esempio 2).

Adattamenti numerici

- In caso di numero di partecipanti divisibile per 4, si mantiene un pallone per squadra aumentando o diminuendo il numero di squadre.
- In caso di numero di partecipanti non divisibile per 4, i giocatori alle quaterne partecipano in qualità di "ausilio" solo alla fase di possesso.

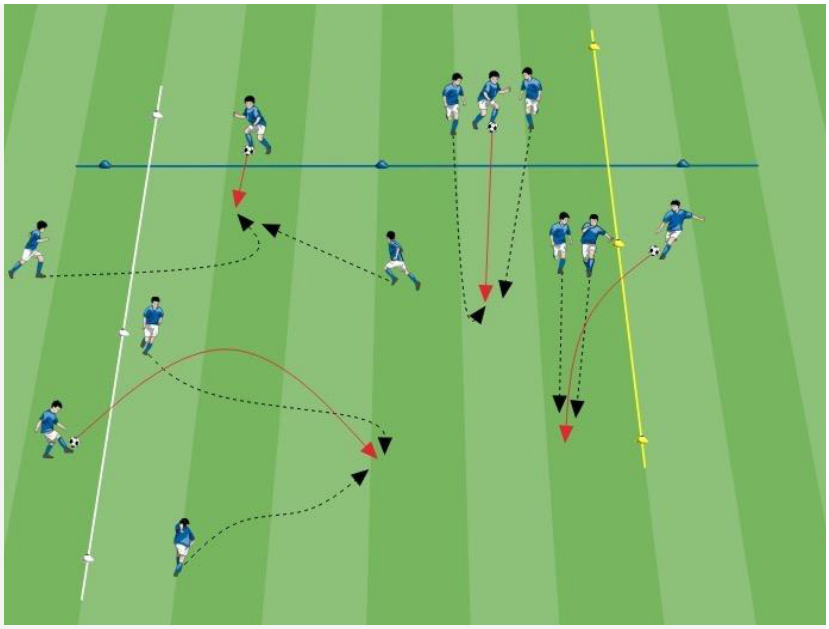
Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

PALLA CONTESA

15 minuti | 15x15 metri | 12 giocatori

Descrizione

Sul campo di gioco vengono definite alcune linee che si intersecano tra di loro a distanze variabili (vedi esempio nel disegno). L'attività coivolge 12 giocatori divisi in 4 gruppi da 3 partecipanti ciascuno. Ogni gruppo utilizza un pallone. Si svolge un'attività di confronto tra i due giocatori senza palla di ogni gruppo con l'obiettivo di guadagnare lo spazio sulla stessa nel momento in cui viene immessa in campo dal compagno.



Regole

- A turno, uno dei 3 giocatori lancia la palla in modo casuale all'interno del campo di gioco, gli altri 2 componenti della terna hanno il compito di contenderselà proteggendo lo spazio davanti alla stessa oppure anche entrandone in possesso (a seconda delle varianti proposte dall'allenatore).
- Per raggiungere gli obiettivi previsti, i 2 giocatori devono utilizzare modalità diverse di interazione con palla ed avversario:
  - La palla non può essere toccata.
  - Il pallone può essere toccato solo con i piedi.
  - Il duello avviene nel rispetto di tutte le regole previste nel gioco del calcio.
  - La palla può essere toccata con ogni parte del corpo tranne che attraverso gli arti superiori ed inferiori.
  - Lo spazio davanti alla palla va guadagnato evitando il contatto con l'avversario.
  - Viene concessa la possibilità di trattenuta tra giocatori (tuttavia, non sono concesse eventuali scorrettezze che possono nuocere alla sualute dei giocatori: prese sopra il livello della vita, colpi o calci).
- Dopo ogni tentativo, il giocatore che vince la sfida totalizza un punto e decide se continuare a svolgere un nuovo duello oppure concedersi un turno di pausa immettendo la palla in gioco a favore dei propri compagni nel duello successivo.
- L'attività prevede una variazione degli spazi di gioco in funzione delle linee (di colore diverso) definite a terra:
  - Vengono variati i limiti del campo di gioco, ad esempio: solo linea bianca; linea bianca e blu; solo linea blu; ecc. In questo modo i giocatori coinvolti nel duello sono costretti ad adattare i propri comportamenti in funzione degli spazi definiti, se la palla esce dal campo, questa si considera fuori dal gioco e viene cominciata una nuova azione.
  - Si può decidere di giocare anche senza limiti agli spazi di gioco.
- La proposta prevede che i due giocatori coinvolti nel duello comincino l'azione da posizioni diverse: di fianco al compagno che effettua il lancio della palla; distanziati ad una decina di metri l'uno dall'altro; attaccati; a terra; girati di schiena rispetto al compagno che lancia la palla; altre soluzioni a discrezione dell'allenatore.
- Quando la palla esce dal terreno di gioco senza che nessuno dei due giocatori sia riuscito ad entrarne in possesso, il duello viene ripetuto.

Comportamenti privilegiati

- Anticipare l'avversario nella corsa alla conquista dello spazio sulla palla evitando di farsi superare o sbilanciare nella corsa.
- Risultare efficace nella protezione del pallone abbassando il proprio baricentro e mantenendo l'avversario lontano dalla palla.
- Adattarsi rapidamente alle diverse varianti proposte trovando le soluzioni per risultare efficace nell'utilizzo delle diverse parti del corpo indicate dall'allenatore.

Varianti

- Il duello dura un determinato numero di secondi.
- Il giocatore che riconquista la palla ha il compito di trasmetterla al compagno che l'ha immessa in gioco andando così a condizionare ed orientare i comportamenti di conquista e difesa dello spazio sulla palla.

Adattamenti numerici

- In caso di numeri inferiori o superiori a 12 ma divisibili per 3, viene aumentato o diminuito il numero delle terne mantenendo invariata la struttura dell'attività.
- Se dopo aver diviso i presenti in terne, rimane fuori una coppia di giocatori, questa immette il pallone attraverso un auto-lancio da parte di uno dei due partecipanti.

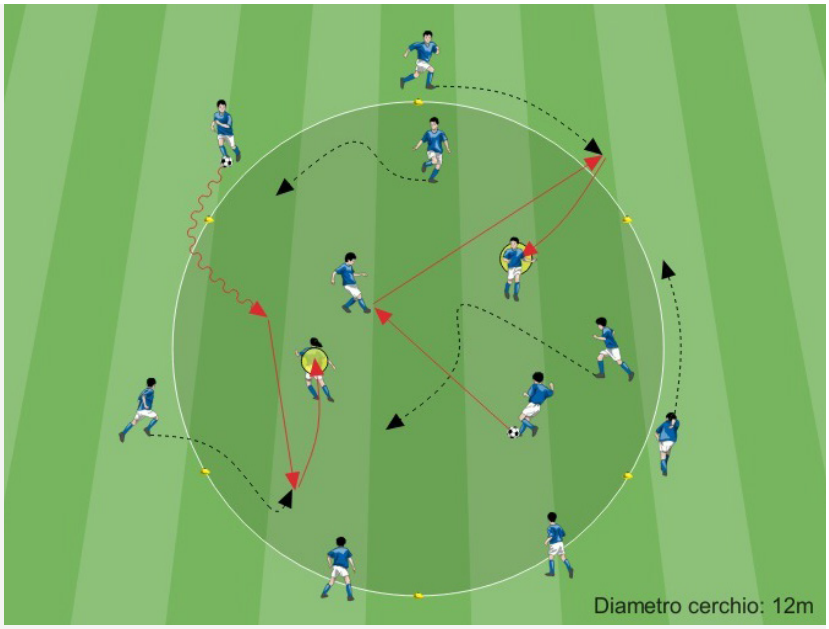
Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

CORSE ORIENTATE

15 minuti | 12x12 metri | 12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo a delimitato a forma di cerchio. L'attività coinvolge 12 giocatori divisi in 2 squadre: una, in superiorità numerica ed in possesso di due palloni, è composta da 8 giocatori che possono muoversi a loro piacimento all'interno ed all'esterno del campo delimitato; l'altra, in inferirità nnumerica, è composta da 4 giocatori che possono muoversi solo all'interno dello spazio di gioco definito. Entrambi i palloni possono essere utilizzati con tutte le parti del corpo tranne che attraverso gli arti superiori. Si svolge un gioco nel quale la squadra in superiorità numerica ha il compito di colpire alla schiena i i componenti della squadra avversaria.



Regole

- I giocatori in superiorità numerica collaborano al fine di colpire alla schiena i componenti della squadra avversaria.
- I giocatori della squadra in inferiorità numerica hanno il compito di muoversi per tutta la durata dell'attività orientando la propria corsa senza mai perdere di vista i palloni in possesso degli avversari.
- Particolare attenzione va posta agli appoggi dei piedi ed alle tipologie di corsa utilizzate nei cambi di senso e direzione svolti dai giocatori della squadra in inferiorità numerica.
- Nello specifico, alcuni aspetti da osservare sono:
  - I giocatori in superiorità numerica possono entrare ed uscire dal campo in qualsiasi momento del gioco così come possono condurre la palla qualora ne entrino in possesso. Il cambio dei ruoli di gioco avviene ogni 5 minuti permettendo così a tutti i partecipanti di sperimentare le modalità di corsa necessarie per non farsi colpire alla schiena.
  - In caso di necessità, le dinamiche del gioco possono essere comprese attraverso una fase iniziale nella quale il pallone viene utilizzato con le mani.

Comportamenti privilegiati

- Indietreggiando, si esegue una corsa incrociata avanti mantenendo lo sguardo nella direzione opposta rispetto a quella di spostamento (il contatto visivo del giocatore rimane sul pallone anche nei cambi di senso).
- Lo spostamento laterale non si realizza attraverso dei saltelli ma avviene con una corsa orientata.
- La distanza degli appoggi dei piedi nella corsa deve essere adeguata così da permettere rapidi cambi di senso e direzione.

Varianti

- La squadra in superiorità numerica utilizza 3 palloni.
- La squadra in superiorità numerica può lanciare la palla anche con le mani.

Adattamenti numerici

- In caso di numeri inferiori a 12 partecipanti si cerca di manentenere il rapporto 3:1 tra i giocatori in fase di possesso e non possesso. Sotto agli 8 partecipanti si consiglia di giocare con un solo pallone.
- In caso di numeri superiori a 12 partecipanti si suggerisce di dividere l'attività in due stazioni mantenendo il rapporto di giocatori appena presentato.

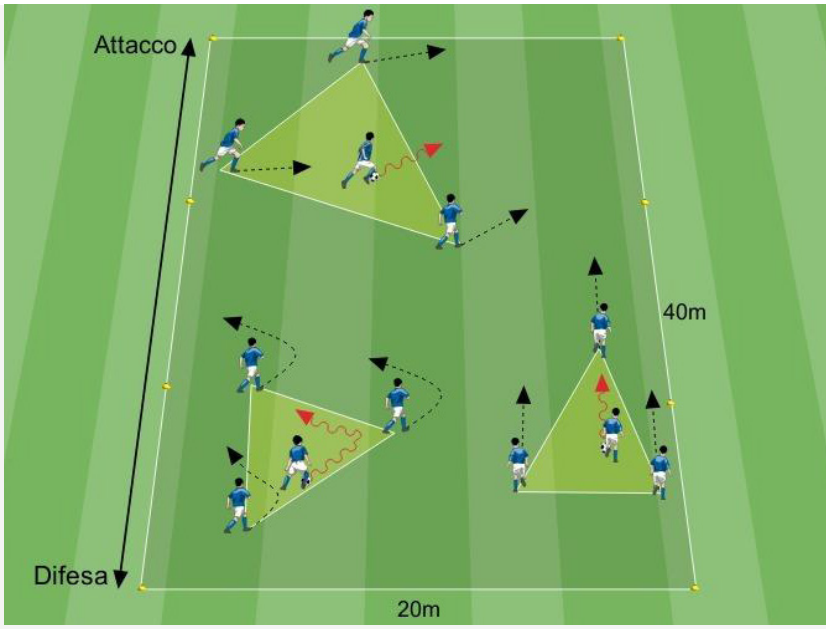
Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

FORME GEOMETRICHE

15 minuti | 20x40 metri | 12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo rettangolare. L'attività coinvolge 12 giocatori divisi in 3 gruppi distinti da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività nella quale un giocatore conduce palla liberamente all'interno dello spazio di gioco costringendo gli altri 3 a muoversi cercando di mantenere una disposizione a forma di triangolo attorno a lui.



Regole

- Il giocatore in conduzione palla si muove all'interno del campo senza limitazioni tuttavia, all'inizio dell'attività, è preferibile invitarlo a muoversi attorno al 50% della propria velocità massima così da permettere ai compagni di comprendere dinamiche di movimento e distanze.
- Inizialmente le distanze e la disposizione dei giocatori che ricercano il mantenimento del triangolo sono libere. Nelle varianti vengono riportate alcune modifiche all'attività proposta in funzione degli obiettivi scelti.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere la posizione del giocatore centrale e dei compagni riuscendo a mantenere la posizione e la distanza richieste dagli altri componenti del gruppo.
- Realizzare delle corse orientate che permettano appoggi efficaci in grado di rendere rapido il cambio di direzione/senso della corsa.
- Comunicare ai compagni soluzioni di corsa e posizionamento con l'intento di realizzare nel modo più efficace possibile l'attività prevista.

Varianti

- Identificare un orientamento del gioco (indicando direzione di "attacco" e "difesa") e variando la richiesta di composizione del triangolo: 2 sopra alla palla e 1 a sostegno; 2 a sostegno e 1 sopra la palla.
- Richiedere di variare l'ampiezza del triangolo (stretta, media, ampia) anche durante lo svolgimento dell'attività.

Adattamenti numerici

- Nel caso alla suddivisione in quaterne avanzino 3 giocatori, questi si muovono senza riferimento centrale ma seguendo la direzione data da un vertice.
- Le soluzioni presentate (a 3 e 4 giocatori per ogni gruppo) permettono di dividere ogni numerica di partecipanti.

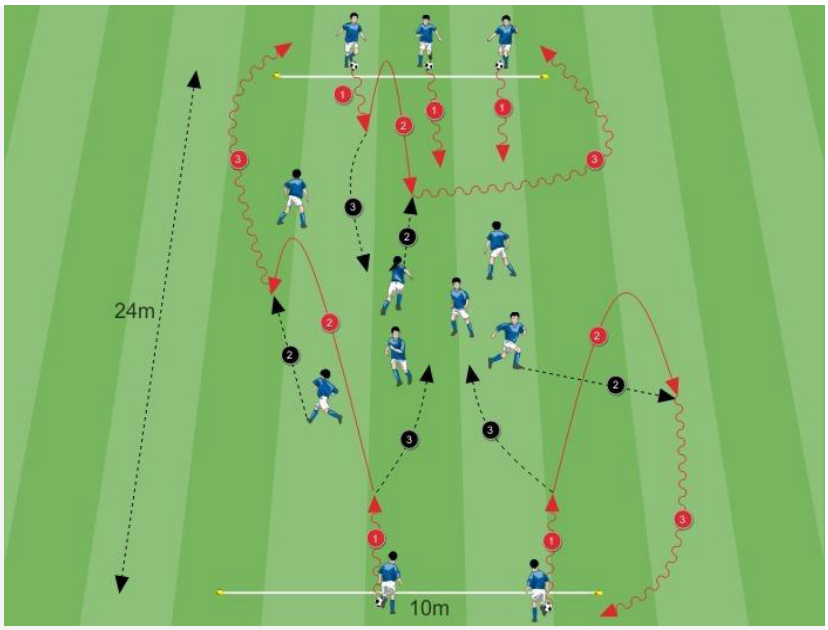
Ambito	Contenitore	Categoria
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

TRAIETTORIE AEREE

15 minuti | 20x40 metri | 12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di uno spazio di larghezza indefinita collocato tra due linee di 10m. 5 giocatori iniziano l'attività in possesso di un pallone all'esterno delle due linee. Gli altri 7 partecipanti si collocano nello spazio tra le 2 linee senza palla. Si svolge un'attività di lancio e ricezione della palla che avviene in modalità differenti e attraverso dei vincoli indicati dall'allenatore.



Regole

- I giocatori in possesso della palla, superano la linea conducendola con i piedi, chiamano un compagno in attesa all'interno dello spazio di gioco ed effettuano un lancio della palla (con traiettoria a parabola). Il lancio del pallone avviene attraverso un calcio dello stesso dopo averlo preso in mano (compatibilemte con le azioni previste è preferibile che i giocatori effettuino un'azione tecnica con i piedi per alzare la palla e prenderla in mano).
- La traiettoria del pallone va identificata con 5 termini che identificano la direzione di lancio rispetto al ricevente e alla direzione del campo di gioco:
  - corta;
  - lunga;
  - laterale esterna;
  - laterale interna;
  - addosso.
- L'allenatore invita i giocatori a calciare la palla cercando di darle una traiettoria corrispondente ad una delle 5 appena presentate, non in modo casuale ma ricercandolo (pur senza dichiararlo ad alta voce).
- La modalità di interazione per effettuare il controllo della palla varia:
  - vietato l'utilizzo degli arti inferiori;
  - obbligatorio l'utilizzo degli arti inferiori;
  - dopo il secondo rimbalzo;
  - se possibile, non deve toccare terra;
  - entro alcuni secondi dal lancio (ad esempio 3);
  - con tutte le parti del corpo ma partendo da terra (la posizione di partenza deve obbligatoriamente essere da terra: seduto, disteso supino, disteso prono);
  - utilizzando esclusivamente le mani;
  - il primo controllo deve avvenire obbligatoriamente con una parte del corpo predefinita (petto, testa, piede, coscia, ecc.).
- In seguito al lancio ed al controllo di palla, i ruoli dei due giocatori si invertono: chi ha effettuato il lancio entra all'interno del campo; chi ha effettuato il controllo di palla la conduce (avendo cura di non disturbare l'azione tecnica dei compagni) all'esterno della linea più vicina al punto in cui ha controllato la palla e prosegue l'attività prevista entrando in campo come previsto ed andando a chiamare uno dei compagni pronti ad effettuare il controllo di palla.

Comportamenti privilegiati

- Adattarsi rapidamente alle traiettorie della palla raggiungendo in modo rapido e preciso il punto di caduta della stessa.
- Mantenere un'elevata capacità di valutazione delle traiettorie nonostante cambino le modalità di interazione con il pallone.
- Dimostrare l'applicazione di abitudini efficaci quali la posizione di attesa attiva della palla e il mantenimento dello sguardo sulla stessa durante l'eventuale spostamento.

Varianti

- Le varianti previste sono già state inserite all'interno delle Regole di gioco.

Adattamenti numerici

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 20 con le stesse modalità esecutive presentate (mantenendo il numero dei palloni di poco inferiore alla metà dei giocatori coinvolti nella proposta).

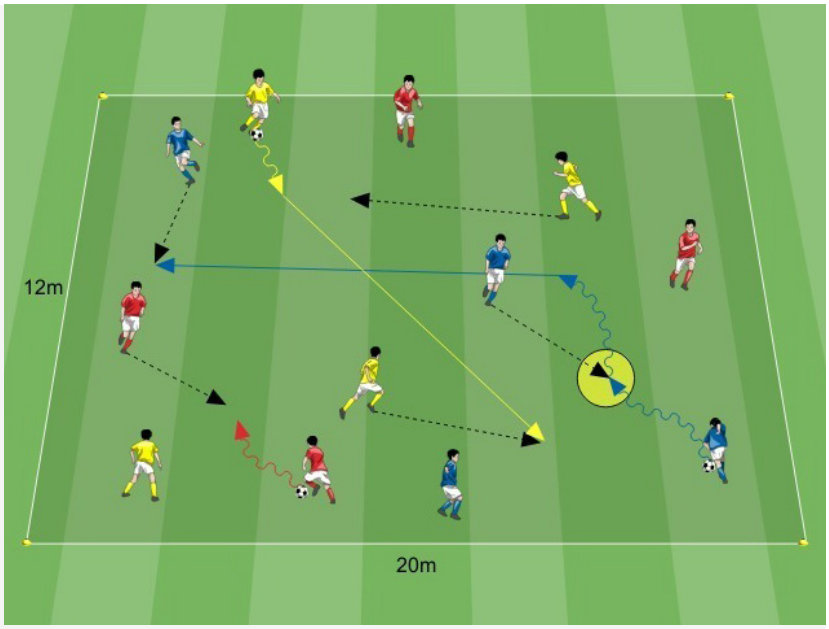
Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

PASSAGGIO UTILE CON SITUAZIONI DI GIOCO

15 minuti | 12x20 metri | 12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di uno spazio rettangolare. I 12 giocatori coinvolti nell'attività vengono divisi in 3 gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Si svolge un'attività di possesso palla 3 contro 1 tra i giocatori di ogni gruppo.



Regole

- Il giocatore in possesso della palla non può trasmetterla al giocatore a lui più vicino. In caso di errore, chi sbaglia il passaggio inverte il proprio ruolo con il compagno in inferiorità. L'inversione di ruolo avviene anche in caso di intercetto del pallone durante il possesso oppure nel caso in cui la palla esca dal campo di gioco.
- I tre gruppi giocano all'interno dello stesso spazio creando interferenza tra di loro.

Focus

- Particolare attenzione viene posta alla capacità da parte dei giocatori di riconoscere la propria ed altrui posizione in campo valutando correttamente le distanze di gioco. L'obiettivo prevalente di questa attività di Sostegno è quello di far sperimentare ai giocatori l'importanza delle distanze di passaggio che troppo spesso, in questa categoria, risultano "schiacciate" non permettendo lo sviluppo del possesso di palla.

Comportamenti privilegiati

- Riconoscere le distanze dai propri compagni identificando chi può ricevere la palla e chi si trova in una posizione in cui non gli può essere trasmessa.
- Prendere le distanze dal compagno allontanandosi dal portatore palla così da fornire una soluzione valida per il passaggio.
- Andare incontro al giocatore in possesso della palla permettendogli così di avere una soluzione di trasmissione su di un terzo proprio compagno più lontano.

Varianti

- I 3 gruppi hanno un obiettivo spaziale da raggiungere: sviluppare un'azione per permettere ad un compagno di effettuare una conduzione di palla oltre ai lati corti del campo di gioco; l'azione si deve svolgere in modo alternato, prima oltre un lato corto del rettangolo e poi oltre a quello opposto.
- Il gruppo totalizza un punto ogni qualvolta un proprio giocatore riesce a superare un lato corto del rettangolo in conduzione di palla. In caso di errore nelle modalità di trasmissione il punteggio della squadra si azzera ed il conteggio riparte da 0.

Adattamenti numerici

- In caso di 17 giocatori, delimitare un altro campo di gioco così da permettere ai 4 gruppi (3 da 4 componenti ed uno da 5) di giocare 2 per ogni campo.
- In caso di 7 giocatori, dividere i partecipanti in 2 soli gruppi (uno da 3 componenti e l'altro da 4).

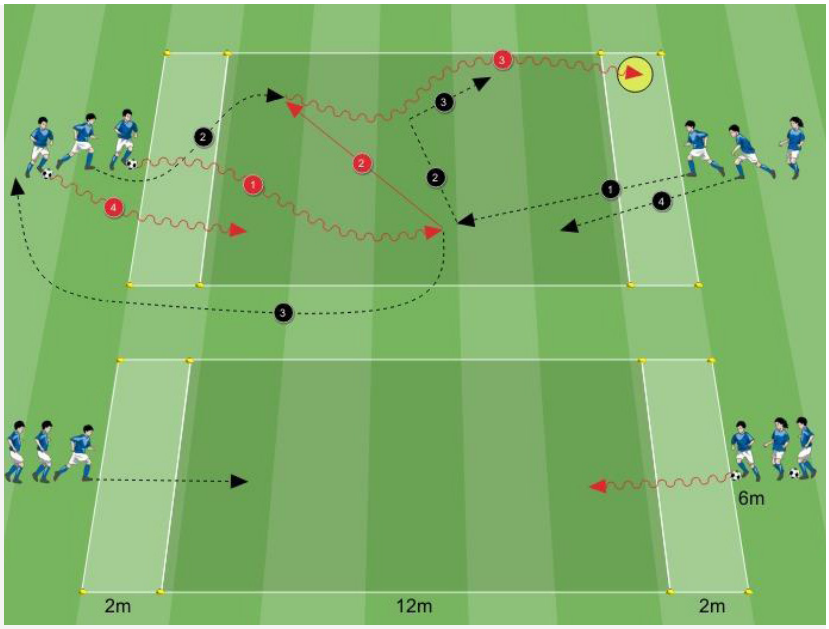
Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

SOSTEGNO O ATTACCO?

15 minuti | 18x16 metri | 12 giocatori

Descrizione

L'attività si svolge su 2 stazioni di gioco uguali costituite da un rettangolo centrale e 2 zone di meta. Ogni stazione viene utilizzata da 6 giocatori. 3 giocatori si posizionano in fila oltre un lato corto del campo (il primo di essi è in possesso di una palla), i 3 opponenti si collocano sul lato opposto (anche loro sono in fila). L'attività consiste in una situazione di 1 contro 1 con l'obiettivo di portare la palla all'interno della meta difesa dagli avversari.



Regole

- Il giocatore in possesso della palla (l' "attaccante") parte in conduzione all'interno dello spazio di gioco con l'obiettivo di entrare nell'area di meta avversaria. Il giocatore con palla può essere affrontato da un solo avversario alla volta (il "difendente", giocatore che parte oltre il lato opposto del campo di gioco) decidendo di provare a superarlo in conduzione per andare a realizzare una meta oppure effettuare un passaggio al proprio compagno di squadra che attende in fila.
- L'azione di gioco termina quando:
  - viene realizzata una meta, il gioco riprende immediatamente con un'azione da fondocampo iniziata dal compagno di squadra del giocatore che ha realizzato il punto;
  - la palla esce dal campo, il gioco riprende con un'azione da fondocampo iniziata dalla squadra che avrebbe dovuto effettuare la ripresa del gioco;
  - un fallo, il gioco riprende con un'azione intrapresa dal primo compagno della fila del giocatore che ha subito l'infrazione.
- In ognuno dei 3 casi presentati, l'azione di gioco successiva coinvolge altri 2 giocatori rispetto a coloro i quali hanno appena concluso la giocata.
- L'azione di gioco prosegue quando:
  - l'attaccante, pressato da parte dell'avversario, difende palla, si gira e decide di effettuare un retro-passaggio al compagno che lo seguiva nella fila, quest'ultimo riceve il pallone andando ad affrontare lo stesso difendente del proprio compagno;
  - il difensore riconquista palla, in questo caso l'attaccante esce dal campo (vedere le varianti suggerite) ed il giocatore che l'ha presa deve cercare di realizzare una meta portando la palla all'interno della zona avversaria (ed affrontando il primo della fila avversaria che nel frattempo è entrato in campo).
- Il giocatore a sostegno dell'attaccante può entrare in campo per predisporsi ad un eventuale passaggio di scarico da parte di un suo compagno.

Focus

Particolare attenzione viene posta alla capacità dell'attaccante di valutare le condizioni in cui conviene cercare di sfidare l'avversario in 1 contro 1 oppure scegliere di effettuare il passaggio di scarico. In particolare, l'attaccante: Arriva al duello in corsa oppure viene fermato? Ha più soluzioni rimanendo nella zona centrale oppure chiudendosi lateralmente? Come si approccia il suo avversario quando lo affronta, temporeggia o arriva veloce senza frenare permettendogli l'azione di superamento?

Comportamenti privilegiati

- Il difendente riesce a togliere spazio di gioco all'attaccante aggredendo il portatore di palla in avanti e non aspettandolo in prossimità della propria zona di meta.
- L'attaccante mantiene sempre la palla in movimento durante l'azione di attacco aumentando così le probabilità di disorientare e superare il difendente.
- Il compagno a sostegno dell'attaccante si colloca in un punto nello spazio utile a ricevere l'eventuale passaggio di scarico: ad una distanza che permette sia un'agevole controllo del pallone che la gestione efficace della pressione da parte dell'avversario.

Varianti

- Una volta comprese le dinamiche di gioco l'attaccante che decide di effettuare il passaggio di scarico ha il compito di uscire dal campo attraverso uno scatto entrando all'interno di una porticina in un determinato numero di secondi (se non ci riesce si assegna un punto alla squadra avversaria).
- Inserire un tempo limite per lo svolgimento dell'azione, ad esempio 6/8 secondi.

Adattamenti numerici

- In caso di 17 giocatori, mantenere le 2 stazioni con gli stessi spazi di gioco individuando 3 squadre da 4 componenti ed una da 5.
- In caso di 8 giocatori svolgere una sola stazione con 4 giocatori coinvolti per ogni fila.

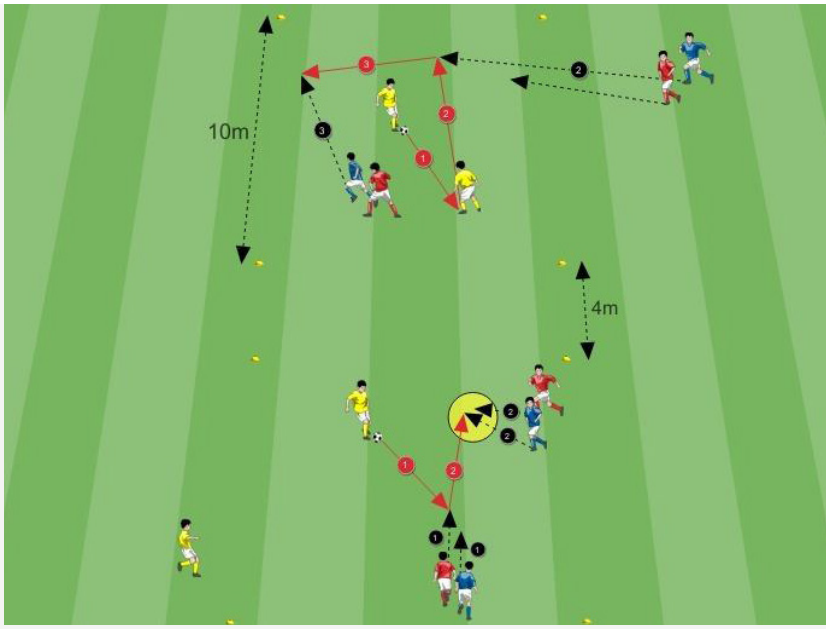
Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

MARCATURA INDIVIDUALE

15 minuti | 10x20 metri | 12 giocatori

Descrizione

L'attività si svolge su 2 stazioni di gioco uguali costituite da 4 delimitatori ciascuna e posizionati a definire 2 spazi di gioco autonomi. Ogni stazione viene utilizzata da 6 giocatori divisi in 3 coppie che vestono casacche di colore diverso. L'attività consiste in un possesso palla 4 contro 2, dove 2 giocatori della squadra in possesso sono marcati a uomo mentre gli altri 2 sono liberi da pressione.



Regole

- La marcatura individuale prevede che i 2 giocatori ausilio non possano essere contrastati quando si trovano in possesso di palla e che questa possa essere intercettata solo in caso di trasmissione.
- Si totalizza un punto quando 2 giocatori della stessa coppia riescono a trasmettersi la palla all'interno del quadrato delimitato.
- Nel caso in cui il pallone finisca troppo lontano dal quadrato di gioco l'allenatore può decidere di immettere in campo un altro pallone. Nel caso in cui i componenti della squadra siano sufficientemente autonomi si può fare in modo che sia la squadra in possesso di palla a decidere quando inserire un nuovo pallone prendendolo da uno spazio all'interno del quale vengono collocati dei palloni di scorta.
- Si svolgono più turni di gioco al termine di ognuno dei quali i ruoli delle 3 squadre vengono ruotati.

Focus

Particolare attenzione viene posta sulla capacità dei difendenti di orientarsi in campo in funzione della posizione della palla, svolgimento dell'azione e soprattutto dell'avversario. Viene evidenziata la capacità di seguire due riferimenti precisi.

Comportamenti privilegiati

- In fase di non possesso palla trovare la posizione più efficace per effettuare la marcatura del proprio diretto avversario (guardare la palla, vedere l'avversario, collocarsi in anticipo sul lato della palla).
- I giocatori ausilio forniscono soluzioni di gioco alternative a quelle del proprio compagno.
- Cercare di orientare il gioco all'interno del quadrato delimitato così da provare la realizzazione di un punto.

Varianti

- Chiudere un lato del campo, definire un solo limite laterale oltre il quale il pallone non si considera più in gioco, se esce da questo lato, per riprendere il gioco va effettuata una rimessa laterale.
- All'interno del quadrato anche i giocatori ausilio possono subire la riconquista di palla da parte degli avversari in inferiorità numerica, in questa variante il punto si acquisisce attraverso il mantenimento del possesso di palla per un determinato numero di secondi all'interno del quadrato delimitato.

Adattamenti numerici

- In caso di 14 giocatori, vengono mantenute le 2 stazioni di gioco, una da 6 partecipanti con le condizioni già presentate nelle regole del gioco, l'atra da 8 giocatori con 2 ausili e 3 in marcatura individuale.
- In caso di 9 giocatori si svolge una stazione unica con 3 squadre da 3 giocatori mantenendo le stesse dinamiche presentate nelle regole del gioco.

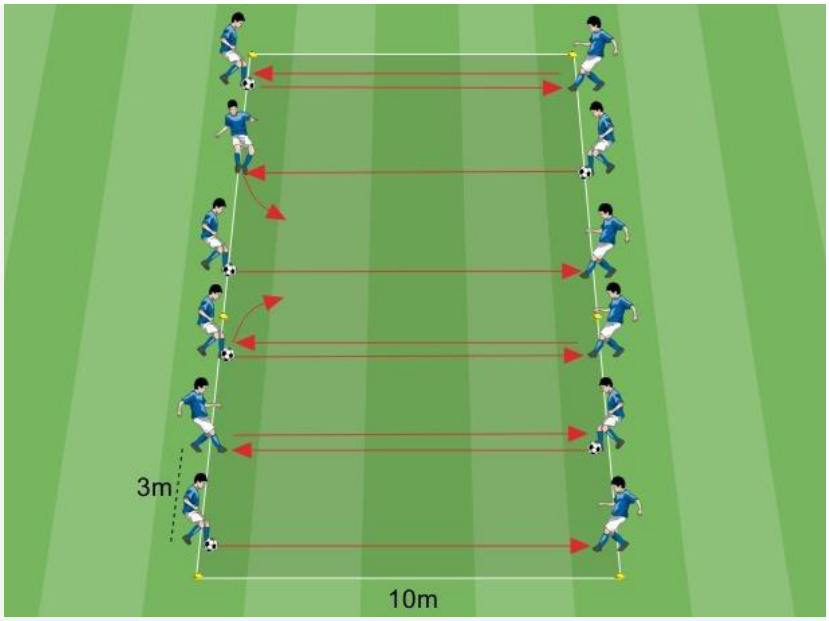
Ambito	Contenitore	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	PULCINI U10/U11

PASSO FORTE

15 minuti | 10x15 metri | 12 giocatori

Descrizione

L'attività si svolge posizionando i giocatori uno di fronte all'altro, ad una decina di metri di distanza. Si gioca a coppie, un pallone per coppia. Ogni coppia si colloca a circa 3m da quella accanto. L'attività consiste in un confronto tecnico di passaggio e ricezione tra giocatori in cui l'obiettivo è cercare di far sbagliare il primo controllo al proprio avversario.



Regole

- Ogni coppia di giocatori si trasmette la palla con l'obiettivo di far sbagliare il primo controllo all'avversario. Per risultare efficace ogni giocatore dovrà cercare di trasmettere la palla forte e sulla figura del proprio avversario. Il passaggio ha 2 vincoli:
  - il pallone deve essere obbligatoriamente trasmesso sotto il livello del ginocchio;
  - il passaggio deve essere raggiungibile, va quindi effettuato ad una distanza che non può superare i 2 passi dalla posizione in cui si trova il proprio avversario.
- Le modalità per realizzare un punto sono 3:
  1. effettuare un controllo corretto (mantenendo quindi la palla a propria immediata disposizione);
  2. l'avversario non controlla la palla ad una distanza che può essere intesa come a sua immediata disposizione (2 passi dal punto in cui l'ha ricevuta);
  3. l'avversario calcia la palla sopra il livello del ginocchio oppure troppo distante dal ricevente.
- Il primo giocatore che raggiunge un determinato punteggio (ad esempio 20 punti) fa terminare il turno di gioco. I giocatori che hanno vinto si spostano in una direzione, quelli che hanno perso, nell'altra così da creare delle nuove sfide ed andare ad equilibrare le sfide durante i vari turni di gioco.

Focus

Particolare attenzione viene posta alla capacità dei giocatori di controllare il pallone con entrambi (manifestando una buona efficacia prestativa) i piedi ed acquisire degli atteggiamenti attivi in fase di attesa del pallone: postura del corpo; peso sugli avampiedi; sguardo rivolto alla palla.

Comportamenti privilegiati

- Essere in grado di calciare con forza utilizzando entrambi i piedi.
- Manifestare un atteggiamento attivo in fase di ricezione, alcuni comportamenti: peso sugli avampiedi; qualora necessario, essere in grado di svolgere rapidi movimenti incontro o laterali; sguardo continuamente rivolto alla palla.
- Riuscire a controllare con uguale efficacia i palloni calciati con forza così come quelli lenti utilizzando entrambi i piedi evitando di incrociare il controllo davanti al piede portante.

Varianti

- Aumentare o ridurre la distanza tra i giocatori, ad esempio 12/14m o 6/8m.
- Permettere di alzare il pallone nel passaggio anche sopra il livello del gionocchio.

Adattamenti numerici

- In caso di numeri pari, superiori o inferiori a 12, struttura e regole del gioco rimangono invariate aumentando o diminuendo il numero delle coppie.
- In caso di numeri dispari, il gruppo da 3 giocatori svolge la stessa attività prevista nella versione a coppie posizionandosi a formare un triangolo.

Ambito	Contenitore	Categoria
GARA	PARTITA PULCINI	PULCINI U10/U11

PARTITA PULCINI

15 minuti | 35x55 metri | 14 giocatori

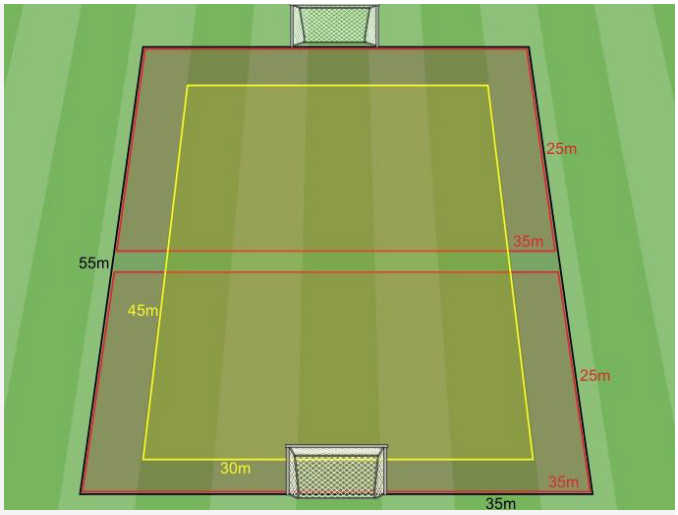
Descrizione

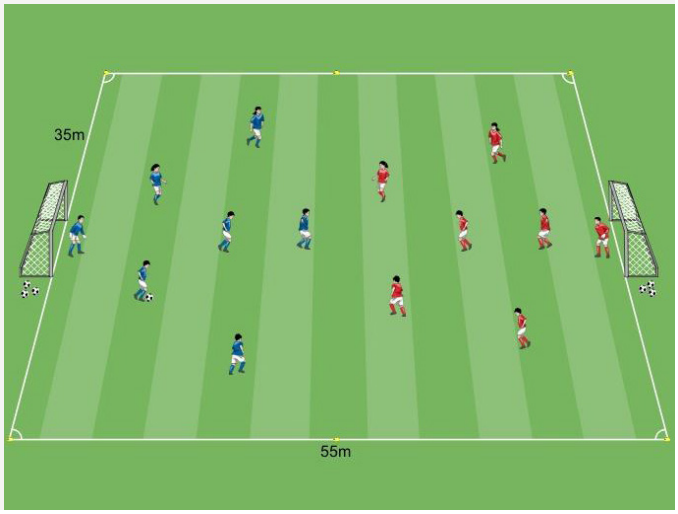
A seconda del numero e dell'età dei giocatori a disposizone lo stesso spazio di gioco viene utilizzato per giocare una o più partite (attraverso le modalità raffigurate nell'immagine).
Spazio di gioco: variabile a seconda del numero di giocatori a disposizione:

- 5 contro 5: 25x35;
- 6 contro 6: 30x45;
- 7 contro 7: 35x55.

Regole

- Fare riferimento al Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso.
- Gli spazi di gioco sono stati realizzati con un sistema "modulare" (Presupposto N°2, Organizzazione dell'Allenamento). La distribuzione degli spazi, così come illustrata, permette agli allenatori di poter cambiare modalità di gioco attraverso lo spostamento di pochissimo materiale.
- A seconda dell'età dei giocatori, del loro numero e delle scelte degli allenatori, nello stesso spazio di gioco si possono svolgere rispettivamente:
  - 2 partite 5 contro 5;
  - 1 partita 6 contro 6.





Comportamenti privilegiati

- **Area tecnica:** nel primo controllo la palla rimane a propria disposizione.
- **Area Tattica:** riconoscere la "distanza utile" per il passaggio "da" e "per" il compagno (distanza che permette di non ricevere la pressione di un avversario oltre che di avere il tempo per il controllo del pallone).
- **Area Motoria:** saper cadere e rialzarsi rapidamente.
- **Area Relazionale:** manifestare un elevato entusiasmo nelle azioni effettuate in entrambi le fasi di gioco, sia in possesso che in non possesso.
- **L'atteggiamento dell'allenatore:** accogliere l'errore come parte del processo di apprendimento di ogni giocatore, correggendolo con le modalità opportune senza giustificarlo o demonizzarlo.
- **La gestione del risultato:** mantenere un giudizio equilibrato, evitare di esaltarsi per le vittorie e deprimersi per le sconfitte.
- **La comunicazione tra giocatori:** manifestare le proprie sensazioni ed emozioni senza la paura di essere giudicati, anche nei momenti pre/post gara e durante i time out.
- **L'influenza delle regole del gioco:** conoscere le modalità di gestione dell'auto-arbitraggio, con particolare riferimento alle modalità di chiamata dei falli: alzare la mano; interrompere il gioco; comunicare ad alta voce l'infrazione.
- **Il ruolo del portiere:** svolgere un ruolo di regia ricordando ai compagni alcune elementari situazioni di gioco: marcature, attenzione su palle inattive.
- **Le palle inattive:** ricercare movimenti di smarcamento nelle rimesse laterali a proprio favore dando soluzioni di gioco al compagno in battuta tenendo una distanza utile.

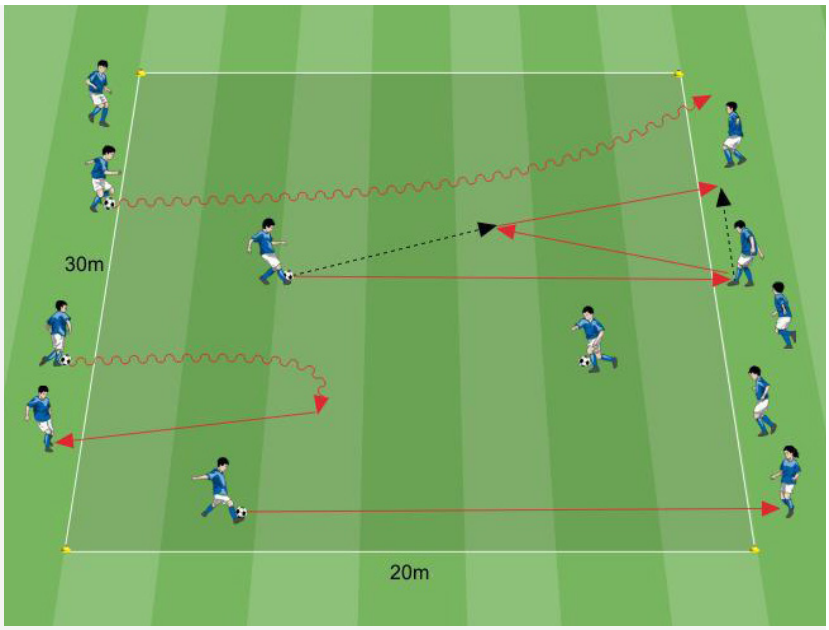
Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

TECNICA NEL TRAFFICO

15 minuti | 20x30 metri | 12 giocatori

Descrizione

I 12 giocatori previsti dall'attività si dividono in 2 gruppi di uguale numero che prendono posizione all'esterno dei lati lunghi del campo. 5 giocatori (3 di un gruppo e 2 dell'altro) cominciano l'attività tecnica in possesso di un pallone.



Regole

- I giocatori con il pallone hanno il compito di entrare in campo trasmettendo o portando la palla ad un compagno. Dopo aver eseguito la conduzione o la trasmissione, ogni giocatore esce oltre il lato nel quale era collocato il compagno con cui si è appena relazionato.
- Si sottolinea che ogni giocatore con palla può anche trasmetterla ad un compagno all'esterno della linea dal quale è partito (sempre in seguito al suo ingresso all'interno del campo).
- Ogni giocatore con palla può effettuare diverse azioni tecniche, alcuni esempi:
  - conduzione fino ai piedi del compagno;
  - conduzione e trasmissione;
  - conduzione, finta e trasmissione;
  - conduzione, cambio di senso e trasmissione ad un compagno che si trova all'interno dello spazio di partenza;
  - ricezione e trasmissione senza conduzione;
  - conduzione e trasmissione con traiettoria alta;
  - inventare delle soluzioni diverse da quelle proposte.
- La sequenza di azioni tecnica riportata non rappresenta una serie di proposte da svolgere una dopo l'altra ma esempi di azioni tecniche che possono essere scelte e realizzate a discrezione dei giocatori.
- Nel caso in cui un giocatore decida di trasmette la palla attraverso un passaggio, la sostituzione della posizione tra i due compagni avviene attraverso una corsa.
- I giocatori in attesa del pallone possono muoversi liberamente oltre tutta la lunghezza della linea delimita il campo.

Comportamenti privilegiati

- Variare le modalità di trasmissione e conduzione del pallone manifestando creatività esecutiva e capacità di dominare la palla attraverso molteplici modalità esecutive.
- Mantenere un atteggiamento attivo anche quando non ci si trova in possesso del pallone, dimostrando in diversi modi di voler ricevere il passaggio da parte del compagno: muovendosi nello spazio; chiamando la palla; rimanendo sempre pronti alla ricezione.
- Utilizzare entrambi gli arti inferiori per entrare in contatto con la palla (sia in fase di trasmissione che di primo controllo), mantenendo un'elevata efficacia prestativa.

Varianti

- Distribuire i giocatori uniformemente su tutti e 4 i lati del quadrato per creare una maggiore interferenza nelle azioni tecniche previste.
- Inserire dei compiti che condizionano le azioni tecniche dei giocatori: la palla può essere trasmessa solo con traiettorie aeree; il pallone può essere toccato solo con il piede meno abile; il primo controllo può avvenire solo in arretramento/avanzamento; ecc.

Adattamenti numerici

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25 con le stesse modalità esecutive presentate (mantenendo il numero dei palloni di poco inferiore alla metà dei giocatori coinvolti nella proposta).

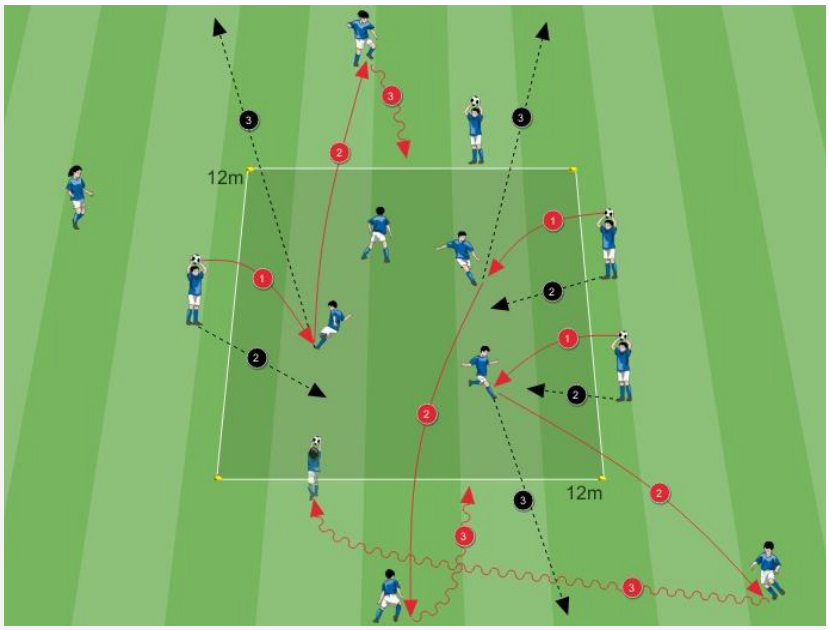
Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

CALCIO VICINO, CALCIO LONTANO

15 minuti | 12x12 metri | 12 giocatori

Descrizione

I giocatori si distribuiscono nello spazio di gioco come da indicazioni: 4, all'interno del quadrato delimitato (senza palla); 4, all'esterno del quadrato, in prossimità dei lati dello stesso (con palla in mano); 4, all'esterno del quadrato, distanti almeno 12m dallo spazio dove interagiscono tecnicamente i compagni (senza palla). Si svolge una combinazione di rimesse laterali, controlli di palla e passaggi lunghi tra i giocatori disposti in campo.



Regole

- I giocatori con la palla in mano effettuano una rimessa laterale verso i compagni all'interno del quadrato, questi ricevono palla e la trasmettono, calciandola con i piedi, a chi è posizionato lontano dallo stesso.
- In seguito all'azione tecnica descritta si effettua la seguente rotazione dei ruoli:
  - chi ha effettuato la rimessa laterale, entra nel quadrato;
  - chi ha effettuato il passaggio lungo, effettua una corsa orientata all'esterno del campo, andando a posizionarsi ad almeno una quindicina di metri dallo stesso;
  - chi riceve la palla lontano dal quadrato conduce la stessa per alcuni metri (fino ad arrivare ad una distanza utile per effettuare la rimessa laterale), la alza da terra utilizzando i piedi ed effettua la rimessa laterale andando così a riprendere la sequenza di gioco.
- La sequenza non si svolge tra terne predefinite ma coinvolge tutti e 12 i giocatori che prendono parte all'attività.
- Il passaggio lungo può essere effettuato ad uno qualsiasi dei giocatori collocati all'esterno del campo, non per forza al compagno collocato nella direzione in cui è rivolto chi riceve la palla da rimessa laterale.

Comportamenti privilegiati

- Effettuare un lancio con traiettoria tesa in cui la palla vola senza rimbalzare o rotolare, ridurre inoltre il tempo di gioco tra controllo e calcio del pallone.
- Adattare rapidamente la propria posizione e postura corporea per controllare con efficacia il pallone calciato dal compagno collocato all'interno del quadrato.
- Riconoscere gli spazi di gioco andando a collocarsi in una posiziona distante dal quadrato delimitato spostandosi inoltre attraverso una corsa orientata con le modalità corrette.

Varianti

- Una volta comprese le dinamiche dell'attività, inserire la possibilità di effettuare 2 passaggi rasoterra tra il giocatore che ha battuto la rimessa laterale e quello che l'ha ricevuta prima che quest'ultimo realizzi il lancio per il compagno collocato all'esterno del campo e vada così a concludere la combinazione prevista.
- Nel caso in cui i giocatori evitassero l'utilizzo dell'arto non dominante nel passaggio lungo, inserire e togliere l'obbligo di impiego dello stesso per alcuni minuti durante lo svolgimento dell'attività.

Adattamenti numerici

- In caso di 16 giocatori, questi si distribuiscono inizialmente con la seguente disposizione: 5 dentro il quadrato; 5 fuori dal quadrato con palla in mano; 6 lontano dal quadrato.
- In caso di 7 giocatori disponibili la dinamica è sempre la stessa ma la disposizione iniziale segue questa disposizione: 2 dentro al quadrato; 3 fuori dal quadrato con palla in mano; 3 lontano dal quadrato.

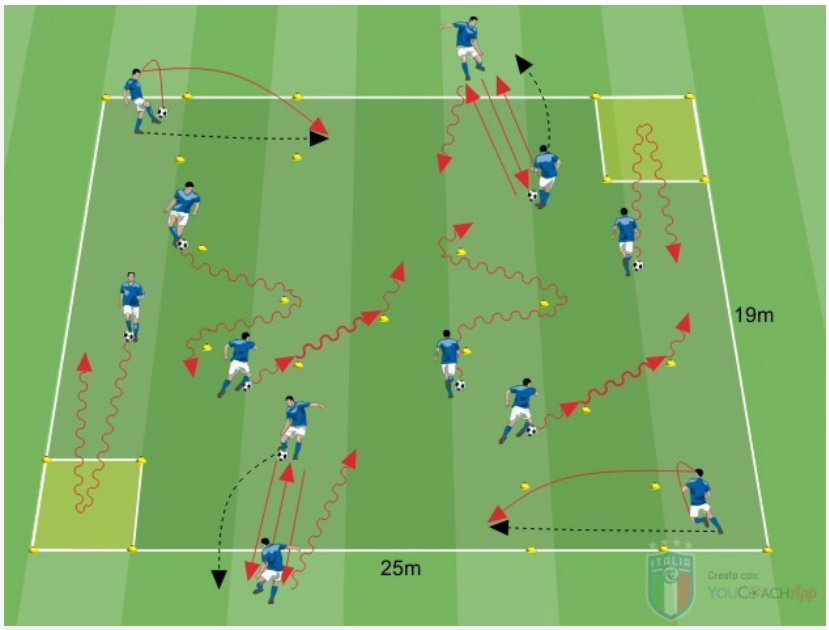
Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

TECNICA RANDOM A SCELTA

15 minuti | 15x20 metri | 12 giocatori

Descrizione

10 giocatori conducono palla all'interno del campo, 2 attendono all'esterno dello stesso senza il pallone. All'interno del rettangolo di gioco sono collocate una serie di stazioni definite attraverso dei delimitatori. L'attività consiste nello svolgimento di una serie di gestualità tecniche realizzate attraverso l'interazione con le stazioni delimitate o con i compagni posizionati all'esterno del campo.



Regole

- All'interno dello spazio di gioco sono presenti diversi tipi di ostacoli attraverso i quali i giocatori in conduzione di palla possono interagire in modo codificato:
  1. nel quadrato (di lato lato 50cm), si entra in conduzione di palla e si effettua un cambio di senso;
  2. sulla linea (due delimitatori posti a circa 6m di distanza l'uno dall'altro), si effettua un cambio di velocità da un estremo all'altro;
  3. all'interno dei delimitatori collocati in modo alternato (la distanza tra i 3 delimitatori è di circa 1m): si effettua uno slalom;
  4. nel corridoio (2x8m): si alza la palla da terra con i piedi, la si colpisce di testa e la si va a recuperare oltre la fine dell'area delimitata.
- L'interazione con i 2 giocatori senza palla posizionati all'esterno del campo avviene attraverso 3 passaggi al termine dei quali i ruoli di gioco si invertono: chi riceve l'ultimo passaggio entra in campo in conduzione, chi ha effettuato la prima trasmissione esce dal rettangolo ed attende il passaggio da parte di un compagno.

Comportamenti privilegiati

- Svolgere un'elevata densità di contatti con la palla manifestando continuità realizzativa e dominio dell'attrezzo in ogni modalità di utilizzo.
- La palla rimane a disposizione del giocatore che si sta esercitando in ogni gestualità tecnica sperimentata: in seguito al controllo con traiettoria aerea; nel cambio di velocità della conduzione; utilizzando l'arto meno abile nel palleggio; ecc.
- Nei cambi di senso e direzione la palla non si allontana mai dalla disponibilità del giocatore.

Varianti

- Inserire un tempo limite per realizzare l'interazione con 3 stazioni (ad esempio, 8 secondi) al termine della terna di interazioni si possono effettuare alcuni momenti di riposo attivo in conduzione di palla.
- Svolgere le interazioni tecniche con l'obbligo di utilizzare il piede meno abile.

Adattamenti numerici

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25 con le stesse modalità esecutive presentate nelle regole.

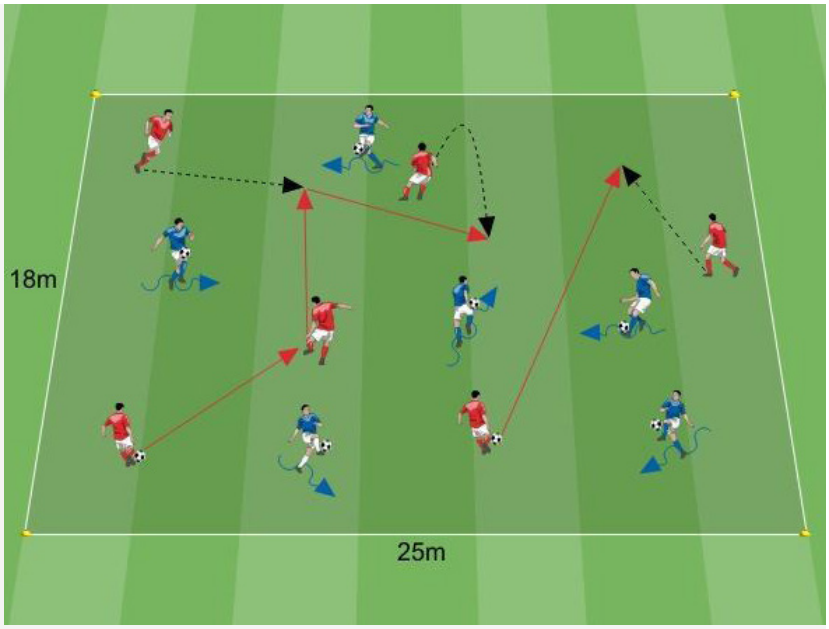
Ambito	Contenitore	Categoria
TECNICO	TECNICA IN MOVIMENTO	PULCINI U10/U11

COMPITI ALTERNATI

15 minuti | 18x25 metri | 12 giocatori

Descrizione

Si gioca all'interno di un campo rettangolare. L'attività prevede il coinvolgimento di 12 giocatori, suddivisi in due gruppi, "A" e "B" di egual numero, distinti da casacche di colore diverso. Si svolge un'attività tecnica nella quale 2 gruppi di giocatori svolgono compiti tecnici alternati all'interno dello stesso spazio di gioco.



Regole

- Uno di questi compiti è fisso: la trasmissione di 2 palloni, l'altro compito (una gestualità tecnica con rapporto palla giocatore 1a1) si cambia dopo essere stata svolta da entrambe le squadre. Dopo ogni minuto i compiti dei gruppi "A" e "B" si invertono. Ogni 2 minuti il compito da alternare alla trasmissione palla viene quindi cambiato.
- Ad esempio, si comincia con il gruppo "A" che si trasmette 2 palloni stando in movimento all'interno dello spazio mentre i giocatori del gruppo "B" palleggiano (con un pallone a testa). Dopo 1 minuto i ruoli si invertono: i giocatori del gruppo "A" prendono i palloni dei compagni ed il gruppo "B" inizia a muoversi nello spazio trasmettendosi i palloni utilizzati precedentemente dal gruppo "A".
- Dopo 2 minuti, al posto del palleggio si inserisce una conduzione palla. Alcuni esempi di tecniche individuali da proporre al gruppo in possesso di un pallone a testa, sono i seguenti:
  1. Palleggio.
  2. Conduzione palla enfatizzando l'esecuzione di finte, svolte a piacere dai giocatori.
  3. Controllo di palla in seguito ad auto lancio (ogni giocatore calcia il proprio pallone in alto e lo controlla con modalità diverse: pianta; interno; esterno; coscia; ecc.).
  4. Colpo di testa.
  5. Conduzione palla enfatizzando l'utilizzo del piede meno abile.

Comportamenti privilegiati

- La palla viene calciata e non spinta, il passaggio "esce" forte.
- Durante l'azione tecnica individuale il giocatore è in grado di prendere informazioni dal contesto e dirigersi verso lo spazio libero senza interrompere o modificare l'efficacia della gestualità prevista.

Varianti

- I giocatori della sqaudra che conducono i 2 palloni non possono mantenerne il possesso per più di 2 secondi.
- Chi svolge l'azione tecnica individuale può andare a disturbare le trasmissioni da parte dell'altro gruppo posizionandosi sulle loro linee di passaggio.

Adattamenti numerici

- In caso di numero superiore o inferiore di partecipanti le dinamiche dell'attività non cambiano, la proposta può essere applicata da un minimo di 6 partecipanti ad un massimo di 25 rispettando le stesse modalità esecutive presentate nelle regore.



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

IL GIOCATORE DEL 2030



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

VERSIONE 1

INTRODUZIONE

Ogni percorso di formazione sportiva deve avere ben chiaro quello che vuole essere il "prodotto" finale del proprio processo. L'obiettivo da raggiungere condiziona i mezzi ed i metodi attraverso i quali l'azione formativa viene intrapresa. Strategie educative, tipologia di proposte pratiche, stile di conduzione, struttura dell'allenamento, modello di gioco, devono essere **coerenti** con l'obiettivo finale. Questo documento ha l'obiettivo di fornire un'idea in merito alle caratteristiche che dovrebbe avere la tipologia di giovane calciatore promossa dalla FIGC, Settore Giovanile e Scolastico definendo la meta del processo di formazione alla quale si tende attraverso le iniziative che fanno parte dell'Evolution Programme: Centri Federali Territoriali; Aree di Sviluppo Territoriale; attività come Grassroots Challenge, Under 13 Fair Play Elìte; ecc.

Il presente documento si articola in 2 parti distinte:

1. *Un'introduzione* che presenta il processo ideativo del **modello di giocatore del 2030 promosso dalla FIGC, SGS**.
2. *Un approfondimento* che definisce le **7 caratteristiche principali del giocatore** che si desidera formare attraverso le progettualità in atto.

I contenuti riportati in questo documento desiderano rappresentare un riferimento per l'intervento di ogni collaboratore FIGC, SGS sul territorio italiano così come un'opportunità di confronto e stimolo per gli allenatori delle Società che si occupano di formazione calcistica nell'ambito dell'Attività di Base.
Definire le basi sulle quali poggia un progetto tecnico è un elemento indispensabile per condividere pienamente la filosofia del calcio che si desidera trasmettere. Uno dei punti di forza della metodologia promossa attraverso l'Evolution Programme è una forte coerenza tra i presupposti teorici che la definiscono e la loro realizzazione pratica, questo documento rappresenta un ulteriore strumento per avvicinare gli indirizzi filosofici alla pratica da campo.

Qualora si desideri approfondire le linee guida teorico-pratiche che indirizzano la Metodologia promossa nelle attività SGS (chiamate "Presupposti") così come i modelli di allenamento elaborati per veicolare gli apprendimenti calcistici previsti o le caratteristiche delle proposte pratiche rivolte alle categorie Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti, vi invitiamo a consultare i materiali contenuti nel seguente link: ***https://www.youcoach.it/figc/intro***

1

DEFINIRE IL MODELLO DI GIOCATORE

La definizione di un modello di giocatore passa attraverso la conoscenza di almeno 3 aspetti fondamentali:

- *Il modello prestativo* di riferimento (il "tipo di gioco" al quale lo si desidera orientare).
- *L'ambiente* nel quale si opera (la situazione ed il contesto nei quali ci si trova a svolgere la propria attività calcistica).
- *Le caratteristiche dei giocatori* a propria disposizione (chi sono, quali sono le loro necessità e bisogni formativi).

Per introdurre al meglio i contenuti di questo documento viene sinteticamente presentata un'introduzione ad ognuna delle caratteristiche appena elencate:

1. **Il modello prestativo:** qualsiasi metodologia di allenamento deve essere sviluppata in base ad un modello prestativo di riferimento definito dalle caratteristiche tecniche, tattiche, coordinative, condizionali e di personalità che il giocatore deve avere per poter competere efficacemente nel contesto in cui andrà ad inserirsi da adulto. Il modello di riferimento dell'Evolution Programme è costituito dal calcio di alto livello. Al momento la match analysis ci permette di conoscere molte delle caratteristiche del calcio professionistico attuale ma non ci permette di predire con precisione quello che sarà il calcio tra 8/10 anni: il contesto all'interno del quale andranno ad inserirsi i ragazzi che oggi formiamo all'interno dei nostri Settori Giovanili. La ricerca scientifica ci aiuta a definire alcuni dei trend a cui è stato soggetto il calcio negli ultimi decenni, in particolare, in diversi studi si è riscontrato un aumento: della distanza percorsa dai giocatori ad alta intensità (≥19.8 km h-1) (Bush M. et al., 2015); del numero di passaggi a corta e media distanza (Barnes C. et al, 2014); della velocità della palla (Wallace L.J. et al., 2014). I dati della ricerca non possono permetterci di predire con certezza il futuro ma ci aiutano a definire la direzione che sta prendendo il calcio di alto livello. Il modello prestativo indica la direzione da percorre, è ovvio che non tutti i giovani calciatori potranno avvicinarcisi ma è altrettanto condivisibile che conoscere la direzione verso la quale orientare il proprio lavoro aiuti a non smarrire la strada che si vuole intraprendere.

2. **L'ambiente:** Sarebbe fuori luogo sviluppare un percorso di formazione senza contestualizzarlo nel contesto sociale in cui viene sviluppato e senza analizzare le caratteristiche dei soggetti al quale è rivolto. Il calcio italiano, a detta di operatori, media e dei risultati ottenuti negli ultimi anni dalle società di club, è in crisi: il numero di praticanti a livello di settore giovanile in stallo da almeno un decennio (Reportcalcio2017, FIGC); le crescenti difficoltà sostenute dalle società (dilettantistiche e non) per dare continuità all'attività tecnica (sono 147 i fallimenti tra le società professionistiche negli ultimi 15 anni); il basso numero dei giocatori italiani nella Serie A (38%, secondo dati CIES, maggio 2016) e nei maggiori campionati professionistici europei; le difficoltà rappresentate dalla pandemia da COVID-19 (ancora tutte da valutare). Tuttavia, nonostante lo scenario non certo esaltante, non bisogna dimenticare quanto sia seguito il calcio nel nostro Paese, quanto importante la sua storia ed il numero di trofei vinti dalla Federazione Italiana Gioco Calcio e dalle sue squadre di club. Le note capacità di far fronte alle difficoltà e gestire le emergenze, dimostrate più volte dal sistema calcistico italiano, non devono essere una scusante per mantenerlo immutato ma devono rappresentare uno stimolo che permetta di migliorarlo esplorandone così i benefici che potrebbero essere portati da una maggiore organicità, organizzazione e comunione d'intenti.
3. **Le caratteristiche dei giocatori a disposizione:** Il percorso all'interno del settore giovanile deve preparare alla prestazione adulta, questo di certo non significa fare in forma ridotta quello che fanno i grandi bensì creare i presupposti di competenze e caratteristiche utili a costruire le basi sulle quali verrà in seguito sviluppata la performance calcistica. Fare formazione rappresenta un investimento per il futuro, significa costruire e creare i presupposti all'apprendimento e all'adattamento che permettano di essere efficaci al termine del percorso formativo giovanile. I principali progetti pratici condotti dal Settore Giovanile e Scolastico rivolti alle società del territorio sono le Aree di Sviluppo Territoriale, nelle quali sono coinvolti tutti i calciatori e le calciatrici tesserati per le società aderenti all'iniziativa (categorie da U6 ad U13) ed i Centri Federali Territoriali dove i ragazzi convocati (Under 13M, Under 14M e Under 15F) rappresentano l'espressione dei calciatori e delle calciatrici di maggiore attitudine calcistica tra tutte le società dilettantistiche del territorio. Ogni proposta pratica proposta nell'Evolution Programme è inserita in un "Contenitore", termine che rappresenta una specifica tipologia di attività indicata a partire da una determinata fascia d'età in poi. Ecco come, per ogni categoria e tipologia di giocatori coinvolti nei progetti federali, vengono identificate delle attività adatte alle necessità di ogni partecipante in un percorso coerente che accompagna i giovani atleti dai primi passi nell'esperienza sportiva al momento nel quale si può cominciare ad intuire quale possa essere il profilo del loro cammino calcistico.

Questa breve premessa serve a definire i punti cardinali verso i quali orientare il percorso formativo promosso dalla FIGC, SGS, cominciando ad indicarci le caratteristiche da seguire e la strada da intraprendere. Analizzando il modello calcistico di riferimento, le caratteristiche del calcio giovanile Italiano ed il contesto nel quale ci troviamo ad operare, possiamo trarre alcune

informazioni che ci permettono di individuare una capacità fondamentale che deve avere il nostro giocatore: l'**adattamento**. Il giovane calciatore di oggi dovrà sapersi adattare al contesto che si troverà ad affrontare da adulto.

Il mondo che ci circonda va ad una velocità estremamente elevata, molto più veloce di quanto possiamo riuscire ad immaginare e controllare. Negli ultimi anni gli stili di gioco, le caratteristiche dei giocatori, le filosofie e gli approcci metodologici si sono continuamente evoluti. Ecco perchè, condividere e sviluppare un prototipo di giocatore capace di adattarsi rapidamente ed efficacemente al calcio che cambia, può permettergli di risultare pronto ad affrontare anche un contesto al momento sconosciuto.

Nell'ottica di agevolare il percorso formativo che si intende intraprendere, sono state individuate alcune caratteristiche di una sorta di giocatore ideale che può rappresentare non tanto un modello da raggiungere quanto una sorta di riferimento per il proprio intervento formativo ed uno strumento per aiutare gli allenatori ad indirizzare i propri sforzi rendendoli così più efficaci.

2

LE CARATTERISTICHE IDEALI DEL GIOCATORE DEL 2030

L'analisi proposta nel capitolo 1 aiuta a comprendere quali siano i vincoli all'interno del quale ci si trova ad operare e verso quali parametri e obiettivi siano orientate le attività pratiche sviluppate all'interno dell'Evolution Programme.
Riteniamo che per fornire un indirizzo concreto e fruibile della metodologia proposta si debbano individuare degli aspetti qualificanti che contengano al loro interno precisi "descrittori" identificativi del profilo del giocatore che desideriamo formare. Le caratteristiche ideali del giocatore che si desidera ricercare e coltivare sono principalmente 7:

1. **Continuo**
2. **Autonomo**
3. **Competente**
4. **Intenso**
5. **Sicuro**
6. **Corretto**
7. **Creativo**

Ognuna di queste caratteristiche ideali viene illustrata nelle pagine seguenti attraverso 4 punti distinti:

1. **DESCRIZIONE.** Una spiegazione generale dei tratti che la definiscono.
2. **LA CARATTERISTICA NELL'ATTIVITÀ PRATICA SGS.** Una presentazione delle modalità attraverso le quali quella specifica caratteristica viene trasmessa e sviluppata nelle progettualità SGS.
3. **COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE LA DESCRIVONO.** Alcuni comportamenti e atteggiamenti di gioco che la caratterizzano.
4. **LA CHIAVE.** Una frase che riassume i concetti espressi nei tre punti precedenti.

Prima di iniziare a presentare le caratteristiche ideali che sono state individuate si ritiene opportuno condividere ancora un paio di precisazioni.
Come anticipato nell'introduzione del presente documento, ogni azione didattica dell'Evolution Programme è indirizzata a formare un giocatore pronto ad adattarsi ai cambiamenti del

modello di riferimento. L'*adattabilità* non è quindi un elemento fine a sé stesso ma ha come obiettivo principale quello di predisporre il giocatore ad essere *efficace*: rendere al massimo delle proprie potenzialità nel contesto che si troverà ad affrontare da adulto. Nel rispetto di questa indicazione, al termine della presentazione delle 7 caratteristiche ideali del giocatore del 2030 Programme, viene anche fornita una la descrizione di ciò che si intende per *efficacia*. Inoltre, affinché i soggetti dell'intervento formativo risultino *adattabili*, anche il modello formativo al quale vengono sottoposti deve essere basato sullo stesso presupposto. L'Evolution Programme si rivolge ad una platea estremamente vasta di società, allenatori e giocatori, appartenenti a contesti, realtà e ambiti anche molto diversi tra di loro. Il modello prestativo prescelto rappresenta quindi un riferimento di massima, uno strumento per mettere degli occhiali che permettano di riconoscere il frutto del proprio lavoro, un modo per orientare le propria bussola. In questo processo si ritiene corretto, oltre che necessario, permettere a tutti gli allenatori di scegliere le proprie priorità. Nel rispetto di questo indirizzo orientato all'autonomia, il documento presenta una pagina vuota nella quale ogni allenatore o società possono inserire la caratteristica (oppure le caratteristiche) che si ritengono opportune da aggiungere e che possono essere importanti nella propria realtà sportiva. La variabilità rappresenta un elemento di inestimabile valore, specie in un paese come il nostro dove la tradizione calcistica la creatività rappresentano due punti di forza che spesso permettono di raggiungere risultati insperati.

Nel realizzare il percorso appena introdotto risulta importante sottolineare che il cammino per raggiungerlo è forse ancora più importante del raggiungimento della meta stessa. Le caratteristiche di giocatore descritto nelle prossime pagine rappresentano una sorta di "modello ideale", un riferimento perfetto che in realtà non esiste ma tuttavia si ritiene possa essere importate provare a descrivere per:

- Aiutare a riconoscere le aree di miglioramento di ogni giovane calciatore a propria disposizione.
- Allenare gli allenatori ad osservare, farsi domande e ricercare soluzioni che aiutino ad evolvere le loro competenze formative.
- Sviluppare un percorso condiviso dove la comunione d'intenti degli adulti di riferimento aiuta il giovane calciatore ad essere seguito in un contesto che favorisce coerenza e continuità del processo formativo proposto.

1. CONTINUO

DESCRIZIONE

La continuità in ambito sportivo viene associata sia alla capacità di mantenere nel tempo un elevato livello di attenzione e prestazione che allo spirito di sacrificio. È una caratteristica che si può allenare attraverso l'inserimento di alcuni accorgimenti organizzativi nelle esercitazioni e grazie ad uno stile di conduzione che valorizza ed evidenzia questa caratteristica. Un giocatore si definisce continuo quando: gioca senza pause; mantiene elevato il suo livello prestativo dall'inizio alla fine della partita senza cali di attenzione in ogni posizione di campo e situazione di risultato; riesce a gestire le transizioni positive e negative adattandosi alla nuova fase di gioco in un tempo rapidissimo; mantiene un'elevata concentrazione anche quando il gioco viene interrotto; è attivo anche lontano dallo svolgimento dell'azione risultando sempre coinvolto nel gioco.

LA CONTINUITÀ NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Le modalità di allenamento di questa caratteristica nei Centri Federali Territoriali, così come nelle altre progettualità SGS, sono molteplici: lavorare con gruppi di numero ridotto; proporre attività che non prevedono pause o interruzioni per spiegazioni; utilizzare una conduzione che sia focalizzata anche su ciò che avviene lontano dalla palla e non solo nei pressi dell'azione di gioco; concedere una netta prevalenza a mezzi di allenamento situazionali; individuare strategie didattiche che permettano di innalzare il livello di attenzione dei giocatori (ad esempio modulare il tono della voce, porre domande, evidenziare davanti a tutti dei comportamenti privilegiati che rappresentano questa caratteristica di continuità, ecc.).

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA CONTINUITÀ

- Partecipare all'azione di gioco sia nella fase di possesso palla che in quella di non possesso, effettuare attacco e difesa preventivi.
- Effettuare rapidamente la ripresa del gioco in seguito ad interruzione per una palla inattiva.
- Riprendere posizione in campo guardando l'azione dopo un tiro in porta non concretizzato da un gol.
- Correre rapidamente a prendere la palla quando questa esce dal terreno di gioco.
- Ricercare lo smarcamento migliore all'interno del campo mentre il compagno è impegnato a recuperare il pallone all'esterno dello stesso.
- Ricercare immediatamente la riconquista della palla in seguito ad un duello perso.
- Predisporsi alla riconquista della seconda palla.
- Comunicare situazioni di gioco ai propri compagni indicando le marcature, dando opzioni e soluzioni su palla inattiva a favore o a sfavore della propria squadra.
- Cercare di essere sempre a disposizione del compagno in possesso palla, ricercando continuamente la zona luce e fornendo soluzioni di passaggio.

LA CHIAVE

Nel calcio di alto livello la differenza spesso viene fatta da piccoli dettagli, centimetri, istanti, particolari, l'attenzione e il focus sulle situazioni possono determinare la differenza tra una vittoria ed una sconfitta. Il giocatore dell'Evolution Programme vuole essere un giocatore a **"tutto tempo e tutto campo"**.

2. AUTONOMO

DESCRIZIONE

L'autonomia, capacità di autodeterminarsi e regolarsi senza l'intervento altrui, si manifesta in ambito calcistico sia attraverso la capacità di effettuare scelte di gioco senza indicazioni da parte dell'allenatore che attraverso l'attitudine a svolgere proficuamente un'attività (tecnico/tattica/fisica) senza il diretto controllo di un adulto. In sostanza, il giocatore autonomo vive l'allenamento e non lo subisce comportandosi in ogni situazione della seduta come fosse un momento utile al proprio miglioramento. Inoltre, se un giocatore sa gestirsi al di fuori dal rettangolo di gioco è più facile che risulti capace di prendere decisioni autonome anche in campo. All'interno di questo ambito ricadono comportamenti e atteggiamenti che non fanno parte in modo esclusivo della sfera tecnica ma anche di quella personale/organizzativa.

L'AUTONIMIA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Nelle progettualità legate all'Evolution Programme questa caratteristica si allena attraverso uno stile di conduzione prevalentemente *"Non Direttivo"*. Ai giocatori viene lasciato un elevato livello di autonomia nelle attività tecniche, i feedback vengono forniti in seguito all'esecuzione dell'azione e sono formulati in modo tale da guidare il giovane alla soluzione del problema di gioco. Un altro aspetto promosso nelle varie attività formative, rivolto a favorire l'autonomia dei giocatori, è la **stazione autonoma**: saltuariamente, una delle stazioni previste negli allenamenti delle AST o nei modelli di allenamento Evolution Programme, viene eseguita in modo autonomo, senza quindi alcun tipo di intervento da parte del tecnico preposto a seguire l'attività. L'autonomia è inoltre un'attitudine che può essere promossa anche attraverso workshop che coinvolgono le famiglie dei giocatori fornendo loro spunti e idee per aiutare i giocatori a vivere l'attività sportiva come un momento da organizzare e gestire anche fuori dal campo sportivo curando: alimentazione, gestione del proprio abbigliamento calcistico, sonno e recupero.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO L'AUTONOMIA

- Mantenere un elevato livello di intensità esecutiva durante le esercitazioni svolte senza l'intervento del tecnico.
- Saper individuare una soluzione di gioco anche senza l'intervento dell'allenatore.
- Gestire ed attuare autonomamente alcune azioni utili a migliorare l'organizzazione e lo sviluppo della seduta: posizionarsi rapidamente in campo per l'inizio dell'attività, preparare i palloni attorno al campo, sistemare il materiale a fine seduta, ecc.
- Preparare da solo la borsa con tutto il materiale necessario per l'attività sportiva.
- Mantenere ordinato e pulito il proprio abbigliamento sportivo senza attendere che lo facciano i propri familiari.
- Utilizzare la tecnologia per conoscere l'allenamento prima del suo svolgimento.
- Portare da soli la propria borsa evitando che lo facciano gli adulti.
- Avvisare lo staff tecnico in caso di assenza fornendo le motivazioni della stessa.
- Organizzare impegni scolastici e di altro tipo per riuscire ad essere sempre presente sia alle attività tecniche federali così come a quelle della propria società di appartenenza.

LA CHIAVE

La strada dell'autonomia è un percorso tortuoso ed accidentato che ha l'obiettivo di guidare il **"giocatore ad essere maestro di se stesso"**.

3. COMPETENTE

DESCRIZIONE

La competenza può essere definita come un'abilità acquisita e consolidata che il soggetto può applicare in contesti anche diversi da quelli in cui è stata appresa. Un giocatore può essere definito competente quando ha un'ampia conoscenza dei principi di gioco e li sa utilizzare a suo piacimento nelle varie situazioni che gli si pongono di fronte. Per formare un giocatore competente è indispensabile che questo abbia vissuto molte esperienze significative, che conosca quindi il gioco e sia in grado di "leggerlo", comprenderlo e trovare la soluzione per risultare il più efficace possibile in situazioni variabili.

LA COMPETENZA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

NSi ritiene che il modo più adatto per formare un giocatore con questa caratteristica sia trasmettergli dei principi: "chiavi di lettura" che gli permettano di adeguarsi a più situazioni di gioco possibili. Un esempio di principio di gioco è la mobilità: in fase di possesso palla i giocatori ricercano la zona luce attraverso il movimento nello spazio, questa ricerca permette di avere più opportunità di gioco per mantenere il pallone a disposizione della propria squadra. Per trasmettere al meglio i principi del calcio che si desidera trasmettere la soluzione ideale è quella di esporre i giocatori ad ambienti che stimolano comportamenti privilegiati che in quello specifico contesto permettono di essere efficaci. Nelle esercitazioni presentate sul PDF dell'allenamento dei CFT vengono riportati anche: l'obiettivo predominante della proposta; la chiave di conduzione (domanda o frase attraverso la quale l'allenatore può far emergere il comportamento desiderato); i temi per l'allenatore (principi da valorizzare durante lo svolgimento dell'esercitazione). Queste 3 indicazioni hanno l'obiettivo di aiutare gli allenatori nella comprensione dei contenuti da trasmettere attraverso quella specifica attività fornendo degli esempi concreti che tuttavia non devono considerarsi esclusivi ed una panoramica di come possa essere gestito l'*ambiente di apprendimento* previsto.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA COMPETENZA

- Gestire compiti differenti in spazi differenti (nell'Evolution Programme non si parla di "ruoli" predefiniti ma di "compiti" da svolgere in contesti diversi).
- Ricevere il pallone orientandolo ed orientandosi nella direzione di gioco desiderata.
- Leggere autonomamente le situazioni di superiorità/inferiorità numerica in fase di possesso (individuare lo spazio verso il quale conviene indirizzare e sviluppare il gioco).
- Leggere autonomamente le situazioni di superiorità/inferiorità numerica in fase di non possesso (sapere quando attaccare l'avversario e quando temporeggiare).
- Individuare gli obiettivi delle proposte pratiche e le corrette soluzioni ai problemi di gioco.

LA CHIAVE

Un giocatore competente deve **"saper leggere quello che il gioco scrive"** ed essere capace di risolvere i problemi che ogni situazione di gioco gli presenta.

4. SICURO

DESCRIZIONE

La sicurezza in ambito sportivo è rappresentata dalla convinzione e determinazione con la quale si affronta un'azione motoria, un gesto, una prestazione. Possiamo sostenere che questa sia una delle caratteristiche che permettono all'atleta di esprimersi al massimo delle proprie potenzialità. E' una condizione strettamente collegata al carattere di ogni individuo ma, specie in ambito giovanile, con ragazzi in via di formazione rispetto alla percezione che hanno di sé stessi, risultano ancora più importanti le strategie attuate dagli staff tecnici per mettere i giocatori a loro agio ed aumentare la percezione di questa sensazione.
Il tecnico ha il compito di motivare i propri giocatori a prendere iniziative e trovare soluzioni personali. Un giocatore che prova tante esperienze e non teme l'errore sarà orientato ad essere convinto dei propri mezzi, conoscere i propri limiti, gestire le situazioni difficili con maggiore naturalezza e quindi sperimentare nuove soluzioni adattandosi ad ogni tipo di sfida.
È importante che il tecnico eviti di creare ansia da prestazione nei propri giocatori, un orientamento che evidenzia gli errori e sottolinea i comportamenti negativi crea insicurezze e inibisce le opportunità di sperimentazione. Un clima sereno, disteso e professionale permette ai giocatori di esprimersi valorizzando e supportando l'iniziativa personale, condizioni che portano a moltiplicare le esperienze formative dentro e fuori dal rettangolo di gioco.

LA SICUREZZA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Nelle progettualità dell'Evolution Programme il clima relazionale che si instaura tra l'allenatore ed il giocatore ricoprono un ruolo fondamentale. Evidenziare i comportamenti positivi piuttosto che sottolineare gli errori, promuovere l'iniziativa personale, riconoscere e chiamare per nome i giocatori, sono solo alcuni dei comportamenti attuati che permettono di far sentire il giocatore a proprio agio permettendo così di far emergere l'espressione massima delle sue potenzialità prestative.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA SICUREZZA

- Avere il coraggio di tenere palla in situazioni complesse (quando marcato, pressato dall'avversario o stanco a fine partita).
- Prendere delle responsabilità come calciare un rigore o una punizione.
- Provare e realizzare giocate rischiose, significative (dribbling, tiro, inserimento, passaggio filtrante ecc.)
- Esaltarsi nella ricerca della parità numerica in fase difensiva.
- Prendersi la responsabilità di marcare l'avversario più forte su palle inattive a sfavore.
- Condizionare positivamente l'ambiente circostante spronando i propri compagni.
- Fare gol con continuità.
- Attaccare palla e spazi in avanti con un atteggiamento di fiducia.
- Continuare a giocare con serenità in seguito ad un errore.

LA CHIAVE

Il clima relazionale in ambito giovanile deve portare il giocatore ad essere **"motivato a fare"**, ad aver desiderio e piacere di esprimersi, a sperimentare, mettendosi continuamente in gioco ed uscendo anche dalla propria zona di comfort.

5. INTENSO

DESCRIZIONE

L'intensità è uno dei parametri più discussi e dibattuti in ambito sportivo. Nei termini canonici definisce il grado di impegno psico/fisico con cui una prestazione si manifesta. E' considerato come uno degli aspetti più importanti per raggiungere un risultato in ambito sportivo: forza, velocità e continuità con cui si manifesta un dato comportamento determinano spesso il risultato della prova o l'esito di una gara.
Troppo spesso gli allenatori sono convinti di effettuare sedute ad un'elevata intensità svolgendo invece attività che vanno a sollecitare i giocatori ad un livello ben lontano dal massimo delle loro potenzialità. Il calo nel livello di intensità che si manifesta nei giocatori durante lo svolgimento delle esercitazioni è dato molto spesso più da un'affaticamento mentale che fisico causato da un'inabitudine ad andare oltre il proprio livello limite. Un chiaro esempio di come questo parametro venga poco sollecitato dagli allenatori è il tipo di lavoro che si tende a svolgere nell'allenamento che precede la gara: la tendenza è quella di realizzare una seduta di rifinitura in funzione della partita, di "preservare" i giocatori, abbassando così il livello di impegno richiesto e rendendola poco o per nulla allenante.
L'intensità in sé è un parametro impossibile da quantificare con precisione senza strumenti adeguati ed è per questo che nei discorsi riferiti al calcio giovanile molto spesso assume contorni abbastanza astratti ed aleatori. L'intensità può essere intesa come un modo di essere, fatto di comportamenti, abitudini ed atteggiamenti che si possono valorizzare ed allenare, l'importante è che l'allenatore sappia riconoscerli, descriverli e trasmetterli ai propri giocatori.

L'INTENSITÀ NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Nelle iniziative dell'Evolution Programme l'intensità viene intesa come un aspetto culturale e non solamente come un parametro fisico, viene quindi veicolata agli atleti attraverso diverse modalità: il format di allenamento CFT (le stazioni, della durata di 12 minuti, concedono ai tecnici poco tempo per spiegare le regole delle attività e ai giocatori poco tempo per comprenderle, i primi dovranno essere rapidi e precisi nelle spiegazioni, i secondi veloci nella comprensione); la richiesta di attuare alcuni comportamenti particolari (spostarsi da una stazione all'altra di corsa, non interrompere il gioco per spiegazioni durante il suo svolgimento); l'attenzione dei tecnici verso abitudini ed atteggiamenti che rappresentano questo parametro nelle situazioni di gioco (prediligere la forza di trasmissione palla e di tiro alla precisione degli stessi, l'aggressione alla copertura, ecc.); la richiesta fatta ai giocatori di dare il proprio massimo sempre, in ogni condizione di gioco e risultato; l'applicazione dell'auto-arbitraggio per interrompere di meno il gioco e sorvolare su tutte quelle situazioni che non rappresentano chiare infrazioni di gioco; ecc.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO L'INTENSITÀ

- Contrastare con vigore l'avversario, vincere i duelli individuali.
- Mantenere la posizione di equilibrio in seguito ad un contatto fisico.
- Mantenere il possesso della palla nei duelli con gli avversari difendendola sia in conduzione che in protezione statica.
- Eseguire azioni motorie caratterizzate da un'elevata velocità esecutiva e mantenendo una costanza prestativa nel tempo.
- Calciare il pallone in porta con forza, arrivando nello specchio la palla non rimbalza né rotola.
- Trasmettere la palla con forza, il pallone viene "colpito" con vigore e non "spinto".
- Manifestare coraggio nel contatto con l'avversario, il terreno e la palla.
- Dare il massimo anche in condizioni di affaticamento, essere disposti a fare fatica (in allenamento come in partita).
- Essere competitivo, ricercare la vittoria in ogni sfida e confronto.

LA CHIAVE

Se l'obiettivo è quello di allenare il giocatore ad essere preciso ad un intensità superiore, dobbiamo aumentare il livello di quest'ultimo parametro promuovendo comportamenti, regole e situazioni che possano permettere di innalzarlo. **"Pensare forte, giocare forte"** sono atteggiamenti che preparano il giocatore al contesto di gara.

6. CORRETTO

DESCRIZIONE

La correttezza è un elemento fondamentale dell'etica di uno sportivo, uno degli aspetti principali su cui costruire una carriera solida e duratura. Essere corretti significa rispettare: regole di gioco; differenze tra compagni di squadra; avversari; indicazioni dell'allenatore; decisioni dell'arbitro.

La correttezza è un modo di essere costante e duraturo, non un atteggiamento estemporaneo e saltuario. È una caratteristica che non si può insegnare con modalità teoriche, non si può spiegare, è un valore che i tecnici devono trasmette nel tempo essendo essi stessi da esempio con i loro comportamenti, giorno dopo giorno.

Per il tipo di interpretazione che solitamente prende questa caratteristica è bene sottolineare che correttezza non è il sinonimo di *buonismo*, contesto nel quale "tutto" va bene e si accetta ogni comportamento. La correttezza è un modo di essere che permette al giocatore di evitare alibi e scorciatoie, abituandolo ad assumersi le proprie responsabilità.

LA CORRETTEZZA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Il comportamento dei giovani calciatori deve rappresentare un aspetto fondamentale per poter partecipare alle attività del CFT così come alle altre iniziative federali. Alcune azioni che manifestano questa caratteristica sono: la lettura del codice etico di comportamento CFT ai giocatori convocati; la richiesta di una presenza costante e continuativa in ogni allenamento o iniziativa federale; il rigore nel rispetto delle regole di gioco; la sistemazione del materiale a fine seduta; l'obbligatorietà del corretto abbigliamento del calciatore in ogni tipologia di attività; il saluto ad all'arrivo in campo. La correttezza è un modo di essere che traspare in ogni momento delle attività pratiche Evolution Programme, prima, durante e dopo il loro svolgimento.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA CORRETTEZZA

- Gestire l'errore, sia proprio che del compagno, trovando una soluzione alle situazioni negative.
- Continuare a giocare anche quando si è subito un contatto dubbio con l'avversario senza attendere e richiedere il fischio da parte dell'arbitro.
- Evitare di cercare alibi in caso di sconfitta o errore.
- Manifestare un atteggiamento positivo anche in situazioni difficili, sia di gioco che di risultato.
- Manifestare altruismo nei confronti dei compagni con giocate utili alla squadra.
- Essere sempre presente agli allenamenti del CFT anche in caso di infortunio.
- Evidenziare un atteggiamento positivo e propositivo, anche in situazioni difficili, sia di gioco che di risultato.
- Essere puntuale.
- Spronare e mettere a proprio agio i compagni, aiutandoli e gratificandoli.

LA CHIAVE

"L'etica è il carburante" di cui deve nutrirsi il talento del giocatore. Senza basi solide il talento è un'attitudine che rischia di svanire in fretta.

7. CREATIVO

DESCRIZIONE

La creatività in ambito sportivo si manifesta con la capacità di trovare soluzioni inusuali, personali, non imposte che permettono di risolvere situazioni di gioco attraverso modalità non codificate.
La manifestazione di questi comportamenti creativi non è per forza collegata all'efficacia immediata del gesto o della soluzione applicata, la creatività passa attraverso la sperimentazione e la ricerca individuale di risposte che possono anche essere inizialmente inefficaci o addirittura controproducenti.
La sensibilità e l'esperienza dell'allenatore deve permettergli di riconoscere quando e quanto questo processo di ricerca di strade alternative sia funzionale ad arricchire il bagaglio personale di soluzioni oppure rappresenti un'atteggiamento fine a sé stesso, dettato da casualità, irriverenza o superficialità. Un ambiente che stimola a promuove una creatività sana e costruttiva è un contesto che permette l'espressione, il confronto, il divertimento e rappresenta in pieno i valori formativi dell'Evolution Programme.

LA CREATIVITÀ NELLE ATTIVITÀ PRATICHE SGS

Le principali modalità per favorire lo sviluppo di questa caratteristica sono quelle di creare un *clima sereno* e proporre degli *ambienti di apprendimento* che allenino il giocatore a trovare soluzioni ed adattamenti individuali e personali. Nelle attività dell'Evolution Programme viene favorita la realizzazione di giocate significative, promossa l'iniziativa personale, proposte attività con vincoli che non snaturano l'essenza del gioco del calcio, creati momenti di scoperta libera, forniti problemi senza dare soluzioni predefinite, stimolata la fantasia proponendo la visione di video o contributi di giocatori con elevate qualità tecniche e creatività, dedicato dei *contenitori* per sperimentare gestualità acrobatiche e abilità motorie anche apparentemente lontane dal gioco del calcio.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA CREATIVITÀ

- Saper adattare rapidamente risposte tecniche e motorie a situazioni che cambiano in modo improvviso.
- Applicare soluzioni mai viste o provate prima in allenamento: un "velo" per un compagno; un dribbling con "elastico"; una finta inusuale per uno smarcamento; ecc.
- Proporre una nuova regola ad un gioco che non era mai stata pensata o proposta prima.
- Fintare le proprie intenzioni sorprendendo l'avversario nel duello o nella marcatura, sia in fase difensiva che offensiva.
- Proporre una variante ad un'attività che era stata utilizzata in altre proposte precedenti.
- Elaborare strategie di gioco individuali e collettive che permettano soluzioni alternative rispetto a quelle proposte dall'allenatore.
- Interpretare efficacemente contesti nei quali le regole sono state volutamente spiegate in modo sommario e rapido.
- Dribblare in modi diversi l'avversario calciare il pallone con più parti del piede, stoppare il pallone con diverse parti del corpo.

LA CHIAVE

"La creatività è un'opportunità per essere protagonista" del proprio percorso di formazione sportiva, viene intesa come un atteggiamento, un modo di essere che caratterizza lo sviluppo individuale e lo distingue da quello degli altri.

8. INSERISCI LA CARATTERISTICA IDEALE

DESCRIZIONE

Definisci quali sono gli aspetti che permettono di definire la caratteristica che ritieni sia importante ricercare e promuovere nel giocatore ideale del 2030.

L'EFFICACIA NELLE ATTIVITÀ PRATICHE

Spiega come questa caratteristica si manifesta nelle attività pratiche della tua squadra o società.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO LA CARATTERISTICA

- *Definisci una serie di comportamenti che trasmettano la caratteristica che hai individuato.*

LA CHIAVE

Riporta una frase che aiuti a comprendere il contenuto di questa caratteristica.

L'EFFICACIA

DESCRIZIONE

L'efficacia rappresenta la capacità di ottenere l'effetto voluto. In ambito sportivo viene associata spesso alla vittoria o al raggiungimento di un risultato. Può sembrare un controsenso presentare questa caratteristica in un contesto formativo, dove il processo ricopre un'importanza superiore rispetto al risultato numerico ottenuto nelle partite. Tuttavia, il percorso intrapreso e tutte le caratteristiche fin qui presentate, sono rivolte ad un unico obiettivo: preparare il giocatore ad essere efficace in età adulta, a compimento del proprio iter formativo. La strada metodologica intrapresa nell'Evolution Programme vuole offrire ai giocatori coinvolti un'opportunità per rendere al massimo delle proprie potenzialità e adattarsi al tipo di calcio che si troveranno ad affrontare da grandi.

L'EFFICACIA SECONDO L'EVOLUTION PROGRAMME

Le attività federali sono un contesto che spinge a dare il massimo, sono esperienze ed opportunità da vivere dando il meglio di sé stessi. I CFT e le AST non sono delle squadre che si devono confrontare con dei rivali la domenica successiva, non devono vincere un campionato o cercare di evitare una retrocessione.
L'obiettivo dell'intervento formativo viene orientato esclusivamente al miglioramento individuale e collettivo, al rientrare a casa dopo l'allenamento con qualcosa che ha reso migliore ogni giocatore e la squadra. Si ritiene che questi atteggiamenti siano utili anche all'interno dei settori giovanili di società, contesti nei quali troppo spesso viene favorito il raggiungimento di un risultato immediato lavorando con prospettive ridotte.
Per riuscire veramente ad ottenere un cambiamento culturale ed un adattamento alle necessità che l'evoluzione calcistica globale propone è importante che si riesca a rendere consapevoli tecnici, dirigenti e genitori (ad ogni latitudine) su quelle che sono le necessità del nostro movimento sportivo. I progetti promossi dall'Evolution Programme possono essere effettivamente efficaci solo se le indicazioni pratiche della metodologia vengono accolte e manipolate adattandole alle singole realtà territoriali, cogliendo le caratteristiche che possono aiutare a far crescere il proprio contesto societario.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI CHE DESCRIVONO L'EFFICACIA

Tutti i comportamenti riportati nelle 7 caratteristiche presentate nelle pagine precedenti fanno parte anche dell'efficacia. Tuttavia, in questo contenitore sono stati inseriti solo i comportamenti riguardanti la tecnica individuale, intesa come la capacità di dominare e gestire il pallone, una delle modalità attraverso le quali quali i giocatori si esprimono, fanno la differenza e ricercano il successo.
Alcuni di questi comportamenti tecnici che definiscono l'efficacia sono:

- Dominare il pallone mettendolo a propria disposizione nel tempo più rapido possibile.
- Utilizzare l'arto non dominante con naturalezza.
- Trasmettere la palla con forza, il pallone viene "colpito" con vigore e non "spinto".
- Dominare la palla in conduzione, il pallone viene "portato" e non "inseguito".
- Tirare in porta con forza, la palla arriva nello specchio tesa, non rotola né rimbalza.
- Differenziare la trasmissione a seconda del tipo di passaggio, forte sulla figura, dosato nello spazio.
- Abbinare gestualità tecniche con naturalezza, ad esempio: conduzione e tiro; controllo e conduzione; controllo e tiro; ecc.
- Valutare correttamente le traiettorie aeree e colpire di testa indirizzando la palla verso la direzione desiderata.
- Superare l'avversario in dribbling.

LA CHIAVE

Se la propria **"vittoria è sempre aver dato il massimo"**, l'attenzione passa dal risultato al compito, svincolando così la formazione dai numeri e collegandola al personale percorso di crescita.

Vista l'importanza di questa caratteristica come sorta di riassunto delle precedenti e dopo aver condiviso con il lettore quanto possa essere complesso trasmettere correttamente i contenuti ad essa correlati in ambito giovanile, si ritiene importante approfondire un ulteriore aspetto collegato all'efficacia. Come condiviso in precedenza, i modelli di gioco e di allenamento nel settore giovanile devono sostenere un percorso di crescita sportiva che non mira al raggiungimento del risultato immediato ma si orienta a costruire un percorso di apprendimento a lungo termine rivolto a sviluppare il massimo potenziale possibile di ogni giovane calciatore. Le domande che ogni allenatore e Società dovrebbero farsi prima di cominciare il proprio intervento formativo sono le seguenti: "Quando un giocatore deve essere efficace, nell'immediato oppure a lungo termine?"; "Sfruttiamo le caratteristiche attuali o investiamo sulle esperienze che permetteranno di risultare più efficace in futuro?"; e ancora "Le nostre squadre giocano per il presente o per costruire il futuro?"; Di seguito vengono fornite alcune indicazioni per provare a dare una risposta a queste domande.

Valorizzare la qualità della prestazione, il miglioramento individuale e l'impegno, sono atteggiamenti che fanno parte di un approccio definito *"orientato al compito"* atteggiamento che manifesta caratteristiche opposte rispetto ad una modalità definita *"orientata all'io"*. Porre l'interesse sull'acquisizione di nuove competenze piuttosto che sull'esito numerico delle gare permette di spostare l'attenzione del giocatore da condizioni esterne, come l'esito di una partita (non sempre dipendenti direttamente da lui), a parametri interni quali: impegno, volontà, resilienza; attenzione; ecc. (aspetti intrinseci e dipendenti dal singolo soggetto).
Alcune soluzioni pratiche che permettono un approccio orientato ad un apprendimento a lungo termine possono essere:

- Permettere esperienze in ruoli diversi.
- Valorizzare giocate significative.
- Evitare alibi.
- Trasmettere principi di gioco propositivi.
- Accettare la parità numerica in fase difensiva.
- Rispettare i diversi tempi di sviluppo dei giocatori.

Per approfondire i comportamenti che caratterizzano l'orientamento societario si invita a leggere il documento intitolato "Allenare l'Attività si Base, Soluzioni per la Formazione del Giovane Calciatore" disponibile al link: ***https://www.youcoach.it/figc/documenti***.

Il tipo di orientamento (al *compito* o *all'io*) che viene dato all'approccio quotidiano con i giovani calciatori ne condiziona il percorso formativo: uno ricerca la crescita a lungo termine l'altro il risultato immediato. L'efficacia rappresenta una caratteristica fondamentale del processo di formazione di un giovane calciatore ma deve essere accompagnata dalla pazienza di saper raccogliere il frutto di una lunga e competente semina che viene fatta durante tutto il suo percorso di crescita.

BIBLIOGRAFIA

Bush M. et al. (2015). *Evolution of match performance parameters for various playing positions in the English Premier League*. Human Movement Science 39, 1–11.

Wallace L.J. et al. (2014). *Evolution of World Cup soccer final games 1966–2010: Game structure, speed and play patterns*. Journal of Science and Medicine in Sport 17, 223– 228.

Barnes C. et al (2014). *The Evolution of Physical and Technical Performance Parameters in the English Premier League*. International Journal of Sports Medicine 35, 1-6.

Centro Studi, Sviluppo ed Iniziative Speciali della FIGC, (2017), *ReportCalcio 2017*;

International Centre for Sport Studies, CIES, (2016) *Monthly Report*, May 2016.

Roma, Gennaio 2021

A cura dello Staff Tecnico Nazionale CFT



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme