FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

LE OPPORTUNITÀ DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Come rispondiamo alle tue necessità

Stai cercando...

- LINEE GUIDA PER IL TUO SETTORE GIOVANILE
- ESERCITAZIONI
- UN MODELLO DI GIOCATORE
- UN MODELLO DI ALLENAMENTO
- UNO STILE DI CONDUZIONE
- INDICAZIONI PER PERCORSI DI FORMAZIONE PORTIERI
- MODALITÀ DI GIOCO

Scopri le opportunità della metodologia Evolution Programme

A cura dello staff tecnico nazionale di Area Metodologica della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico

VERSIONE 1

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

LE OPPORTUNITÀ DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Introduzione ai contenuti

I contenuti della metodologia **Evolution Programme** nascono per offrire risposte concrete alle necessità delle figure coinvolte nella formazione calcistica giovanile e vengono condivise attraverso:



l'attività quotidiana degli oltre **300 collaboratori tecnici del Settore Giovanile e Scolastico**, impegnati sul territorio con allenamenti,workshop,visiteaiClub



i **documenti metodologici e il materiale didattico** elaborati dallo staff tecnico nazionale



l'**applicazione Evolution Programme,** con contenuti gratuiti rivolti a tutti

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

Le indicazioni metodologiche desiderano rappresentare un'opportunità adattabile a tutti gli oltre **8.000 Club** che fanno attività giovanile in Italia con spunti, idee e soluzioni pratiche per migliorare la qualità della loro offerta formativa.

L'OBIETTIVO È FORNIRE STRUMENTI CONCRETI, DI IMMEDIATO UTILIZZO, PER COSTRUIRE **CONTESTI DI APPRENDIMENTO SEMPRE PIÙ EFFICACI**, CAPACI DI FAVORIRE LO SVILUPPO E L'ESPRESSIONE DEL **MASSIMO POTENZIALE** DI OGNI GIOCATORE E GIOCATRICE*.

ALCUNI DEI **CONTENUTI** NASCONO PER L'**ATTIVITÀ DI BASE**, MENTRE ALTRI, OPPORTUNAMENTE ADATTATI, POSSONO ESSERE PROPOSTI ANCHE NELL'**ATTIVITÀ AGONISTICA**.

I CONTENUTI SONO IN COSTANTE **EVOLUZIONE** E **AGGIORNAMENTO**. TI INVITIAMO A **TENERTI AGGIORNATO** ATTRAVERSO I CANALI INFORMATIVI FEDERALI E LE ATTIVITÀ FIGC, SGS PIÙ VICINE A TE.

**In questo documento viene utilizzato in modo sistematico il maschile inclusivo unicamente per evitare ambiguità e per non appesantire periodi a volte già complessi.*

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

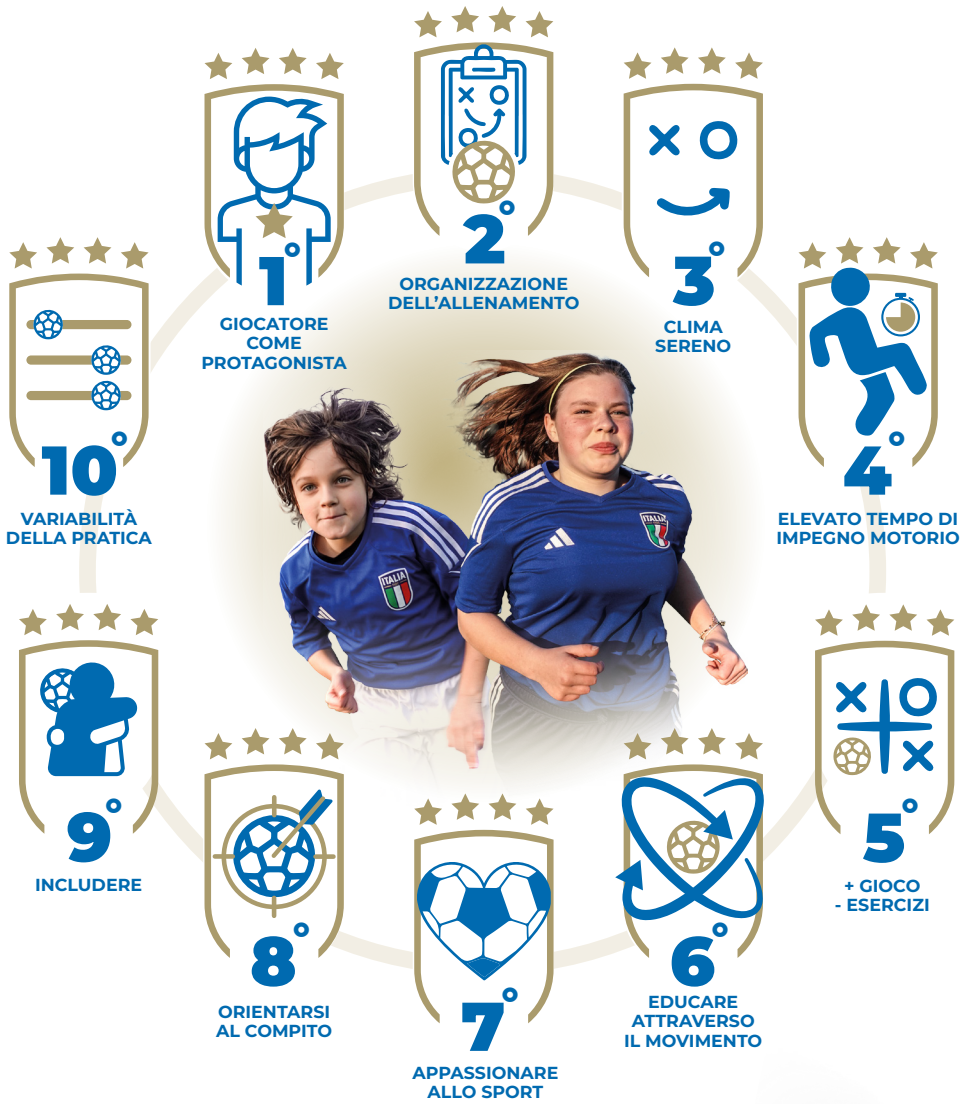
Stai cercando:

LINEE GUIDA
PER IL TUO SETTORE GIOVANILE?

TI PROPONIAMO UNA SERIE DI INDICAZIONI E STRATEGIE PER ORIENTARE L'ORGANIZZAZIONE DEL TUO CLUB.

Il contenuto che può fare al caso tuo è rappresentato dai **10 presupposti**: linee guida accompagnate da soluzioni pratiche pensate per supportare allenatori e Club nella costruzione di un Settore Giovanile.

I 10 aspetti cardine della formazione calcistica giovanile sono:



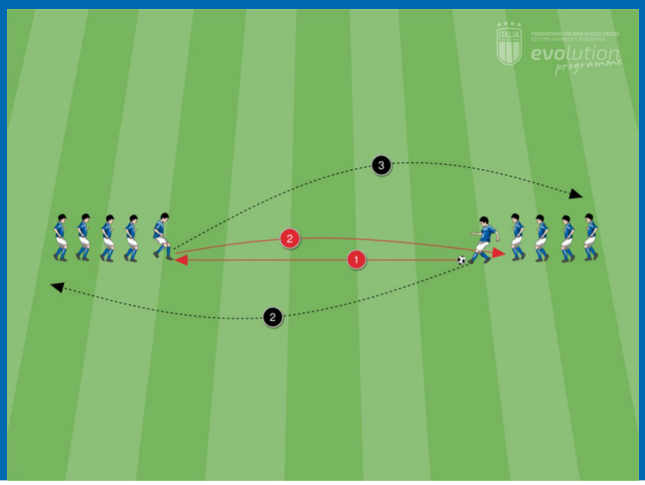
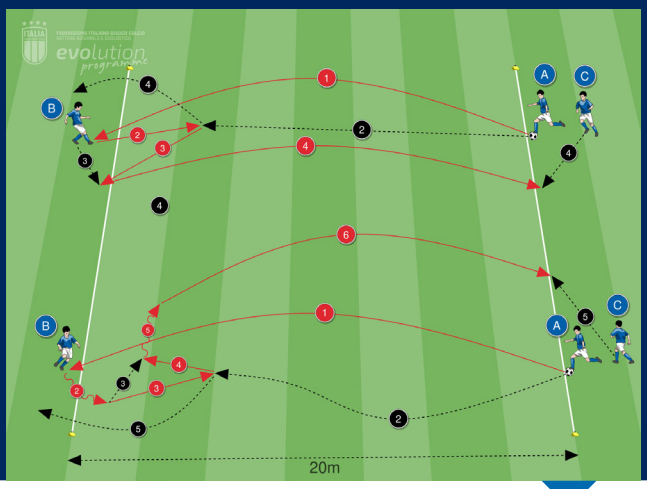
Ogni presupposto viene presentato attraverso una spiegazione teorica e da esempi che permettono di metterlo in pratica.



DESIDERI APPROFONDIRE QUESTO CONTENUTO?
Leggi il documento intitolato **"Allenare l'Attività di Base"**.

UN ESEMPIO: COME SVILUPPARE IL PRESUPPOSTO ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

La letteratura scientifica evidenzia come il **tempo di apprendimento attivo** durante gli allenamenti sportivi giovanili si attesti mediamente attorno al **40% della durata complessiva della seduta**.

Esempio a "bassa densità"	Esempio ad "elevata densità"
	
Descrizione: 12 giocatori divisi in 2 file, un pallone, passaggio al compagno e corsa in fondo alla fila opposta.	*Descrizione:* 12 giocatori divisi in 4 terne. Un pallone per terna dato al primo della coppia (come figura). A passa lungo a B, corre incontro ed effettua 2 passaggi corti, A si posiziona dietro a B che trasmette lungo a C e continua la sequenza.
Passaggi medi al minuto per singolo giocatore: 5	Passaggi medi al minuto per singolo giocatore: 18

La dispersione di tempo tra la durata totale dell'allenamento e il tempo effettivamente dedicato all'attività motoria sull'obiettivo previsto dall'allenamento prende il nome di **"effetto imbuto"**: una progressiva riduzione delle opportunità di pratica attiva per i giocatori.

Un allenatore competente deve saper progettare e condurre l'allenamento attraverso **strategie didattiche e scelte organizzative** che permettano ai giocatori di **muoversi il più possibile**, ma soprattutto di farlo **in relazione al compito previsto dall'attività proposta**.

Una delle soluzioni proposte, consiste nel **privilegiare attività caratterizzate da un'elevata densità di esperienze sul compito**.

Stimare il numero di prove che ogni giocatore può effettuare durante un'attività rappresenta un utile criterio per valutare l'efficacia della proposta, scegliendola meglio.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

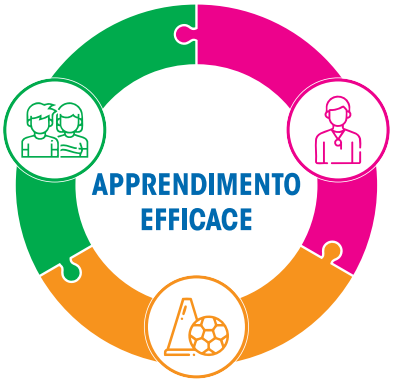
Stai cercando:

ESERCITAZIONI
PER SVILUPPARE COMPORTAMENTI SPECIFICI NEI TUOI GIOCATORI?

TI PROPONIAMO INDICAZIONI E SOLUZIONI PER PROGETTARE PROPOSTE PRATICHE EFFICACI

Il concetto di **AMBIENTE DI APPRENDIMENTO**.
L'efficacia di un'esercitazione dipende da **3 elementi**:

- **struttura e organizzazione dell'attività** dell'attività
- **competenze e stile di comunicazione** dell'allenatore
- **caratteristiche e qualità** dei giocatori

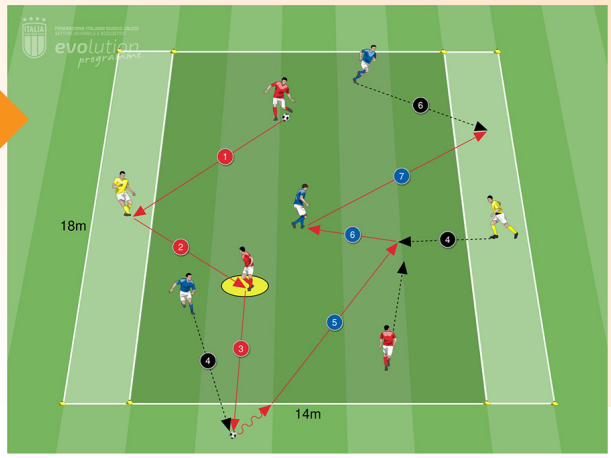


Ogni proposta pratica deve essere considerata come un contesto in cui **tutti e tre gli elementi elencati interagiscono tra loro** per far emergere l'esperienza di apprendimento più efficace possibile per i giocatori.

Riconoscere gli elementi che condizionano l'apprendimento permette di gestirli meglio e indirizzarli nella direzione desiderata. La metodologia approfondisce e offre indicazioni utili per progettare e "dominare ognuno di questi 3 elementi.

Nello specifico, riguardo **la struttura e l'organizzazione** dell'attività, sono state individuate **10 CARATTERISTICHE** che identificano le proposte pratiche che possano essere utilizzate nei progetti collegati all'Evolution Programme:

- Preferire **spazi semplici**
- Promuovere la **continuità di gioco**
- Prevedere **forma competitiva e ludica**
- Permettere **diversi livelli di successo**
- Promuovere **variazioni e variabilità**
- Lasciare **l'allenatore fuori da aspetti organizzativi**
- **Ridurre l'imposizione** di numero **di tocchi**
- **Evitare regole** che **snaturano la finalizzazione**
- **Evitare l'eliminazione**
- **Allenare ciò che si desidera** allenare



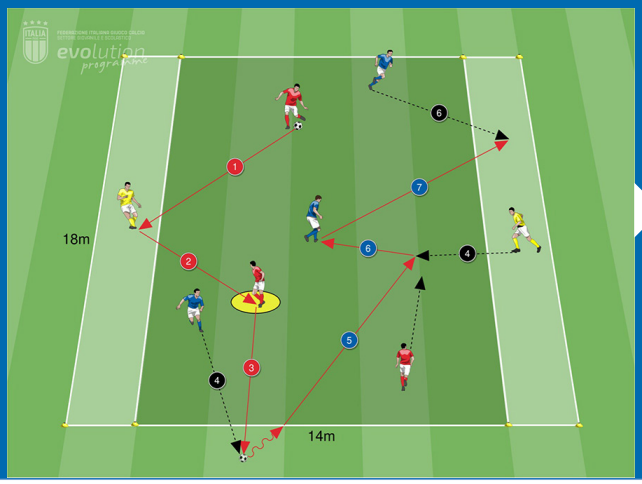
VUOI APPROFONDIRE QUESTO CONTENUTO?
Chiedi allo staff SGS del tuo territorio di organizzare il workshop intitolato **"Come costruire una proposta pratica efficace"** presso il tuo Club.

ESERCITAZIONI
PER SVILUPPARE COMPORTAMENTI SPECIFICI NEI TUOI GIOCATORI

UN ESEMPIO: VEDIAMO COME QUESTA LISTA DI CARATTERISTICHE PUÒ AIUTARE LA PROGETTAZIONE DI UN'ESERCITAZIONE EFFICACE

Proponiamo un **Gioco di Posizione** che richieda ai giocatori una continua lettura del contesto di gioco e la capacità di adattare le risposte collettive a situazioni mutevoli.

Gioco di Posizione: 5 contro 3 obiettivi variabili



Verifichiamo la coerenza delle caratteristiche con il gioco di posizione proposto

Gli spazi di gioco sono semplici?	Sì, è un rettangolo con 2 zone di meta
Il gioco è continuo?	No, dopo un punto si mantiene il possesso ribaltando la direzione di gioco
È prevista una forma competitiva?	Sì, nel gioco è previsto un punteggio
Ci sono diversi livelli successo?	Sì, per riuscire non servono solo qualità tecniche ma anche letture di gioco e creatività
Sono previste variazioni e variabilità?	Sì, le scelte autonome dei jolly modificano le regole della proposta
L'allenatore è fuori dal contesto organizzativo	Sì, non deve intervenire per far funzionare la proposta
I tocchi di palla sono liberi?	Sì, non sono previsti vincoli nel numero di tocchi
La finalizzazione è condizionata	Non è previsto il tiro in porta
Si evita l'eliminazione?	Sì, sono sempre tutti in gioco
Si allena ciò che si desidera allenare?	Sì, c'è un adattamento a situazioni diverse attraverso letture delle situazioni e delle superiorità numeriche

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

Stai cercando:

UN **MODELLO DI ALLENAMENTO** CHE DIA STRUTTURA E NOME ALLE TUE ATTIVITÀ?

TI PROPONIAMO UNA LISTA DI ATTIVITÀ CHE AIUTA A RICONOSCERE GLI OBIETTIVI DELLE PROPOSTE

La **attività pratiche dell'Evolution Programme** vengono sviluppate attraverso un **modello di allenamento** che presenta un approccio globale all'attività: ogni seduta cerca quindi di toccare **tutti i macro aspetti** (contenuti) che possono essere sviluppati in un contesto di formazione calcistica giovanile.

Questi apprendimenti sono stati divisi in **6 ambiti** che corrispondono a **6 stazioni distinte**:

- **Tecnico** (dominio della palla)
- **Motorio** (elementi coordinativi e condizionali)
- **Gara** (riprodurre contesto partita)
- **Finalizzazione** (cercare di fare ed impedire di far fare gol)
- **Dominio del gioco** (mantenere e riconquistare il possesso della palla)
- **Conoscenza del gioco** (sviluppo di principi di gioco specifici promossi da ogni Club)

Ogni ambito presenta **3 tipologie di esercitazioni** con regole definite che vengono chiamati **Contenitori** *(vedi l'elenco nella tabella)*.

AMBITI					
Finalizzazione	**Motorio**	**Dominio del gioco**	**Tecnico**	**Conoscenza del gioco**	**Gara**

CONTENITORI					
Duello	**Esplorazione del movimento**	**Giochi di collaborazione**	**Giochi di tecnica**	**Calcio di strada**	**Partita U6/U9**
Situazioni di gioco	**Orientamento del movimento**	**Giochi di possesso**	**Tecnica in movimento**	**Sostegno**	**Partita U10/U11**
Small Sided Games	**Introduzione alla Performance**	**Giochi di posizione**	**Tecnica Funzionale**	**Partita a tema**	**Partita U12/U13**

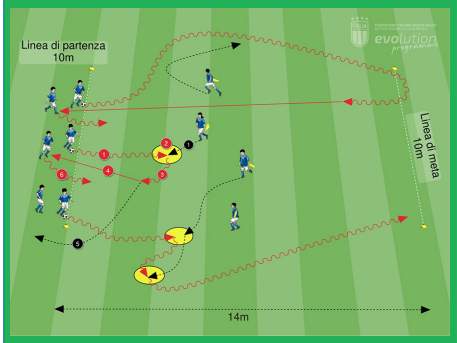
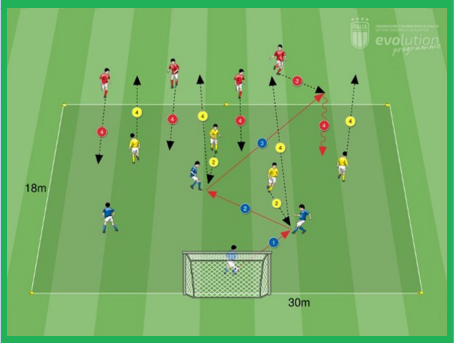
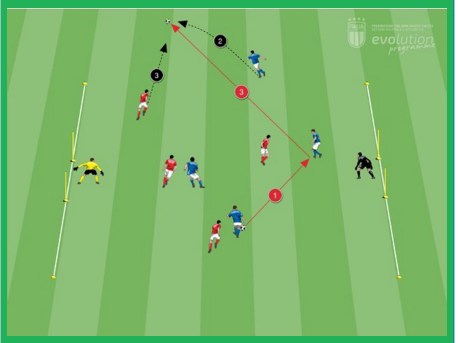
VUOI CONOSCERE IL MODELLO DI ALLENAMENTO EVOLUTION PROGRAMME?
Consulta il documento che lo presenta o partecipa agli allenamenti delle Aree di Sviluppo Territoriale più vicini a te: trovi il programma nella sezione **calendario eventi** dell'Applicazione Evolution Programme.



UN **MODELLO DI ALLENAMENTO** CHE DIA STRUTTURA E NOME ALLE TUE ATTIVITÀ

UN ESEMPIO: VEDIAMO COME SI SVILUPPANO LE **REGOLE DELLE TIPOLOGIE DI ESERCITAZIONI** APPARTENENTI ALL'**AMBITO *FINALIZZAZIONE***

Ambito Finalizzazione

Duello	Situazioni di gioco	Small Sided Game
Descrizione: Si intendono **tutte le attività in situazione 1 contro 1**; può avere obiettivi variabili: gol (prevalentemente), possesso fine a sé stesso, meta, porte ridotte, linea. Non deve esserci la collaborazione con un compagno.	*Descrizione:* Si intendono tutte le **attività con squadre, gruppi o reparti che si oppongono**. Si gioca su **una sola porta**. Obiettivo: una squadra cerca di fare gol mentre l'altra di: realizzare meta; trasmettere palla ad un compagno; fare gol in porte ridotte.	*Descrizione:* Si intendono tutte le **partite a numeri e spazi ridotti**. Possibile presenza di un tema o un vincolo. Si gioca sempre con 2 porte regolamentari per la categoria (preferibile che ci sia sempre il portiere).
Le corse	**Amici/nemici**	**SSG Massima ampiezza**
		

Il **modello di allenamento** Evolution Programme è pensato per essere **flessibile** e fornire soluzioni ed opportunità per ogni contesto e necessità:

- Club dilettantistici e professionistici,
- allenatori alle prime esperienze o più esperti
- per giocatori di diverse fasce d'età e livelli di competenza.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

Stai cercando:

UN **MODELLO DI GIOCATORE** E DELLE SOLUZIONI PER ALLENARLO IN MODO COERENTE?

TI PROPONIAMO IDEE E SPUNTI PER DARE AL TUO CLUB UNA VISIONE COMUNE DEL GIOCATORE CHE SI INTENDE FORMARE

Ogni percorso di formazione sportiva deve avere chiaro quale sia il risultato che si vuole ottenere.

L'**obiettivo finale** determina i **metodi**, le **strategie** educative, le **attività** pratiche, lo **stile** di conduzione e il **modello di gioco** utilizzati durante la formazione.

Al fine di stimolare ogni Club a definire il proprio **modello di giocatore che si desidera formare**, la Metodologia Evolution Programme ne ha definito uno proprio.

Il modello è stato chiamato **"Il Giocatore del 2030"** e presenta **7 caratteristiche**:



Tutte queste caratteristiche sono finalizzate a svilupparne un'ottava: **l'efficacia**, intesa come la capacità di esprimere il massimo potenziale individuale e di produrre la prestazione più efficace possibile al termine del percorso di formazione.

Le **7 caratteristiche** rappresentassero quindi la base su cui costruire la prestazione da adulto

VUOI APPROFONDIRE LE 7 CARATTERISTICHE DEL MODELLO?
Consulta il documento che le presenta, troverai idee e proposte per riconoscerle e svilupparle.



UN **MODELLO DI GIOCATORE** E DELLE SOLUZIONI PER ALLENARLO IN MODO COERENTE

UN ESEMPIO: **DESCRIVERE, SVILUPPARE E RICONOSCERE** UNA CARATTERISTICA, L'INTENSITÀ

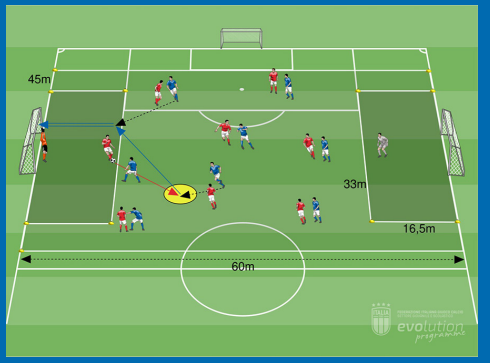
Ognuna delle **7 caratteristiche** del modello viene **presentata**:

- nei suoi aspetti teorici principali;
- attraverso una serie di azioni e soluzioni da mettere in pratica, con l'obiettivo di svilupparla nelle attività pratiche proposte dal SGS;
- una lista di comportamenti che permettono di riconoscere ogni caratteristica nelle situazioni del gioco del calcio.

Nella tabella vediamo un esempio di come viene descritta, sviluppata e riconosciuta l'**INTENSITÀ**.

Descrizione:	*Come svilupparla nelle attività SGS:*	*Comportamenti che permettono di riconoscerla durante il gioco:*
L'intensità definisce i**l livello di impegno fisico e mentale** con cui si svolge una prestazione sportiva. È un fattore fondamentale per ottenere risultati. Spesso gli allenatori credono di allenare ad alta intensità, mentre in realtà i giocatori lavorano lontani dai limiti delle loro reali capacità. Anche se è difficile da misurare con precisione senza strumenti adeguati, l'intensità **può essere stimolata** ed allenata sviluppando comportamenti, abitudini e atteggiamenti da promuovere prima, durante e dopo l'attività.	Nelle attività **Evolution Programme** l'intensità è considerata soprattutto un **valore culturale, non solo fisico**. Viene trasmessa attraverso: • stazioni brevi con spiegazioni rapide; • comportamenti specifici (spostarsi di corsa da un'attività all'altra); • riduzione delle interruzioni del gioco; • l'enfasi su atteggiamenti di gioco più determinati e decisi; • spinta a dare il proprio massimo; • proposte pratiche che la esaltano (vedi esempio "Partita pressione alta").	• vincere i duelli; • mantenere equilibrio e possesso della palla nei contrasti; • eseguire movimenti veloci e continui; • calciare in porta o passare la palla con forza; • manifestare coraggio nei contatti con avversario, terreno e palla; • essere disponibili a fare fatica anche quando si è stanchi; • essere competitivi e orientati alla ricerca della vittoria.

Un'esercitazione per sviluppare l'intensità: la "Partita a pressione alta".



La regola dei 10" stimola una serie di comportamenti che aumentano l'intensità dell'attività:

- trasmissioni palla in verticale;
- corse ad attaccare la profondità;
- pressione alta per riconquista palla nel terzo di campo offensivo;
- giocate e scelte rapide con ridotto numero di tocchi palla.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

Stai cercando:

MODALITÀ DI GIOCO CHE PERMETTANO A TUTTI DI GIOCARE DI PIÙ E MEGLIO?

TI PROPONIAMO SOLUZIONI PER INTENDERE LA PARTITA COME UN MOMENTO FORMATIVO COERENTE CON L'ALLENAMENTO

La **partita** non è un momento di verifica ma parte integrante del percorso di formazione sportiva di un giocatore. Questo approccio è importante per evitare un'**iper-valorizzazione del risultato**, utilizzato troppo spesso come strumento principale di valutazione del percorso formativo.

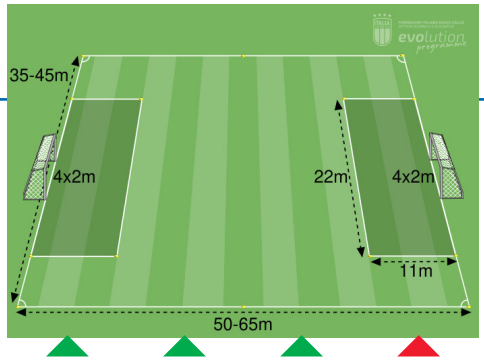
Nella stagione **2023/2024** sono stati introdotti alcuni aggiornamenti alle modalità di gioco per le categorie **U6/U7**, **U8/U9**, **U10/U11** e **U12/U13**.

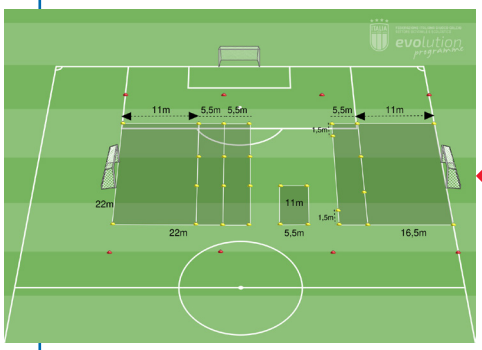
In particolare, ai tre "classici" tempi di partita U10/U11 e U12/U13 è stata aggiunta la proposta di:

- **3 attività pre-gara: 2 situazioni di gioco** a numero ridotto ed una proposta di duello **1 contro 1**;
- almeno **2 tempi di multi-partita** (una partita tra i giocatori in panchina delle due squadre);
- il **4° tempo di gioco**.

Esempio per categoria

U10 UNDER U11

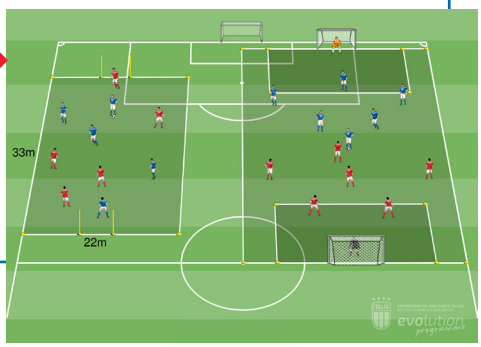




ATTIVITÀ PRE-GARA

1°T | 2°T | 3°T | 4°T

MULTI-PARTITA



VUOI APPROFONDIRE LA STRUTTURA DEL MODELLO DI GARA PROPOSTO?
Interagisci con la ***locandina*** che ne presenta organizzazione e valori. documenti dell'applicazione.



Se invece hai bisogno di un riassunto dei regolamenti di gioco dell'Attività di Base, consulta i ***Poster***.



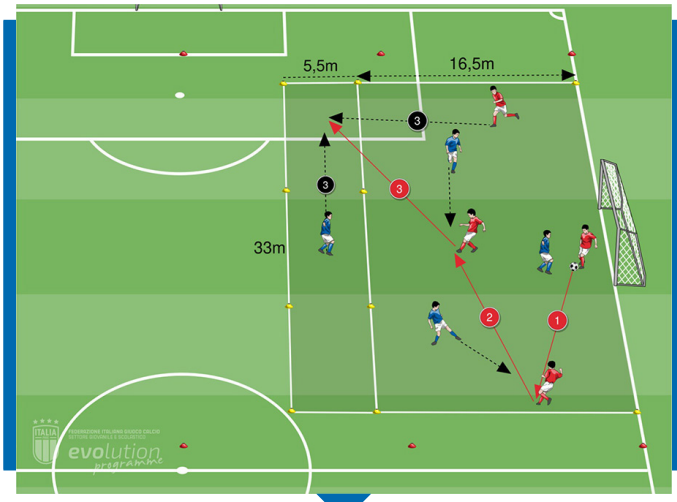
MODALITÀ DI GIOCO CHE PERMETTANO A TUTTI DI GIOCARE DI PIÙ E MEGLIO?

UN ESEMPIO: IL VALORE DELLE MODALITÀ DI GIOCO

Le modalità proposte hanno l'obiettivo di permettere a **tutti** di **giocare di più** e **meglio**. Vediamo perché.

Perché tutti	Perché di più	Perchè meglio
Alcune attività previste, come **le proposte pre-gara e le multi-partite**, non prevedono punteggio. Questo approccio ha l'obiettivo di favorire un maggiore **coinvolgimento di tutti i giocatori** della rosa durante la gara, compresi quelli meno efficaci, offrendo loro contesti e situazioni più adatti alle loro caratteristiche e al loro livello di competenza.	Aggiungere **due tempi da 5 minuti di attività pre-gara** (situazioni di gioco e duelli), oltre a **due tempi di multi-partita** (in contemporanea con i tempi di gioco) e il **4° tempo**, permette di aumentare in modo esponenziale il numero di minuti di partita a disposizione di ogni singolo giocatore. Ad esempio. Per 2 squadre **U10** con **12 giocatori ciascuna**, giocando con il modello previsto rispetto a 3 soli tempi: **il tempo di gara per singolo giocatore aumenta del 121%: più di 2 partite in una**.	In **una sola giornata di gara**, grazie alla struttura delle modalità di gioco proposte, si possono provare **fino a 5 numeriche di confronto diverse**. Ad esempio. Categoria U12/U13, 2 squadre con 15 giocatori in rosa ciascuna, si possono svolgere: - **1 contro 1** nel duello, - **4 contro 4** e **5 contro 5** nelle situazioni di gioco pre-gara, - **6 contro 6** nella multi-partita - **9 contro 9** nei 4 tempi di partita.

Esempio di attività pre-gara: il 4 contro 4 U12/U13



Alcuni valori della proposta:*

Rispetto alla partita 9 contro 9, in questo 4 contro 4:

- Si **tira in porta** 2,6 volte in più
- Il **portiere** è coinvolto 2,3 volte in più
- Ogni giocatore effettua 2,3 volte più **tocchi di palla**.

L'attività può essere intesa anche come un'attivazione pre-gara, da svolgere pure in modalità mista (mescolando i giocatori delle due squadre).

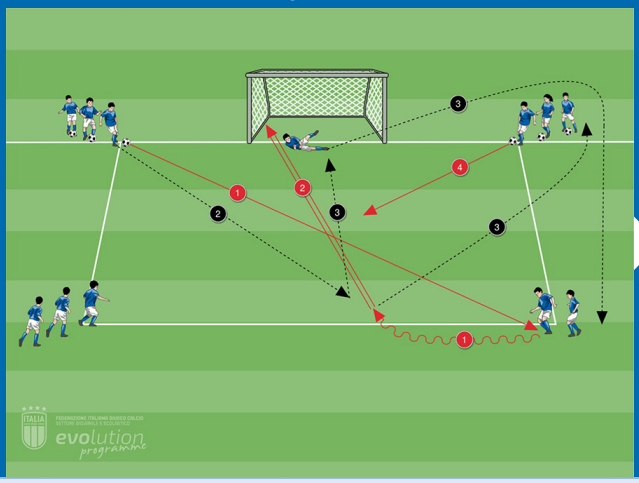
**Lo svolgimento in contemporanea delle attività pre-gara consente di sommare gli eventi di tutte e 3 le stazioni realizzate (4 contro 4, 1 contro 1, 5 contro 5), rendendo le attività stesse ancora più efficaci per esposizione a esperienze calcio-specifiche.*

In 10 minuti di queste proposte:
- *si tira in porta quasi come in 52 minuti di partita*
- *si tocca palla come in 29 minuti di partita*

UNO **STILE DI CONDUZIONE** COERENTE CON I TUOI OBIETTIVI

UN ESEMPIO: POSSIBILI **MODALITÀ DI CORREZIONE DELL'ERRORE** NELLA FASE DI NON POSSESSO PALLA DI UN DUELLO

Tiri incrociati, attività di Duello



Spesso gli allenatori forniscono correzioni o indicazioni **soffermandosi esclusivamente sull'errore**, ad esempio: *"Non andare in pressione sull'avversario con postura piatta!"*.

Qualora si scelga questo approccio, suggeriamo una serie di accorgimenti che lo rendano più efficace:

- Evitare di anticipare la soluzione di gioco, fornendo **indicazioni in seguito alla scelta** del giocatore.
- Non evidenziare soltanto ciò che è stato sbagliato ma **descrivere con chiarezza il comportamento desiderato**: *"Quando arrivi vicino all'avversario, indirizzalo assumendo una posizione antero-posteriore, con le gambe flesse"*.
- Adattare la **comunicazione all'età** dei giocatori coinvolti. Con i più piccoli, il vocabolario va semplificato: *"Arriva con un piede avanti e uno dietro, e le gambe come molle"*. Inoltre, **il gioco va interrotto meno possibile**, privilegiando correzioni individuali mentre gli altri continuano l'attività.

Accanto a questo approccio, definito "**direttivo**", la **Metodologia Evolution Programme** propone anche altre modalità e strategie per la correzione dell'errore, definite "**non direttive**":

- **Evidenziare i comportamenti efficaci.** Valorizzare le azioni corrette di pressione, descrivendole per tutti: *"Marco, ottima pressione! Sei arrivato con il corpo orientato e hai indirizzato l'avversario"*.
- **Stimolare un ragionamento autonomo.** Porre domande che guidino il giocatore verso una maggiore consapevolezza e verso la ricerca della soluzione: *"Con quale postura sei arrivato sull'avversario?"*.
- **Coinvolgere i compagni nella correzione.** Richiedere il supporto tra compagni, affinché contribuiscano alla ricerca della soluzione: *"Aiutate Marco a trovare il modo giusto per non farsi superare"*.

L'approccio non direttivo va inserito in un percorso che aiuti i giocatori a capire l'obiettivo da raggiungere. **Domande e riflessioni autonome funzionano meglio se**, prima, sono stati dati gli strumenti per trovare le soluzioni: principi di gioco chiari, riferimenti già condivisi.

Correggere, quindi, non vuol dire solo indicare un errore, ma guidare il giovane calciatore in un processo di comprensione e crescita.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

Stai cercando:

INDICAZIONI PER PERCORSI DI FORMAZIONE DEI TUOI **PORTIERI**?

TI PROPONIAMO UNA SERIE DI INDICAZIONI UTILI PER INDIVIDUARLI ED ORGANIZZARE IL LORO ALLENAMENTO

Il ruolo del portiere, per le sue specificità regolamentari e tecnico-attitudinali, **richiede alcune attenzioni approfondite da valutare nel percorso di formazione giovanile**.

Uno dei dubbi più ricorrenti riguarda l'**avvio di un'attività di allenamento specifica**: quando iniziarla e con quali modalità strutturarla sono interrogativi a cui ogni Club è chiamato a dare una risposta.

Si è cercato di rispondere a questa necessità attraverso alcune indicazioni pratiche utili a orientare la progettazione del percorso per il portiere nell'Attività di Base.

Categoria	Filosofia generale	Indicazioni pratiche
U6 U7 U8 U9	**Sperimento il ruolo**	• Non esistono ruoli fissi, tutti devono avere la possibilità di provare il ruolo del portiere • L'attività si sviluppa attraverso contesti ludici che prevedono l'uso degli arti superiori • Il focus è sullo sviluppo della motricità globale e delle capacità coordinative
U10 U11	**Conosco il ruolo**	• L'emergere delle prime attitudini individuali permette di individuare alcuni profili idonei al ruolo mantenendo tuttavia una rotazione di esperienze tra i giocatori della rosa. • Allenamento focalizzato su: posizionamento, avvio alla presa palla con le mani, parata in tuffo • Si condividono le basi di comprensione del ruolo, in termini di regolamento e responsabilità
U12 U13	**Imparo il ruolo**	• Non esistono ruoli fissi, tutti devono avere la possibilità di provare il ruolo del portiere • L'attività si sviluppa attraverso contesti ludici che prevedono l'uso degli arti superiori • Il focus è sullo sviluppo della motricità globale e delle capacità coordinative

VUOI SCOPRIRE ALTRE INDICAZIONI PER L'ALLENAMENTO DEL GIOVANE PORTIERE? Scarica il documento ***Il portiere dentro il gioco***. Gli esempi di proposte pratiche le trovi invece nella sezione esercitazioni sull'applicazione Evolution Programme.



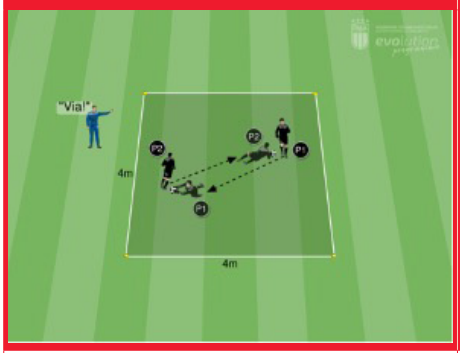
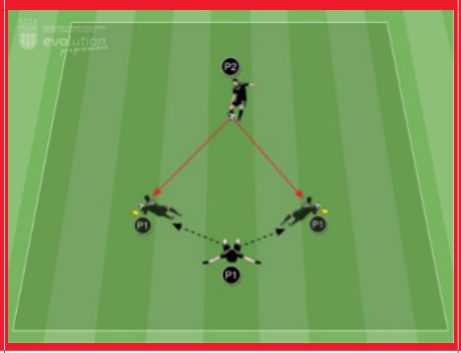
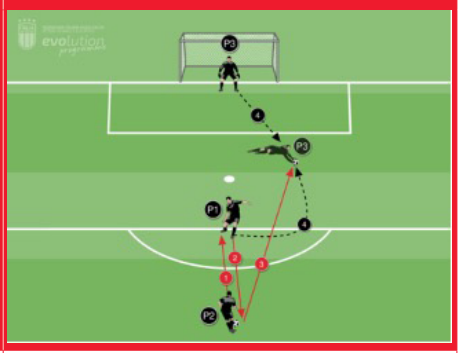
UN ESEMPIO: COME DARE UNA STRUTTURA GENERALE ALL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEI PORTIERI

Le linee guida per **individuare e formare i giovani portieri**, riassunte in termini generali nella tabella precedente, rappresentano un'opportunità per dare una struttura generale all'allenamento specifico, organizzato in 3 **fasi**.

Fase esplorativa: dedicata alla scoperta e alla sperimentazione dei gesti tecnici.

Fase analitica: finalizzata al perfezionamento e alla correzione del gesto tecnico. Si realizza sia attraverso la scomposizione del gesto che attraverso esercizi specifici con ripetizioni frequenti. Questa fase si applica solo a partire dalla categoria U12/U13.

Fase globale: permette al portiere di applicare le abilità tecniche acquisite all'interno di situazioni di gioco semplificate. Si sviluppa l'elaborazione di informazioni: condizionata dai comportamenti dei compagni e dalle scelte degli avversari.

Esempio fase ESPLORATIVA	Esempio fase ANALITICA	Esempio fase GLOBALE
		
Descrizione: I portieri conducono liberamente il pallone all'interno del quadrato e, al comando dell'allenatore, si tuffano per intervenire sul pallone del compagno, dopo il tuffo si rialzano rapidamente e riprendono la conduzione.	*Descrizione:* 2 portieri si posizionano uno di fronte all'altro: uno in ginocchio e l'altro in piedi. Il portiere in piedi lancia la palla verso destra o sinistra e il compagno deve intercettare la palla in presa.	*Descrizione:* 2 giocatori (P1 e P2) si passano la palla al limite dell'area. Quando vuole, P2 serve P1, che attacca la porta con un tiro o un 1 contro 1 col portiere (P3). Il portiere decide se uscire per intercettare il passaggio o restare in porta per affrontare conclusione o duello.

La struttura proposta nell'esempio rappresenta la modalità di allenamento dei portieri definita **separata**, svolta quindi dal preparatore esclusivamente con i portieri. Insieme alla modalità **integrata**, costituisce una delle due principali soluzioni per l'allenamento specifico del ruolo.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

A cura dello staff tecnico nazionale di Area Metodologica della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico

VERSIONE 1

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

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

APPROFONDIMENTI SULL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

1 2 3

Lo stile di conduzione

Dalla teoria alla pratica: definire il proprio stile, stimolare l'apprendimento, correggere l'errore



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

VERSIONE 1

INDICE

1. PREFAZIONE PAG. 2

2. INTRODUZIONE PAG 3

3. COS'È LO STILE DI CONDUZIONE? PAG 5

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE PAG. 8

4.1 Definire i propri obiettivi formativi PAG 8

4.2 Individuare strategie e soluzioni: 10 indicazioni pratiche PAG 9

4.3 10 chiavi per usarlo con consapevolezza PAG. 27

5. IL FUTSAL PAG 35

6. ESEMPI PRATICI IN FORMATO VIDEO PAG 37

7. LA SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO PAG. 44

8. LA CO-CONDUZIONE PAG 50

9. CONCLUSIONI PAG 53

CANTIERE QUALITÀ: SONDAGGIO CONCLUSIVO PAG. 54

APPENDICE
Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fascia d'età PAG 55

BIBLIOGRAFIA PAG 72

In questo documento viene utilizzato in modo sistematico il maschile inclusivo unicamente per evitare ambiguità e per non appesantire periodi a volte già complessi.

1. PREFAZIONE

Il presente documento, così come gli altri dedicati agli approfondimenti sugli elementi che definiscono un ambiente di apprendimento, si inserisce nel solco della tradizione metodologica del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, che sin dagli anni '80 promuove la formazione di allenatori e formatori capaci di coniugare competenza tecnica, sensibilità educativa e attenzione alla persona.

A partire dalla "*Guida Tecnica per le Scuole di Calcio*", pubblicata tra il 2003 e il 2010, la Federazione ha definito un quadro di riferimento solido per lo sviluppo dell'attività calcistica giovanile, valorizzando il ruolo dell'allenatore come educatore e ponendo al centro la crescita integrale del giovane calciatore[1].

Quel lavoro ha rappresentato un momento fondamentale di diffusione culturale: ha fornito strumenti didattici, criteri di programmazione e indicazioni operative che hanno orientato per anni l'attività dei Club e delle Scuole Calcio su tutto il territorio nazionale.

Il documento che segue ne rappresenta un'evoluzione coerente. Le trasformazioni culturali, scientifiche e sociali che hanno interessato il mondo dello sport negli ultimi anni hanno reso necessario ampliare lo sguardo: dall'insegnamento dei contenuti tecnici alla costruzione di contesti di apprendimento in cui la qualità della relazione, la comunicazione e la motivazione diventano parte integrante del processo formativo.

In questa prospettiva, la Metodologia Evolution Programme e i suoi *Approfondimenti sull'Ambiente di Apprendimento* non sostituiscono le basi metodologiche della tradizione, ma le sviluppano, introducendo una visione più sistemica e consapevole del ruolo dell'allenatore. Lo *stile di conduzione* viene qui inteso come competenza trasversale che integra aspetti tecnici, relazionali e comunicativi, orientando l'azione educativa in modo coerente con l'età, i bisogni e le potenzialità dei giovani atleti.

In questo senso, gli approfondimenti sul concetto di Ambiente di Apprendimento e, al suo interno, quello sullo *Stile di Conduzione*, non cancellano il passato, ma lo rinforzano, trasformandolo in un sistema più ampio e integrato, dove i principi di programmazione, osservazione e valutazione si uniscono alla consapevolezza comunicativa ed alla gestione del clima emotivo per giungere ad un obiettivo comune: la promozione dell'autonomia del giovane calciatore.

Il "nuovo", dunque, non rappresenta una rottura rispetto al passato, ma il risultato di un processo co-evolutivo che valorizza le esperienze maturate e le trasforma in nuove forme di consapevolezza.

Questo documento si propone di raccogliere e rilanciare quella eredità, offrendo agli allenatori strumenti aggiornati per continuare a promuovere, attraverso il calcio, un'esperienza educativa di qualità, capace di unire apprendimento, crescita personale e passione per il gioco del calcio.

[1] In questo documento viene utilizzato in modo sistematico il maschile inclusivo unicamente per evitare ambiguità e per non appesantire periodi a volte già complessi

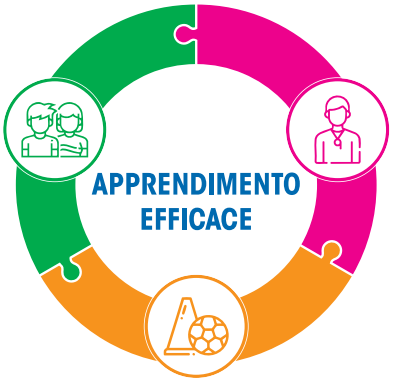
2. INTRODUZIONE

Allenare è un processo che richiede elevate competenze. Farlo in ambito giovanile, in uno sport di squadra come il calcio, significa confrontarsi con una grande quantità di variabili che richiedono competenza, sensibilità e metodo.

La **Metodologia Evolution Programme**[2] nasce per supportare allenatori e Club in ogni fase del loro intervento formativo:

- dalla **progettazione didattica** (*vedi i 10 Presupposti*);
- alla **definizione del modello di giocatore** (*approfondisci le 7 Caratteristiche del Giocatore del 2030*);
- fino alla **strutturazione della seduta di allenamento** *(il modello di allenamento definito attraverso Ambiti e Contenitori);*
- e alla **gestione delle attività pratiche** *(oltre 300 esercitazioni disponibili nell'Applicazione Evolution Programme).*

In tutto questo percorso, le attività pratiche in allenamento, oltre alla partita, rappresentano il principale strumento che l'allenatore ha per veicolare le proprie conoscenze e costruire le competenze necessarie per i propri giocatori. Per essere realmente efficaci, esse **non devono essere intese come semplici esercizi**, ma come **contesti di apprendimento articolati e strutturati**, dipendenti da alcuni elementi ben distinti. A questo scopo, la Metodologia Evolution Programme introduce il concetto di **Ambiente di Apprendimento**, ovvero un sistema che tiene conto dell'interazione tra **tre variabili fondamentali**:



1. le **regole e l'organizzazione** dell'attività;
2. lo **stile di conduzione e le competenze** dell'allenatore;
3. le **caratteristiche e i comportamenti** dei giocatori.

Questo documento fa parte di una serie di contenuti, ciascuno dedicato alla scoperta ed approfondimento di uno dei tre elementi che compongono l'Ambiente di Apprendimento.

- **In questo documento**: si approfondisce lo **stile di conduzione dell'allenatore**, inteso principalmente come modalità di comunicazione dei contenuti, di correzione degli errori e di definizione del clima relazionale adatto all'apprendimento.
- **Negli altri due,** vengono trattati:
  - l'organizzazione delle attività pratiche e le caratteristiche che ne garantiscono una maggiore efficacia (aiutando le scelte di spazi, numeri, vincoli, regole, ecc.);
  - il riconoscimento delle caratteristiche dei giocatori oltre che l'individuazione e la promozione dei loro *comportamenti privilegiati* (azioni, abitudini e competenze che dimostrano l'acquisizione di principi di gioco condivisi dall'allenatore e dal Club).

Il concetto di Ambiente di Apprendimento **non vuole essere un modello teorico astratto**, ma uno **strumento operativo concreto, pensato per aiutare** l'allenatore a **osservare, correggere, gestire ed orientare meglio il contesto di allenamento:**

- adattando le proposte pratiche alle necessità riscontrate in tempo reale,
- interrogandosi in modo costruttivo sull'attività: *"Cosa modifico?" – "Che stile di conduzione utilizzo?" – "Come gestisco questa situazione?" - "Cosa guardo?" - "Cosa correggo?".*

[2] Per approfondire i documenti della Metodologia Evolution Programme si invita a consultare il documento di riassunto che presenta tutti i documenti formativi redatti dall'Area Metodologica della FIGC, SGS: https://www.youcoach.it/ebook/le-opportunita-della-metodologia-sgs

2. INTRODUZIONE

In sintesi

Un allenatore che adotta questa visione, dovrebbe essere più portato a: costruire e preparare attività coerenti con l'età e i bisogni dei giocatori; stimolare autonomia, pensiero critico e coinvolgimento; avvicinare l'allenamento alla realtà e alle necessità della partita; trasformare ogni seduta in **un'opportunità di crescita**, sia per i giocatori che per sé stesso.

Le indicazioni riportate su questo documento sono applicabili a tutte le età e tutti i livelli di efficacia, lo stile di conduzione è un elemento trasversale che va analizzato, curato e caratterizzato in ogni contesto formativo: dai giovani agli adulti, da realtà dilettantistiche a quelle professionistiche.

Buon approfondimento!

3. CHE COS'È LO STILE DI CONDUZIONE?

Definizioni, categorie, punti di forza e valori

Lo *stile di conduzione* è un concetto centrale nella formazione sportiva così come in ambito scolastico, affrontato sia nelle Scienze Motorie sia nella Psicologia applicata allo sport. Un aspetto dibattuto e molto approfondito che tuttavia, spesso viene dato per scontato e poco considerato. Indica le modalità e le strategie attraverso cui un allenatore o un insegnante guidano i propri allievi: la **qualità** con cui queste modalità vengono scelte e applicate influisce in modo diretto sull'apprendimento, sulla motivazione e sulla crescita dei giocatori.

Vista la pluralità di approcci, strumenti e impostazioni che possono essere adottati in ambito educativo e sportivo, la letteratura scientifica ha proposto diverse classificazioni, parlando di *stili di insegnamento, di conduzione* o *di coaching*, a seconda del contesto teorico e metodologico di riferimento.

Diversi autori hanno offerto definizioni che, pur da prospettive diverse, convergono su alcuni elementi chiave. Seguono alcuni esempi. Pesce, Marchetti e Motta (2016), parlano di una vera e propria *interazione* tra educatore e allievo, in cui i comportamenti dell'uno influenzano quelli dell'altro permettendo di raggiungere degli obiettivi formativi. Bortoli e Robazza (1995) sottolineano l'importanza del modo in cui il tecnico *agisce e comunica*, attraverso contenuti, istruzioni e feedback: queste azioni, plasmano la percezione del supporto ricevuto da parte dell'allievo e lo sviluppo delle sue competenze. Chelladurai e Saleh (1980), identificano una serie di *comportamenti concreti* attraverso i quali l'allenatore guida l'atleta nell'acquisizione delle competenze tecniche e tattiche.

In sintesi, queste ed altre definizioni della letteratura concordano su alcuni aspetti fondamentali:

- il carattere **relazionale e interattivo**;
- l'**influenza reciproca** tra educatore e allievo;
- la centralità della **comunicazione e della motivazione**;
- una stretta correlazione con il raggiungimento di **obiettivi di apprendimento, prestazione e crescita personale**;
- il ruolo decisivo dell'**allenatore o insegnante** come guida del processo.

Da questa introduzione si capisce come lo stile di conduzione assuma quindi un ruolo cruciale anche nella costruzione del concetto di **Ambiente di Apprendimento**, rappresentando uno dei tre elementi che l'allenatore è chiamato a modulare per favorire un percorso formativo efficace e consapevole. Per questo motivo risulta utile descrivere le modalità di conduzione con maggiore dettaglio.

Gli stili di insegnamento si basano su due capacità fondamentali, presenti in misura diversa in ogni persona:

- la capacità di **riprodurre** idee, concetti o movimenti già noti ➟ da qui nascono gli stili *riproduttivi, direttivi, deduttivi o centrati sull'insegnante*;
- la capacità di **produrre** soluzioni nuove, regole o modelli ➟ che caratterizza gli stili *produttivi, non direttivi, induttivi e centrati sull'allievo* (Pesce, Marchetti & Motta, 2016).

Queste due famiglie si collocano lungo un **continuum** che va dal massimo controllo dell'allenatore al massimo grado di **autonomia** concesso ai giocatori. In questo quadro si inseriscono diversi modelli, come lo *Spectrum of Teaching Styles* (Mosston & Ashworth, 2002), che individua sottocategorie specifiche di stili e che è stato ripreso anche nelle indicazioni metodologiche del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

3. CHE COS'È LO STILE DI CONDUZIONE?

La differenza principale tra i due poli riguarda quindi la possibilità di esercitare **autonomia** nella ricerca delle soluzioni. Negli stili centrati sull'insegnante (direttivi) questa dimensione è ridotta o inibita; negli stili centrati sull'allievo (non direttivi), al contrario, l'autonomia diventa la leva principale del processo didattico.
Ecco alcuni esempi di stili direttivi:

- *Stile attraverso comandi*: l'allenatore fornisce istruzioni dettagliate su come svolgere i compiti (Pieron, 1989);
- *Stile per compiti o per stazioni*: i giocatori svolgono attività assegnate sotto supervisione (Goldberger, 1992);
- *Stile della pratica*: gli atleti ripetono un compito dimostrato (Mosston & Ashworth, 2002);
- *Stile della reciprocità*: i giocatori lavorano a coppie, dandosi feedback reciproci secondo indicazioni e strumenti forniti dall'allenatore (Metzler, 2011).

Altrettanto vari sono gli stili non direttivi, eccone alcuni:

- *Scoperta guidata*: l'allenatore stimola l'allievo a risolvere un problema con domande o suggerimenti (Mosston & Ashworth, 2002);
- *Scoperta convergente*: il giocatore trova da solo una soluzione corretta attraverso prove ed errori (Pesce, Marchetti & Motta, 2016);
- *Scoperta divergente*: la situazione ammette più soluzioni possibili, incoraggiando creatività e sperimentazione (Pesce, Marchetti & Motta, 2016);
- *Auto-apprendimento*: il giocatore affronta un compito in autonomia, senza modalità predefinite (Mosston & Ashworth, 2002).

Gli estremi di questo continuum sono rappresentati dallo *stile per comandi* (direttivo) e dall'*auto-apprendimento* (non direttivo). Tra questi poli esistono numerose soluzioni intermedie, che possono essere combinate nella stessa attività, in una singola seduta di allenamento o nell'arco di un intero percorso formativo.

Questa flessibilità porta a chiedersi quando e come lo stile adottato sia coerente con gli obiettivi dell'attività. La letteratura, infatti, non solo definisce le tipologie di stili, ma ne evidenzia le ricadute, descrivendone vantaggi e svantaggi.

3. CHE COS'È LO STILE DI CONDUZIONE?

La tabella seguente riassume i principali **punti di forza** e i **limiti** dei due approcci, mettendone in evidenza gli aspetti più rilevanti sul piano formativo.

STILI DIRETTIVI	
POSSIBILI VANTAGGI	**POSSIBILI LIMITI**
• **Può garantire chiarezza immediata** su cosa fare e come eseguirlo. • **Tende a risultare particolarmente** utile in **situazioni** di **emergenza** o con atleti alle prime esperienze. • Si associa all'agevolazione del **mantenimento di disciplina e ordine** all'interno di gruppi numerosi. • Viene indicato per trasmettere **procedure standardizzate**, soprattutto in sport con forte componente tecnica.	• **Può ridurre la percezione di autonomia** e attivare un senso di controllo sul percorso di crescita dell'atleta. • Tende ad esporre a un **maggior rischio di demotivazione o resistenze interne** (Bartholomew et al., 2011). • Può favorire **ansia da prestazione** e dipendenza dall'allenatore per le decisioni. • Si associa ad **una limitazione dello sviluppo** di capacità decisionali autonome.
STILI NON DIRETTIVI	
POSSIBILI VANTAGGI	**POSSIBILI LIMITI**
• **Può aumentare la motivazione intrinseca** e sostiene l'impegno a lungo termine (Deci & Ryan, 2000; Amorose & Anderson-Butcher, 2007). • **Tende a favorire la soddisfazione di bisogni fondamentali** quali: autonomia; competenza; relazione. • Può stimolare **pensiero critico, problem solving e creatività**. • Contribuisce a ridurre fenomeni di **burnout e drop-out** (Mossman, Slemp et al., 2022). • Permette di far emergere **resilienza e senso di autoefficacia** (Zhang et al., 2025).	• **Tende a richiedere più tempo** per raggiungere gli obiettivi preposti **ed elevate competenze comunicative** da parte dell'allenatore. • **È possibile che generi confusione** e scarsa consapevolezza se non accompagnato da una struttura chiara. • Un eccesso di **autonomia può causare insicurezza**, soprattutto negli atleti principianti. • **Potrebbe risultare meno efficace** in contesti ad alto rischio, dove servono decisioni rapide e univoche (ad esempio, sport di combattimento in gara).

In sintesi

Si ritiene utile sottolineare come **non esista uno stile giusto o sbagliato** a prescindere. Ogni approccio presenta vantaggi e limiti. La competenza dell'allenatore sta nel saperli riconoscere, applicare e modulare, adattandoli alle caratteristiche del gruppo, a degli obiettivi predefiniti e al contesto dove si opera.

Quanti desiderino approfondire l'argomento dal punto di vista teorico, presentato sinteticamente nelle prime pagine di questo documento, possono trovare spunti molto utili all'interno dell'ampia bibliografia alla quale si è fatto riferimento.

Conoscere e saper gestire con efficacia questo elemento dell'ambiente di apprendimento permette di avere un importante strumento in più da mettere a disposizione del percorso di formazione dei propri giocatori. I prossimi capitoli cercano di accompagnare l'allenatore in questo percorso di approfondimento.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

L'importanza di allineare i propri obiettivi alle modalità di comunicazione

Dopo aver introdotto le caratteristiche e il valore dello stile di conduzione, averne classificato le tipologie elencando i principali vantaggi e svantaggi delle modalità direttive e non direttive, in questa sezione si intende sottolineare l'importanza di definire uno stile di conduzione personalizzato, calibrato sulle caratteristiche della squadra allenata o sulla filosofia del Club in cui si opera.

In questo capitolo viene presentato l'esempio di uno stile di conduzione sviluppato sulla base degli obiettivi dell'**Evolution Programme**, attraverso l'elenco di 10 *indicazioni* che aiutano a definirlo.
Questo percorso ha lo scopo di offrire agli allenatori un modello esemplificativo del processo necessario a sviluppare uno stile di conduzione, con l'obiettivo di supportare l'eventuale definizione di uno basato sulle proprie necessità.

I passaggi individuati per costruire uno stile di conduzione personalizzato sono due:

1. **Definire gli obiettivi formativi** che si desidera veicolare al gruppo squadra.
2. **Individuare strategie e soluzioni** adatte a raggiungere gli obiettivi prefissati.

In chiusura del capitolo, vengono inoltre riportate delle **riflessioni sullo stile di conduzione: alcune chiavi di lettura** che permettano di inquadrare meglio l'argomento e trasmetterne il reale valore formativo, riducendo i rischi di fraintendimenti sull'argomento.

4.1 Definire gli obiettivi formativi

Per analizzare gli obiettivi dell'Evolution Programme, uno dei riferimenti più utili è il documento *Il Giocatore del 2030*[3], che rappresenta il modello di riferimento del giocatore che si intende formare attraverso le progettualità tecniche sviluppate dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.
A seguire, viene proposta una sintesi delle 7 caratteristiche che definiscono il modello:

Creativo	Capace di trovare in campo soluzioni nuove o alternative, anche sotto pressione. Pensa fuori dagli schemi.
Sicuro	Ha fiducia nelle proprie abilità e competenze, prende decisioni con determinazione e affronta eventuali difficoltà con coraggio, in caso di momentanei insuccessi è propenso a rimettersi subito in gioco.
Autonomo	Sa gestirsi da solo, prende iniziativa e si allena con qualità anche senza dipendere da stimoli esterni (ad esempio: incitamenti dell'allenatore).
Continuo	È costante nel rendimento e nell'impegno, non si abbatte e mantiene un elevato livello di qualità e presenza nel corso dell'attività.
Intenso	Contrasta, calcia forte, guida i compagni, gioca con grande energia fisica e mentale, è sempre dentro la partita.
Corretto	Rispetta le regole, i compagni, gli avversari e l'ambiente di gioco. Ha un comportamento eticamente ineccepibile.
Competente	Sa applicare le proprie abilità tecniche nel contesto di gioco: si adatta a compiti, ruoli e situazioni diversi.

[3] Per un approfondimento sul modello del Giocatore del 2030, consultare il documento che lo presenta al link: https://figc.it/media/247105/il-giocatore-del-2030.pdf

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Lo stile di conduzione adottato nelle attività promosse da FIGC, SGS, dovrebbe quindi facilitare l'emersione di queste 7 caratteristiche, in modo coerente e funzionale allo sviluppo di un giocatore che al termine del proprio percorso formativo possa ritenersi effettivamente "efficace": inteso come un giocatore che, in età adulta, possa riuscire a manifestare il proprio massimo potenziale, indipendentemente dal livello di competizione raggiunto.

4.2 Individuare strategie e soluzioni: 10 indicazioni pratiche

Rispetto agli obiettivi appena delineati, sono state individuate **10 indicazioni** che desiderano supportare lo stile di conduzione nelle attività tecniche dell'Evolution Programme rendendolo così coerente con il modello di giocatore che si desidera formare.

Questo l'elenco delle 10 indicazioni:

1. Individuare ***frasi guida***
2. Evidenziare i ***comportamenti privilegiati***
3. Fornire interventi ***post-esecuzione dell'azione***
4. Instaurare una ***relazione calda***
5. Stimolare la ***relazione tra pari***
6. Correggere trasmettendo ***contenuti chiari***
7. Porre ***domande efficaci***
8. Individuare ***la frequenza adatta degli interventi***
9. ***Costruire le proposte*** pratiche
10. Favorire la ***continuità*** del gioco

Nelle pagine seguenti, ciascuna delle 10 indicazioni viene approfondita attraverso:

- una **spiegazione iniziale**;
- un **esempio pratico di applicazione** di quell'indicazione in una proposta dell'Evolution Programme;
- **ulteriori esempi** di applicazione dell'indicazione teorica in altri contesti pratici;
- una sottolineatura delle caratteristiche del modello del ***Giocatore del 2030*** che possono essere **principalmente sviluppate** attraverso l'applicazione di quella specifica indicazione sullo stile di conduzione.

1. Individuare *frasi guida*

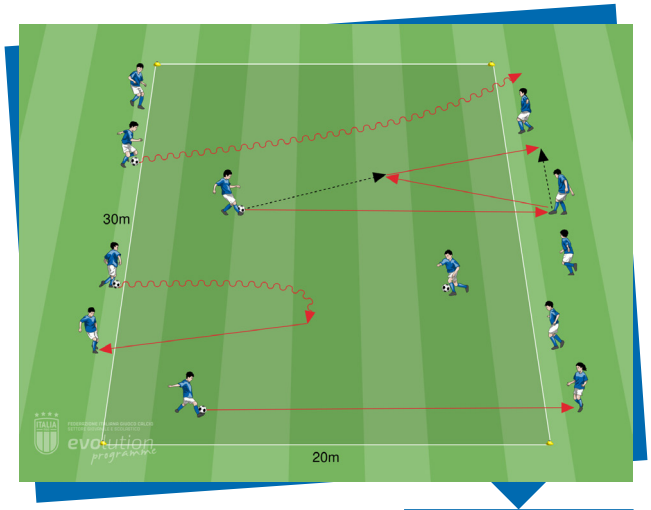
Per **frasi guida** si intendono affermazioni, slogan o richieste che stimolano l'emergere di **comportamenti privilegiati**, senza però fornire soluzioni tecniche o tattiche esplicite.
L'obiettivo di queste frasi è creare un contesto che favorisca l'attivazione autonoma di comportamenti funzionali al gioco, lasciando spazio all'interpretazione e all'adattamento da parte dei giocatori.

Un esempio pratico è tratto dall'attività **"Tecnica nel traffico"**, appartenente al contenitore *Tecnica in movimento* e consigliata a partire dalla categoria U10/U11.
In questa esercitazione, capita spesso che il giocatore in attesa del pallone resti fermo, senza mettere in atto atteggiamenti che lo rendano pronto alla ricezione della palla. Tra questi comportamenti desiderati troviamo: tenere gli arti inferiori leggermente piegati con il peso verso gli avampiedi, avere lo sguardo rivolto al pallone, e così via.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

In un approccio 'classico' (inteso come abituale e più diffuso, non per questo da intendere come scorretto), l'allenatore potrebbe intervenire in diversi modi:

- **Attraverso un'indicazione tecnica di tipo direttivo:**
  "Portiamo il peso del corpo sugli avampiedi prima di ricevere la palla, così siamo più pronti ad eventuali adattamenti della sua traiettoria!"
- **Sottolineando un errore da evitare:**
  "Non restiamo fermi ad aspettare la palla!"
- **Con una consegna generica:**
  "Stiamo in movimento prima di ricevere palla!"



Una modalità complementare, in linea con le strategie promosse dal **Settore Giovanile e Scolastico della FIGC**, è l'utilizzo di **frasi guida**. Queste intendono favorire l'autonomia decisionale del giocatore e stimolare l'emergere spontaneo dei comportamenti desiderati.

Due esempi legati alla stessa attività sono:

- *"Dimostriamo di volere la palla!"*
- *"Trasmetto la palla solo a chi dimostra di volerla!"*

Queste due frasi non descrivono *come* muoversi o *dove* posizionarsi, ma generano un contesto in cui i giocatori sono chiamati a **mettersi nelle migliori condizioni possibili per ricevere palla efficacemente**.
Nel secondo esempio, in particolare, si affida ai giocatori stessi la responsabilità della scelta: il passaggio non è garantito, ma va "guadagnato" attraverso un atteggiamento attivo. Se un compagno non riceve la palla, il messaggio implicito è forte e chiaro: **non ha attuato dei comportamenti per farsi trovare pronto alla ricezione**.
In questo modo, si attiva una comunicazione tra pari che amplifica il significato della proposta dell'allenatore (in una delle indicazioni successive vengono analizzate le caratteristiche di questa ulteriore strategia presentando il valore dello scambio di contenuti calcio-specifici tra giocatori).

È fondamentale, in questo approccio, che i giocatori:

- Comprendano **quali comportamenti** devono far emergere. In questo caso, un avvio dell'attività attraverso uno stile direttivo descrivendo i comportamenti attesi, può aiutare a riprendere e ribadire concetti che sono già stati presentati in altre attività o negli allenamenti precedenti.
- Possano costruire questa comprensione anche durante lo svolgimento dell'attività, attraverso momenti di confronto, domande e condivisione. Un'ottima strategia consiste proprio nel **chiedere ai giocatori stessi**:

  "Che cosa significa per voi 'dimostrare di voler la palla'?"
  Questo approccio stimola la riflessione, la partecipazione attiva e la co-costruzione dei significati oltre a permettere all'allenatore un'opportunità di verifica degli apprendimenti in atto.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE



Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Individuare frasi guida?*

Individuare frasi guida permette di approfondire il livello di *competenza* dei giocatori che, attraverso l'applicazione delle indicazioni fornite dall'allenatore, possono trasmettere questi contenuti anche ai propri compagni.

Un'altra caratteristica particolarmente stimolata da questa modalità di conduzione è *l'autonomia*. I giocatori sono infatti portati a guardarsi e confrontarsi tra di loro cercando di trovare soluzioni personali alle indicazioni dell'allenatore.

2. Evidenziare i *comportamenti privilegiati*

Per **comportamenti privilegiati** si intendono quelle azioni, svolte dai giocatori, che favoriscono l'emergere di **abitudini e principi di gioco[4] ritenuti efficaci** per raggiungere gli obiettivi prestabiliti.

Ad esempio, due comportamenti del portiere, come:

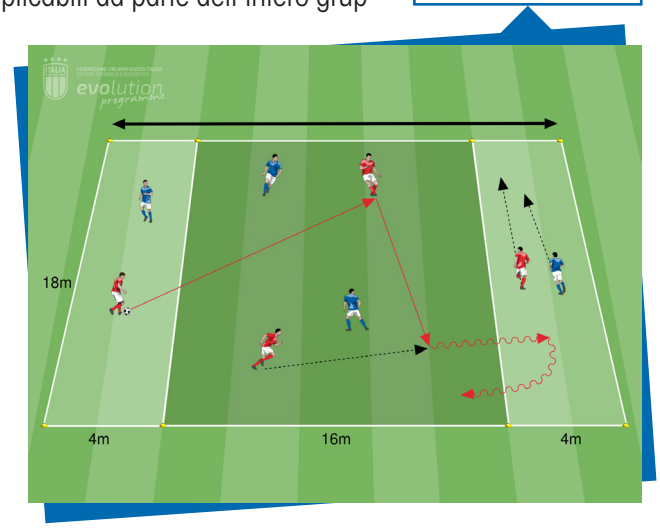
- essere **sempre coinvolto e partecipe nella fase di possesso** palla fornendo un sostegno attivo in ogni momento del gioco;
- **chiamare e organizzare le marcature in situazioni di palla inattiva** a proprio sfavore;

rispondono entrambi al principio di **"portiere uomo in più"**, e rappresentano quindi comportamenti privilegiati da osservare, valorizzare e incentivare per consolidare il principio che si intende trasmettere.

Nel contesto dello sport giovanile, è ancora molto diffusa l'abitudine di correggere gli errori focalizzandosi **solo su ciò che non funziona**, mettendo in evidenza i comportamenti da evitare. Questo approccio, però, raramente offre soluzioni chiare (in particolare se fornite attraverso indicazioni generiche come, ad esempio: "Non così!"; "Passala bene!"; "Fai gol!") e difficilmente stimola nei giocatori l'adozione di strategie più funzionali.
Per costruire un apprendimento solido e positivo, è importante cambiare prospettiva: **valorizzare ciò che funziona** aiuta a rendere quei comportamenti più frequenti e replicabili da parte dell'intero gruppo squadra.

Un esempio concreto si può osservare attraverso l'attività denominata **"Doppia opzione"**, appartenente ai *Giochi di posizione* e consigliata a partire dalla categoria U12/U13.

In questa proposta, il movimento di **allontanamento dalla palla da parte del vertice alto** costringe il difensore nella zona di meta a prendere una decisione: **seguire l'uomo o presidiare lo spazio attaccabile dal portatore di palla**. Il comportamento del vertice che si allontana crea quindi un vantaggio per il compagno con la palla, liberando uno spazio utile o fornendo una soluzione di passaggio al vertice.



[4] Per "principi di gioco" si intende un insieme di comportamenti o classi di azioni che aiutano i giocatori a trovare soluzioni coerenti in situazioni ricorrenti del gioco del calcio. Tali principi possono essere trasmessi dall'allenatore e del Club in relazione al modello di gioco adottato. Si basano su competenze tecniche, tattiche, motorie e relazionali, e devono essere sviluppati attraverso esercitazioni e attività che li mettano in evidenza. Si invitano allenatori e Club a redigerne una lista propria, definendoli attraverso una serie di comportamenti privilegiati che possano renderli riconoscibili e chiari a tutti, in primis allo staff tecnico e ai giocatori.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Si tratta di un comportamento evoluto, che non necessariamente emerge nelle prime fasi della proposta.

A questo punto, l'allenatore può scegliere tra due approcci:

- intervenire subito per **correggere l'errore**:
  "Non andare a coprire lo spazio d'inserimento del tuo compagno!";
- oppure **attendere che il comportamento corretto emerga**, per poi valorizzarlo:
  "Ottima scelta Marco, l'avversario ha seguito il tuo movimento e hai così liberato lo spazio per l'inserimento di Luca".

In questo secondo caso, il rinforzo positivo può diventare uno **stimolo implicito** per tutto il gruppo, favorendo la comprensione della soluzione e l'emulazione spontanea di comportamenti efficaci.

Altri **comportamenti privilegiati** osservabili nello stesso gioco di posizione possono essere:

- il difensore nella zona di meta si mantiene attivo e reattivo, intervenendo anche in anticipo sul diretto avversario;
- il giocatore in possesso palla **comunica attivamente**, chiamando l'allontanamento del vertice qualora questo stia invece coprendo uno spazio di inserimento;
- il vertice effettua lo smarcamento **nel momento corretto**: nell'istante in cui la palla si "scopre" andando inoltre in rapido allontanamento rispetto alla posizione del pallone (non camminando);
- se, quando un compagno attacca lo spazio palla al piede, il difensore in meta va in sua pressione, staccandosi dal vertice, quest'ultimo riconosce la situazione e **rimane fermo**, offrendo così una linea di passaggio utile nella zona luce creato dal movimento dell'avversario;
- il portatore di palla guida il pallone indirizzando la propria conduzione verso l'eventuale spazio di meta libero, **non verso il difensore in zona di meta**, così da allargare il campo e aumentare le opzioni di gioco;
- il difensore sceglie di chiudere la situazione che può creare maggiore probabilità di riuscita per la squadra in possesso di palla.

Come si può notare, in ogni attività è possibile osservare numerosi comportamenti privilegiati, ne sono stati elencati alcuni riferiti alla realizzazione del punto ma, durante tutto il gioco di posizione usato come esempio ne possono essere evidenziati moltissimi altri, anche di tipo etico/relazionato ("*Bravo Luca, ti sei espresso in modo positivo spronando il compagno che aveva appena commesso un errore*"), motorio ("*Ottima l'accelerazione su quella corsa di inserimento, appoggi rapidi, frequenti e leggeri*) o tecnico ("*Palla trasmessa con la forza corretta, hai dosato la trasmissione per raggiungere il compagno senza che dovesse rallentare la sua corsa*"). Compito dell'allenatore è **saper riconoscere e valorizzare questi comportamenti** nel momento in cui emergono, intendendo questa come una strategia utile al processo di formazione del giocatore.

Un esercizio pratico consiste nello **stilare una lista dei comportamenti attesi** prima dell'allenamento o della partita, per poi cercare di riconoscerli e sottolinearli durante la conduzione dell'attività (soluzione che viene proposta nel capitolo 7 attraverso la *scheda di approfondimento dell'ambiente di apprendimento*). Questo tipo di preparazione migliora la qualità dell'intervento dell'allenatore e rende più efficaci i momenti di feedback e rinforzo.

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Evidenziare comportamenti privilegiati?*



Evidenziare i comportamenti privilegiati è un atteggiamento che desidera stimolare la *sicurezza* dei giocatori, rinforzandone l'impegno e le scelte. Un'altra ricaduta attesa da questo tipo di indicazione è la crescita *dell'intensità* di allenamento: le gratificazioni desiderano infatti stimolare un contesto più dinamico e competitivo.

3. Fornire interventi *post-esecuzione dell'azione*

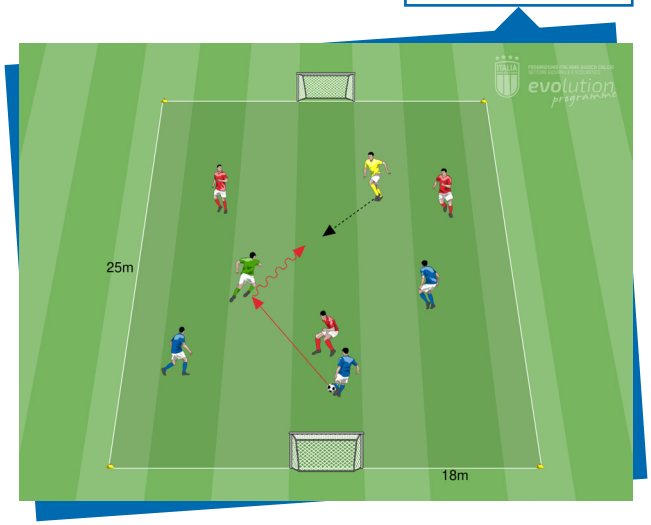
Le **tempistiche degli interventi** da parte dell'allenatore durante la conduzione dell'attività rappresentano un elemento cruciale per cogliere il momento più utile a trasmettere un'informazione significativa.
Una distinzione fondamentale riguarda il **momento in cui l'intervento avviene rispetto all'azione del giocatore**:

- quando l'intervento **anticipa** la scelta o l'azione tecnica, si parla di **indicazione anticipatoria**;
- quando invece **segue** l'esecuzione, si tratta di un **feedback**.

In altri punti di questo approfondimento si è discusso del *contenuto* degli interventi dell'allenatore. Qui, invece, ci si concentra esclusivamente sulla **tempistica**, con l'obiettivo di comprendere quando intervenire affinché il messaggio desiderato segua gli obiettivi che vengono perseguiti.

Le indicazioni anticipatorie, specie quando espresse in modo **direttivo** e prescrittivo (ad esempio: "Passa palla a…", "Vai lì", "Tira!"), possono essere utili per chiarire rapidamente una situazione e comprendere quale può essere la soluzione desiderata dall'allenatore in quel contesto, ma, se utilizzate in modo esclusivo, rischiano di **limitare l'autonomia decisionale** del giocatore, inibendo la sua capacità di lettura e interpretazione del gioco.

Per comprendere meglio questa dinamica, prendiamo come esempio la proposta **"SSG situazioni random"**, appartenente alla categoria degli *Small Sided Games* e consigliata a partire dalla categoria U12/U13. Una caratteristica chiave di questa attività è l'**imprevedibilità** delle situazioni di gioco: le configurazioni numeriche sono incerte e possono cambiare a ogni nuova azione, esponendo i giocatori a contesti di superiorità, parità o inferiorità numerica. Questo ambiente è stato proposto per allenare proprio la capacità di **leggere il contesto e adattarsi rapidamente ad esso**, cercando risposte funzionali alle diverse situazioni.



Ecco due esempi di **indicazioni anticipatorie di tipo direttivo** che possono ridurre l'autonomia promossa dalla proposta:

- *"Mantieni il possesso palla, siete 5 contro 3!"*
- *"Siete in 3 contro 5, fate densità davanti alla porta!"*

In entrambi i casi, l'allenatore fornisce una soluzione già confezionata, riducendo la possibilità di **osservare, decidere e apprendere** autonomamente.

Al contrario, domande o affermazioni espresse in seguito alla scelta di gioco, come:

- *"Bruno, come ci si comporta in doppia inferiorità numerica?"*. Domanda fatta in seguito ad un'azione 3 contro 5 in cui Bruno, appartenente alla squadra in inferiorità numerica è andato in pressione solitaria sul portatore palla venendo superato facilmente attraverso una combinazione a due.
- *"Bruno, in quanti stavate giocando nella fase di possesso palla?"*. Problema posto dopo che Bruno, ricevuta palla su rimessa dal fondo in una situazione di 5 contro 3 a favore della sua squadra, ha cercato un'azione personale senza provare la collaborazione con i compagni che si erano correttamente scaglionati in campo.
- *"Bravo Bruno, hai riconosciuto le numeriche di gioco e le hai comunicate ai compagni!"*. Indicazione fornita a Bruno che, prima di ricevere palla su rimessa dal fondo in una situazione di 5 contro 3 a favore della sua squadra, comunica ai compagni di ricercare l'ampiezza per sfruttare la superiorità numerica.

stimolano la riflessione, mantengono il giocatore protagonista del proprio apprendimento e favoriscono l'attivazione di processi decisionali autonomi.

Questo tipo di intervento post-esecuzione aiuta i giocatori a **dare maggior senso all'esperienza diretta e personale**, senza ridurre la complessità della proposta.

Un allenatore con una visione formativa a lungo termine deve avere il **coraggio di lasciar scegliere i propri giocatori**, accettando anche l'errore e intendendolo come parte integrante del loro percorso di formazione.
La scelta sbagliata non è un ostacolo, ma **un'opportunità di crescita**, a condizione che venga rielaborata nel modo corretto, in un clima di **sicurezza psicologica**. Per questo, la qualità del feedback non dipende solo dal contenuto, ma anche dal **timing** (a volte attendere qualche secondo è più utile che intervenire subito) e dal **tono** (costruttivo, non giudicante).

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Fornire indicazioni post-esecuzione dell'azione*?



Attendere le scelte dei giocatori permette che questi sperimentino in prima persona le conseguenze delle proprie iniziative, rendendoli quindi più *sicuri*. Non fornire in anticipo delle soluzioni predeterminate, scelte dall'allenatore, sviluppa inoltre la *creatività* dei giocatori che possono ricercare e sperimentare soluzioni diverse e inattese.

4. Instaurare una *relazione "calda"*

La **qualità delle relazioni** all'interno del gruppo squadra rappresenta una delle basi fondamentali per costruire un contesto di **apprendimento efficace** e duraturo.
Relazioni solide tra i giocatori, tra i giocatori e l'allenatore, e anche la relazione che ogni atleta ha con sé stesso — intesa come fiducia nei propri mezzi — costituiscono un terreno fertile sul quale può svilupparsi una crescita completa, non solo calcistica ma anche umana.

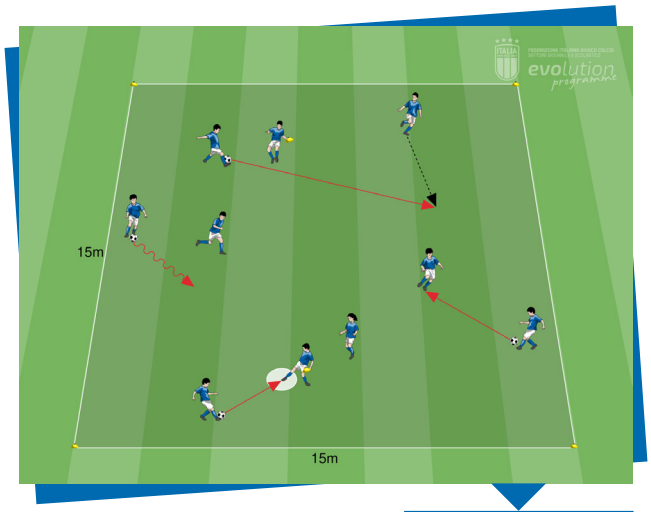
In questo percorso, la **conduzione delle proposte pratiche**, così come quella delle partite, rappresenta un momento cruciale: è lì che l'allenatore ha la possibilità concreta di **costruire fiducia e connessione** con i propri atleti. Durante l'allenamento o la partita, **contenuti tecnico-tattici** e **aspetti etici e relazionali** devono avere **pari dignità**: migliorare un controllo o un passaggio è importante tanto quanto trasmettere un senso di efficacia personale, promuovere l'entusiasmo e consolidare riferimenti valoriali.

Il gioco e il confronto, se vissuti in un ambiente positivo, diventano leve potenti per motivare i giocatori a **fare, provare, sbagliare e imparare**. Diversi studi hanno evidenziato come uno stile di conduzione che sostiene l'autonomia e promuove l'iniziativa attraverso gratificazioni sia associato a una maggiore soddisfazione dei bisogni di base, a livelli più elevati di motivazione autonoma e a un migliore benessere psicologico negli atleti, riducendo al contempo stress e demotivazione (Mossman, Slemp et al., 2022).
In questo senso, le **scelte comunicative** e le modalità di conduzione dell'allenatore rappresentano una **vera e propria opportunità** per valorizzare tutte le potenzialità dell'attività sportiva.

In sintesi, il messaggio da trasmettere è chiaro: **non conta solo cosa si dice, ma anche come lo si dice.** Il modo in cui diciamo le cose conta almeno quanto il contenuto, se non di più. Questo vale per tutti, ma in particolare per i più piccoli, che sono estremamente sensibili al tono di voce, ai gesti e al linguaggio del corpo, spesso ancora più che alle parole stesse.

Per chiarire meglio questo concetto, prendiamo come esempio il *Gioco di collaborazione* chiamato **"I Guardiani del Tesoro"** e consigliata a partire dalla categoria U6/U9.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE



All'interno di questa attività, l'allenatore può favorire la costruzione di un **clima relazionale positivo** attraverso alcune soluzioni pratiche, tra cui:

- **Evidenziare i comportamenti privilegiati**, piuttosto che correggere continuamente gli errori (concetto già affrontato in una delle indicazioni precedenti):

  "Bravi Luca e Fabio avete guardato dove si trovano gli avversari e portato il pallone negli spazi liberi".

- **Usare un tono di voce coinvolgente**, un linguaggio del corpo aperto e positivo, espresso attraverso una postura non rigida, orientata verso i giocatori, con gesti ampi, contatto visivo e assenza di segnali corporei di chiusura (ad esempio: braccia conserte, sguardo sfuggente):

  "Vediamo la coppia che trova il segreto per non farsi rubare mai la palla".

- **Favorire un clima di ascolto attivo ed empatico**, capace di allentare le tensioni emotive e facilitare l'apprendimento, prestando attenzione alle modalità comunicative utilizzate. Eventuali elementi di leggerezza, come una battuta, devono essere sempre contestualizzati, mai rivolti alla persona e calibrati in base all'età e alla sensibilità individuale dei giocatori, poiché un uso inappropriato dell'ironia può essere facilmente frainteso, in particolare dai più giovani.

  "Marco, se ti serve un trucco infallibile per non farti rubare la palla, vieni pure da me che te lo svelo!"

- Spronare e **insegnare a rivolgersi in positivo con i propri compagni**, cercando di evidenziare le soluzioni piuttosto che sottolineare soltanto gli errori.

  "Massimo, prova a dirgli cosa dovreste fare invece che fargli notare solo quello che ha sbagliato."

Le capacità relazionali fanno parte della personalità dell'allenatore: alcuni aspetti sono spontanei, ma molti possono essere **acquisiti e affinati attraverso la pratica e la consapevolezza**.

Un'altra soluzione utile per arricchire la qualità della relazione è **inserire elementi di sfida e gioco**, anche all'interno di attività che normalmente non li prevedono. Le sfide possono essere rivolte al gruppo o al singolo, e servono a **stimolare l'autoefficacia** e il piacere del miglioramento personale.

Ad esempio, nel gioco citato, l'allenatore potrebbe dire:
"Luca e Andrea, otto secondi di possesso palla sono un gran risultato... ora provate a superarlo!"

Questa proposta crea una sfida personale, non imposta ma **costruttiva**, che mira a stimolare motivazione, coinvolgimento e fiducia. Tuttavia, è fondamentale che l'allenatore mantenga sempre **il giusto equilibrio** tra la **ricerca del massimo impegno e di un punteggio** anche attraverso il **controllo delle reazioni emotive**: mai esasperare i toni, né nei successi né nelle difficoltà. In definitiva, lo stile relazionale scelto e creato dall'allenatore ha un impatto diretto sul clima del gruppo e sulla qualità dell'esperienza sportiva vissuta dai giocatori.

Costruire relazioni "calde" e rispettose **non è un aspetto accessorio**, ma una componente essenziale della formazione che può aiutare a migliorarla rendendola più efficace e duratura.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE



Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Instaurare una relazione calda?*

Instaurare una relazione "calda", fondata su una sana competitività e sulla sfida con sé stessi, oltre che su un atteggiamento di apertura e coinvolgimento dei giocatori, permette di innalzare il livello di *intensità* del contesto di allenamento. Un'ulteriore ricaduta attesa di questo approccio è la trasmissione di una maggiore fiducia in sé stessi: sentirsi protetti in caso di errore e, al tempo stesso, stimolati a dare il meglio in ogni situazione contribuisce a sviluppare un solido senso di *sicurezza*.

5. Stimolare la *comunicazione tra pari*

Nel contesto **dell'Attività di Base**, l'allenatore si trova spesso da solo nella gestione del gruppo squadra. Anche nell'**Attività Agonistica**, circa il 50 % delle attività viene condotta solo dall'allenatore responsabile senza un collaboratore presente in campo in modo costante (Area Performance e Area Metodologica FIGC, SGS, 2025 ricerca non pubblicata).
Di conseguenza, indicazioni, correzioni e supporto arrivano solitamente ai giocatori da un numero limitato di fonti, mentre gli aspetti da curare e sviluppare sono sempre molti. Non è raro che gli allenatori si lamentino della **mancanza di tempo** e delle **difficoltà oggettive** nel riuscire a trasmettere in modo efficace tutte le informazioni necessarie alla crescita dei propri atleti.

Una soluzione spesso sottovalutata ma facilmente attuabile per far fronte a questa necessità, consiste nel **coinvolgere i giocatori in un processo di apprendimento tra pari**. Questa strategia, evidenziata anche in letteratura, indica che il sostegno dei coetanei durante l'attività può essere un elemento cruciale per lo sviluppo delle competenze, sia tecniche che sociali, nei giovani, aiutando a creare degli ambienti positivi e stimolanti (Barcza-Renner, Anderson-Butcher, Amorose, & Wade-Mdivanian, 2022).
Pur mantenendo chiara la distinzione tra i ruoli dell'allenatore e quelli del giocatore, è possibile introdurre nel gruppo squadra l'abitudine a **condividere e rinforzare semplici principi di gioco** anche attraverso le interazioni tra compagni. I benefici possono essere numerosi, eccone alcuni:

- **moltiplicazione delle opportunità di apprendimento**: un messaggio condiviso all'interno del gruppo squadra può essere ripetuto dai giocatori in modo spontaneo e frequente, rafforzando la sua efficacia (come nel caso illustrato dell'indicazione riguardante le "frasi guida", dove la scelta del giocatore con palla veicolava un'indicazione indiretta al compagno: attuare comportamenti che dimostrassero di voler ricevere la palla);
- **rinforzo dei contenuti attraverso la relazione tra pari**: quando le informazioni vengono condivise tra i giocatori stessi, invece che provenire sempre dall'adulto di riferimento, acquisiscono un valore differente, spesso più immediato e incisivo;
- **elaborazione attiva del contenuto**: spiegare o trasmettere qualcosa a un compagno aiuta il giocatore a interiorizzare meglio il messaggio comunicato, rendendo l'apprendimento più profondo e duraturo.

Un esempio pratico è rappresentato dall'attività **"Il laboratorio del movimento"**, appartenente al contenitore *Esplorazione del movimento,* proposta a partire dalla categoria U6/U9.

In questa proposta, una semplice soluzione organizzativa prevede che i giocatori osservino i compagni durante l'attività e assegnino un "premio" a chi si distingue per impegno e continuità nel gioco: avere la possibilità di andare al tiro.
Questa dinamica:

- stimola la capacità di osservazione e valorizzazione reciproca;
- promuove l'emulazione di soluzioni nuove, incoraggiando la creatività;

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

- incentiva un maggiore coinvolgimento, poiché ciascuno cercherà di mettere il massimo impegno per essere riconosciuto dai compagni.

Questa soluzione può essere applicata anche in altri contesti, l'osservazione e la premialità tra compagni sono opportunità da sfruttare.



Per rendere efficace questa modalità, è fondamentale guidare i giocatori all'uso di una comunicazione **positiva, rispettosa ed efficace**.
L'allenatore deve insegnare a mettere in evidenza ciò che è stato fatto bene, piuttosto che soffermarsi solo sugli errori, oltre che a usare un tono equilibrato e costruttivo tra compagni.

Ad esempio:
"Cerca di trasmettere palla più forte per evitare l'intercetto avversario"
trasmette dei contenuti più chiari rispetto a indicazioni generiche quali:
"Ma come la passi?!?".

Un'ulteriore strategia utile, che fa parte delle modalità di comunicazione tra pari, è quella delle **indicazioni indirette**. Invece di rivolgersi sempre in prima persona al giocatore interessato, l'allenatore può coinvolgere un compagno nella trasmissione del messaggio desiderato.

Ad esempio: durante una partita, l'azione di gioco si sta svolgendo nella trequarti offensiva, la linea difensiva è alta ma il portiere, Giovanni, è rimasto vicino alla linea di porta, troppo distante dai compagni di reparto.
Invece di richiamare direttamente il portiere, l'allenatore può chiedere a Luca, uno dei difensori:
"Luca, Giovanni (- il portiere -) è collegato alla difesa?"

Questo invito desidera stimolare la comunicazione interna tra compagni di squadra, e può generare in modo naturale una chiamata da parte di Luca:
"Giovanni, sali!"

Un approccio simile può essere utile in un'ampia varietà di situazioni di gioco, contribuendo allo sviluppo di autonomia, responsabilità e collaborazione tra i giocatori.

In conclusione, sebbene richieda un certo grado di accompagnamento iniziale, **la comunicazione tra pari è uno strumento potente e spesso sottovalutato**. Può rappresentare un investimento prezioso, capace di arricchire l'esperienza formativa dei giocatori e di alleggerire, al tempo stesso, il carico gestionale dell'allenatore.

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Stimolare la comunicazione tra pari*?



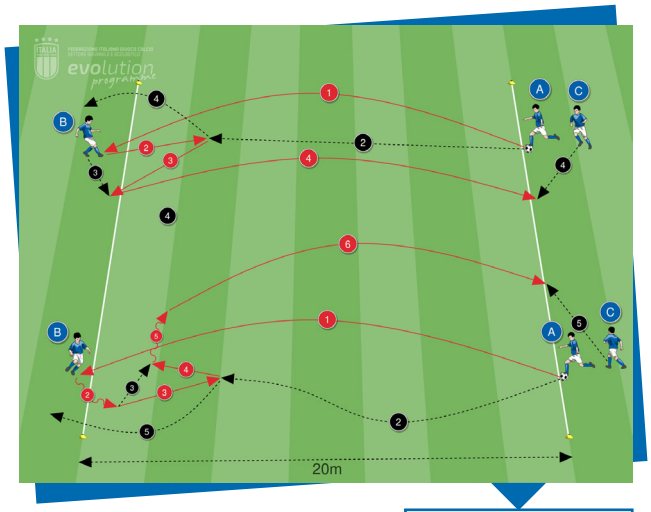
Stimolare l'osservazione reciproca all'interno di una cornice valoriale condivisa, aiuta a interiorizzare regole e standard di comportamento, favorendo lo sviluppo della *correttezza*. Allo stesso tempo, la condivisione tra compagni incentiva un'altra caratteristica, la *competenza*: osservare i comportamenti degli altri permette di riconoscere e consolidare anche le proprie azioni e scelte di gioco.

6. Correggere trasmettendo *contenuti chiari*

Premesso che sproni, incitamenti e gratificazioni rappresentano una componente importante dello stile di conduzione adottato da un allenatore, questi interventi agiscono principalmente sul piano relazionale, contribuendo a creare un legame positivo con il giocatore o a stimolare una maggior partecipazione durante l'attività con un tipo di relazione *calda* (come presentato in precedenza nell'indicazione numero 4). Tuttavia, questi incitamenti, non sono sufficienti per trasmettere contenuti specifici relativi al gioco del calcio.
Per costruire nei giocatori una conoscenza più profonda e consapevole del gioco, è necessario che le indicazioni fornite dall'allenatore includano contenuti chiari, riconoscibili e comprensibili.

Per facilitare il processo di comprensione, è inoltre preferibile che le indicazioni si riferiscano a **principi di gioco condivisi** (che, ricordiamo, si intendono come l'insieme delle linee guida che orientano i comportamenti dei giocatori in situazioni ricorrenti di gioco).

L'attività proposta come esempio in questa indicazione dello stile di conduzione fa parte del contenitore *Tecnica in movimento* ed è intitolata **"Passo lungo, passo corto"** (consigliata a partire dalla categoria U10/U11). Anche in esercitazioni di tipo analitico, è possibile osservare comportamenti che contribuiscono allo sviluppo di conoscenze efficaci e trasferibili al gioco reale. In questo caso, l'attività è finalizzata a sviluppare il principio denominato **"ridurre i tempi di gioco"**, che può essere descritto come: *attuare una serie di comportamenti tecnici e decisionali che mirano a ridurre il tempo necessario per eseguire le azioni tecniche con palla, rendendole meno prevedibili per l'avversario e quindi più efficaci.*



Dal punto di vista operativo, questo principio si concretizza attraverso l'adozione di comportamenti quali:

- aumentare la velocità nella trasmissione del pallone, calciare con decisione per imprimere forza al passaggio, evitando di "spingere" la palla;
- utilizzare un controllo orientato invece che uno stop, permette di ridurre i tempi di esecuzione tecnica nella giocata successiva;
- limitare il numero di tocchi del pallone (quando il contesto lo richiede);
- controllare palloni con traiettoria aerea cercando di portarli subito a terra o mettendoli a propria immediata disponibilità, evitando di farli rimbalzare o alzandoli nuovamente in aria;
- trasmettere il pallone al compagno in modo da favorire la sua successiva azione tecnica: simulando il passaggio sul piede lontano dalla pressione dell'avversario o dosando la palla per una corsa nello spazio;
- controllare il pallone con il piede più vicino alla sua traiettoria, evitando incroci di appoggi che fanno perdere l'equilibrio e rendendo più complessa l'esecuzione del gesto tecnico.

Nel caso specifico dell'esercitazione proposta, alcune indicazioni pratiche da fornire ai giocatori rispetto al principio di gioco condiviso potrebbero essere:

- quando si riceve il passaggio lungo in posizione di vertice, orientare il primo controllo in avanti;
- cercare di eseguire il passaggio corto con un solo tocco, di prima intenzione;
- controllare i palloni alti cercando di portarli a terra con il minor numero di tocchi possibile (meglio se con uno solo);
- trasmettere il pallone in modo "pulito", privo quindi di rotazioni o rimbalzi (meglio se radente), in modo da agevolare la

giocata successiva del compagno permettendogli di eseguirla nel modo più semplice possibile.;
- utilizzare il piede più vicino al pallone per effettuare il passaggio così da evitare incroci di appoggi o *giri* attorno alla palla.

Come si può osservare, i comportamenti che sostengono il principio *"ridurre i tempi di gioco"* sono numerosi, e l'attività proposta ne stimola diversi. Compito dell'allenatore è saperli individuare, valorizzare e trasmettere ai giocatori in modo efficace, indipendentemente dalle modalità utilizzate, siano queste direttive o non direttive.

Questa indicazione può essere ovviamente applicata anche ad altri principi di gioco e su qualsiasi tipologia di proposta pratica. Nello sviluppare la propria personale lista di principi di gioco è importante ricordare che il linguaggio dell'allenatore deve "parlare la lingua" dei giocatori, che cambia con l'età, con la loro esperienza e con il momento evolutivo. Per comprendere meglio come adeguare la comunicazione e la proposta alle diverse età, si consiglia la lettura del documento in appendice "**Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fascia d'età**".

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Trasmettere contenuti*?



Trasmettere contenuti ed evidenziare principi di gioco rende i giocatori più *competenti* rispetto all'attività che stanno svolgendo. Giocatori più competenti, che sanno quindi applicare abilità in contesti diversi, hanno l'opportunità di diventare anche più *creativi* potendo rispondere in modi diversi ad un maggior spettro di situazioni di gioco.

7. Porre *domande efficaci*

Una delle modalità più semplici e immediate per veicolare uno stile non direttivo è sicuramente quella di porre delle domande ai giocatori invece che fornire loro delle soluzioni. Tuttavia, questa strategia presenta delle sfumature importanti da considerare: *non tutte le domande rientrano nello stile "non direttivo"*. Le modalità attraverso le quali vengono poste e i contenuti che riportano possono influenzare la loro efficacia formativa e portare, anche involontariamente, fuori strada. Inoltre, è importante considerare che non solo i contenuti delle domande, ma anche le modalità con cui esse vengono poste hanno un peso rilevante. Il tono della voce, il linguaggio non verbale e il contesto in cui avviene l'interazione contribuiscono infatti a determinare il loro significato complessivo e l'efficacia della comunicazione.

Un esempio pratico: la *Partita a tema* denominata *Fuorigioco* (attività consigliata a partire dalla categoria U12/U13)**.**

Consideriamo una partita a tema incentrata sulla regola del fuorigioco, in cui la linea difensiva può essere alzata o abbassata dall'allenatore durante lo svolgimento della gara. Questa variabilità condiziona i comportamenti del pressing e delle scelte difensive.

All'inizio, è naturale che i giocatori abbiano difficoltà a capire come adattarsi quando il fuorigioco viene applicato a tutto campo, o addirittura rimosso.
Qualora si desideri favorire l'adattamento attraverso un approccio non direttivo, basato su domande, è utile porre attenzione ad alcuni aspetti chiave. Vediamo alcune soluzioni:

Porre domande che non diano già soluzioni:

Domande come:
- "Perché stiamo bassi?"

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

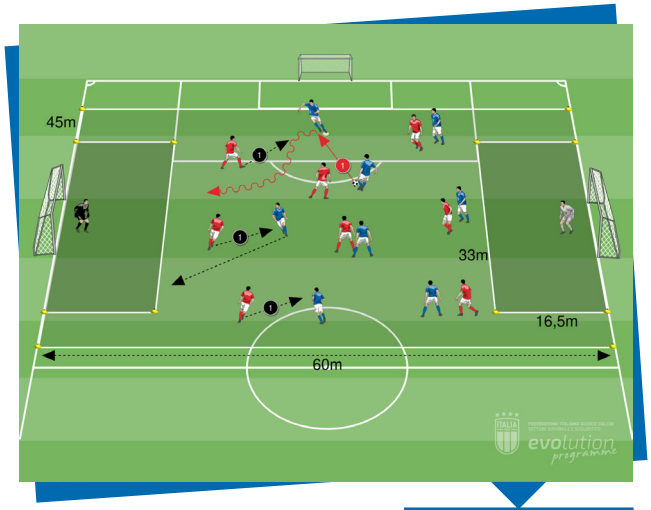
- "Perché non salite?"

sono formulate suggerendo una risposta: veicolano già un'interpretazione o una soluzione.

Al contrario, domande come:

- "Cosa permette la regola del fuorigioco?"
- "Come posso occupare gli spazi per mettere in fuorigioco l'avversario?"

stimolano la riflessione autonoma e invitano i giocatori a costruire la risposta, restando in linea con uno stile non direttivo.



Individualizzare le domande

Per rendere le domande più efficaci, è necessario collegarle ai soggetti alla quale sono rivolte specificando la squadra, il reparto o il giocatore alla quale vengono indirizzate.

- "Marco, come fai ad eludere il fuorigioco?"
- "Difensori, come cambia la gestione della profondità in questa nuova situazione?"

Questa accortezza aumenta l'attenzione, favorisce la connessione personale e rende l'interazione allenatore/giocatori più concreta.

Prevedere delle risposte

Le domande poste dall'allenatore non devono diventare un sottofondo passivo, una sorta di "cantilena".
Affinché si instauri una vera interazione può essere importante insistere e richiedere una risposta senza tuttavia interrompere obbligatoriamente il gioco.

Alcuni suggerimenti:

- coinvolgere i giocatori durante i momenti morti dell'azione;
- iniziare questo processo di confronto con chi è più lontano dal gioco o più disponibile e predisposto a interagire;
- accettare che, all'inizio dell'utilizzo di questa modalità, possa esserci resistenza o imbarazzo: alcuni atleti non sono abituati a verbalizzare le proprie scelte.

Nel tempo, questo approccio può diventare un'abitudine che entra nelle dinamiche acquisite del gruppo squadra aumentando via, via, la propria valenza formativa.

Attenzione: l'allenamento e la partita non devono diventare un'interrogazione ma restare contesti stimolanti e sfidanti, in cui l'errore è parte del processo e la soluzione nasce dalla scoperta. Inoltre, non tutte le risposte devono arrivare subito: anche il silenzio può essere parte dell'apprendimento, in particolare quando si sottolineano principi e aspetti già noti ai giocatori del gruppo squadra.

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Porre domande efficaci*?

Porre domande è una strategia che vuole rendere il giocatore più *autonomo* cercando di fargli quindi risolvere da solo eventuali problemi e complessità poste dal gioco. L'elaborazione autonoma di soluzioni può inoltre incentivare la *creatività* esecutiva facendo emergere comportamenti nuovi e anche inattesi.

8. Individuare la *frequenza adatta degli interventi*

Se nei punti precedenti abbiamo riflettuto su **che cosa dire**, **come dirlo** e **quando intervenire** per sostenere il processo di apprendimento, resta da affrontare un altro aspetto decisivo della conduzione: **quanto spesso intervenire**.
La **frequenza degli interventi** da parte dell'allenatore durante un'attività rappresenta una variabile importante, ma **non esiste una formula ideale o un numero preciso**, condizione che quindi non viene indicata nemmeno nei documenti formativi dell'Evolution Programme. Questo perché ogni contesto è unico e richiede valutazioni specifiche. Tuttavia, alcune ricerche hanno evidenziato che, in specifiche abilità tecniche calcistiche, una frequenza media di intervento (circa il 50% delle prove) o un approccio che alterna momenti di feedback alla possibilità di sperimentare autonomamente il gesto tecnico, favoriscono una ritenzione più elevata rispetto a indicazioni fornite a ogni ripetizione (Hebert & Coker, 2021). Questo risultato suggerisce l'importanza di prevedere tempi dedicati alla sperimentazione autonoma e all'autoanalisi alternati a momenti in cui l'allenatore interviene con una frequenza adeguata.

Se vogliamo che il **giocatore sia davvero protagonista del proprio percorso di apprendimento**, è evidente che l'allenatore debba riflettere con consapevolezza sulla **quantità di interventi**, concedendo spazi di autonomia, margine di errore e libertà di espressione.
Diversi fattori influenzano questa scelta: il livello di competenza del gruppo, l'età dei giocatori, il tipo di attività (esercitazioni analitiche, attività in situazione, partita), la conoscenza che l'allenatore ha del proprio gruppo, il contesto ambientale e naturalmente gli obiettivi che ci si pone.

Se si fa riferimento alle indicazioni proposte dalla Metodologia Evolution Programme, uno degli aspetti principali è che **i veri protagonisti dell'allenamento e della partita devono essere i giocatori, non l'allenatore**.

Per mettere davvero il giocatore al centro del processo di apprendimento, l'allenatore può adottare alcune strategie semplici ma efficaci:

- **Individuare i momenti chiave in cui vale la pena intervenire:** ad esempio quando emerge un comportamento privilegiato di particolare rilievo, quando si tocca un tema etico imprescindibile per i valori della squadra, o quando è necessario chiarire un concetto tecnico-tattico fondamentale.
- **Stabilire in anticipo una strategia di intervento:** si può decidere, ad esempio, di ridurre volutamente le indicazioni per osservare il livello di autonomia dei giocatori, oppure essere più presenti per trasmettere sicurezza e costruire fiducia nelle competenze dell'allenatore. Alternare queste scelte può aiutare invece a valutare gradualmente l'acquisizione dell'autonomia esecutiva.
- **Evitare gli estremi:** un eccesso di interventi in modalità 'telecronaca' rischia di trasformare la voce dell'allenatore in un rumore di fondo, riducendo l'efficacia di ogni messaggio e generando persino ansia o saturazione. Al contrario, il silenzio prolungato può creare incertezza e far perdere occasioni preziose per rinforzare comportamenti positivi o correggere errori in modo costruttivo. Trovare il giusto equilibrio significa quindi sostenere il gioco mantenendo un contesto intenso ed allenante.

Per questa indicazione sullo stile di conduzione non viene inserito un esempio di proposta pratica. Un esercizio utile per prendere consapevolezza del proprio stile consiste nel **registrare l'audio di una sessione** di allenamento o di una partita, e successivamente ascoltarlo per analizzare la frequenza e la qualità degli interventi:

- *Quante volte si è intervenuti?*
- *Per quanto tempo?*
- *Con quali giocatori?*

Questo tipo di auto-osservazione non fornisce risposte definitive, ma rappresenta uno strumento prezioso di analisi per l'allenatore, che può così aumentare la propria consapevolezza e riflettere sul proprio impatto comunicativo.
Infine, è importante **prestare attenzione alla distribuzione degli interventi**.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Spesso, anche inconsapevolmente, si tende a rivolgersi più frequentemente ad alcuni giocatori — magari i più estroversi o i più competenti — trascurando altri membri del gruppo.
Possiamo quindi distinguere una **frequenza "assoluta"**, che riguarda la quantità di interventi rivolti al gruppo o a un reparto, e una **frequenza "relativa"**, ovvero quanto si interviene sui singoli.

Per questo è fondamentale porsi domande come:
"Mi sto rivolgendo sempre agli stessi giocatori?"
"Sto trascurando qualcuno senza accorgermene?"

Una distribuzione più equa degli interventi consente **a tutti i giocatori di sentirsi coinvolti**, visti e riconosciuti, migliorando la qualità del clima di apprendimento.
Un'ulteriore attenzione della quale avere cura riguarda la distribuzione degli interventi nelle *4 fasi del giocatore*: possesso palla; transizione negativa; non possesso palla; transizione positiva. Troppo spesso gli allenatori si concentrano solo su di una, tralasciando quindi conoscenze e correzioni riferite all'altra. Trovare il giusto equilibrio in base alle necessità del proprio gruppo squadra rappresenta una sfida da prendere in seria considerazione per ogni allenatore.

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Individuare la frequenza adatta degli interventi*?



Individuare un'adeguata frequenza degli interventi significa, da un lato, favorire *l'autonomia* dei giocatori, lasciando loro lo spazio per prendere decisioni ed esprimersi liberamente; dall'altro, garantire con la propria presenza un ritmo vivo e la *continuità* di partecipazione all'allenamento o alla gara. In questo equilibrio, l'allenatore contribuisce a ridurre le pause inutili e a mantenere alta la partecipazione, intesa sia come coinvolgimento tecnico nell'azione, sia come presenza fisica e cognitiva nel gioco.

9. Costruire le proposte pratiche

Uno degli aspetti che più incide sulla **riduzione del tempo di impegno motorio attivo sul compito**[5] durante le sedute di allenamento riguarda i **tempi di spiegazione** delle proposte.

Al netto di fattori prettamente organizzativi (come la distribuzione delle casacche, la formazione delle squadre o il posizionamento iniziale dei giocatori), il tempo impiegato dall'allenatore per spiegare l'attività, se non utilizzato in modo efficiente, può diventare eccessivo. Per questo motivo, Siedentop e Tannehill (2000), note per i loro studi sui modelli di insegnamento nell'ambito delle scienze motorie e dell'educazione fisica, propongono alcune indicazioni pratiche per organizzare al meglio le spiegazioni:

- **pianificare le istruzioni** in modo conciso e chiaro (magari provandole prima della loro proposta in campo);
- usare **dimostrazioni pratiche** al posto di spiegazioni puramente verbali;
- dare indicazioni **mentre** gli studenti/giocatori sono già in attività, quando questo è possibile;
- suddividere spiegazioni lunghe in **brevi interventi distribuiti** nel tempo.

[5] **Il tempo di impegno motorio attivo sul compito** è il tempo in cui giocatori e alunni si esercitano sul compito prefissato dall'allenatore o dall'insegnante, viene definito in letteratura come Active Learning Time in Physical Education (Siedentop e Tannehill, 2000).

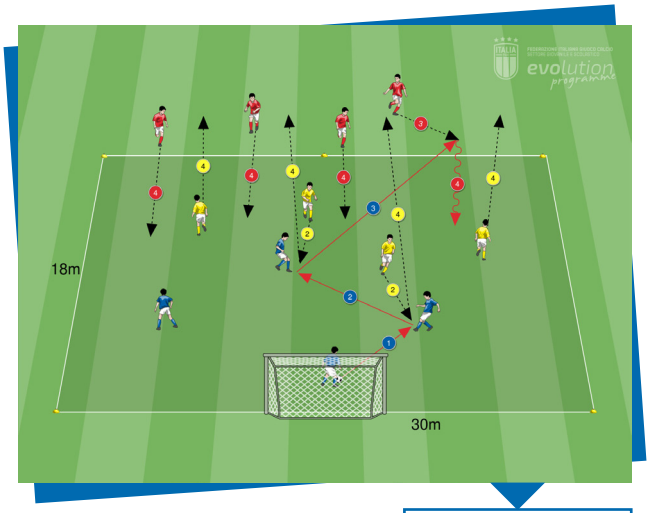
4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

In particolare riferimento a quest'ultimo suggerimento, possiamo aggiungere che spesso si assiste a spiegazioni molto dettagliate, in cui vengono presentate tutte le regole, le varianti e le possibili dinamiche in un'unica fase iniziale di avvio dell'esercitazione.
Questo approccio, oltre a **sottrarre tempo alla pratica**, rischia di **sovraccaricare cognitivamente** i giocatori, che difficilmente riescono a ricordare e applicare tutte le indicazioni ricevute prima di iniziare. Inoltre, un eccesso di verbalizzazione può abbassare il livello di attenzione e ridurre la motivazione di chi ascolta.

Una soluzione efficace consiste nell'adottare una **costruzione graduale delle regole delle proposte pratiche**, introducendo solo quelle necessarie per avviare l'attività e aggiungendo progressivamente le altre durante il gioco, magari una o due alla volta. Questo approccio consente di **ridurre drasticamente i tempi di spiegazione** iniziale, aumentare il tempo di attività motoria e mantenere alta l'attenzione dei giocatori.

Un esempio concreto si trova nell'attività **"Amici/Nemici"**, appartenente alla categoria *Situazioni di gioco* (consigliate a partire dalla categoria U10/U11).
Nella modalità tradizionale, tutte le regole vengono spiegate in un'unica fase iniziale, impiegando anche 2-3 minuti. Applicando una costruzione graduale della proposta pratica, invece, l'allenatore può semplicemente dire:

"I blu difendono la porta, i gialli attaccano, i rossi rimangono in attesa dietro la linea delimitata. Questa è la palla… Iniziate a giocare!"



La spiegazione iniziale dura così circa 15 secondi e l'attività parte subito.
Le altre regole vengono introdotte **man mano che si verificano le varie situazioni di gioco previste**, senza interrompere l'attività:

- *"Chi difende la porta, se riesce a passare la palla ai compagni in attesa, li fa entrare e costringe gli attaccanti ad uscire dal campo, oltre la riga dove attendono i compagni."*
- *"Dopo un gol, chi segna passa a difendere la porta e si invertono i ruoli di gioco."*
- *"Vince chi realizza il maggior numero di passaggi alla squadra in un'unica sessione di difesa della porta."*

In questo modo l'allenatore **mantiene attiva la proposta**, rendendola dinamica e coinvolgente, e inserisce progressivamente le informazioni in modo più funzionale e meno dispersivo.

Questo tipo di approccio presenta **vantaggi sia pratici che educativi**:

- **riduce i tempi di spiegazione** e aumenta la quantità di gioco effettivo;
- abitua ad **ascoltare ed applicare le indicazioni durante lo scorrere del gioco**, senza ascoltarle solo nei momenti di pausa, aspetto che allena al contesto della partita, dove si comunica ai giocatori senza interrompere l'attività (se non durante i time out, previsti solo nel regolamento dell'Attività di Base);
- **sollecita l'attenzione dei giocatori** verso le regole: l'incertezza iniziale li spinge a chiedere chiarimenti, favorendo la partecipazione e la consapevolezza, in questo modo le regole possono essere percepite come strumenti utili per giocare meglio;
- **favorisce l'emergere di giocatori con capacità di adattamento, creatività e problem solving**, grazie a un contesto in cui la soluzione non è sempre immediatamente chiara o imposta.

È importante sottolineare che questa modalità di costruzione graduale delle regole è **più adatta alle attività situazionali**, dove il gioco, la scoperta e le scelte lasciano un grado di libertà superiore rispetto a proposte di tipo più analitico.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Anche l'esecuzione di attività analitiche, con combinazioni e dinamiche ripetitive che seguono una logica organizzativa predefinita (proposte appartenenti a contenitori quali *Tecnica in movimento* e *Tecnica funzionale*), vanno spiegate in modo semplice e preciso, tuttavia si ritiene che in questi casi, la *costruzione* delle proposte, seppur possibile, può risultare meno efficace rispetto ad alcuni contesti situazionali.

In sintesi, scegliere **quanto e come spiegare un'attività** rappresenta una competenza chiave nel proprio stile di conduzione. Un uso intelligente della costruzione graduale delle regole può portare a sessioni **più attive, coinvolgenti e formative**.



Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Costruire le proposte pratiche*?

Costruire le proposte pratiche favorisce la *continuità* di gioco. I giocatori non devono così attendere tutte le indicazioni necessarie per affrontare l'attività ma si trovano ad interpretare il contesto attraverso le indicazioni base fornite in avvio. Un'altra caratteristica che viene promossa da questa indicazione è la *correttezza*: un avvio dell'attività con indicazioni regolamentari parziali, permette di esaltare il valore delle regole, fa sì che queste vengano richieste e proposte, valorizzandone l'importanza come strumento per allenarsi meglio.

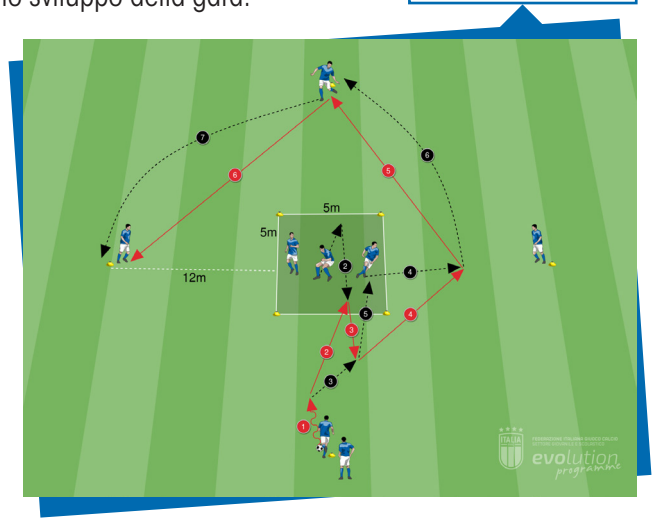
10. Favorire la *continuità del gioco*

Una delle caratteristiche distintive del calcio è la sua **continuità**.
Anche se il regolamento prevede dei momenti di interruzione (come rimesse in gioco, calci di punizioni, calci d'angolo, ecc.), il gioco in sé tende a proseguire senza vere pause: durante ogni fase della partita, i giocatori mettono in atto **comportamenti di preparazione e adattamento** che tendono a migliorare l'efficacia dell'azione successiva.

Ad esempio, quando il pallone esce oltre le linee laterali, la marcatura immediata o il recupero veloce della palla per effettuare la rimessa rappresentano azioni che elevano l'intensità del gioco alla sua ripresa.
Questa logica di **continuità e immediatezza** dovrebbe essere tenuta in grande considerazione anche nella conduzione dell'allenamento, limitando le interruzioni non strettamente necessarie. L'analisi di alcune partite dell'Europeo 2008 ha riscontrato che in una partita di calcio ci sono dai 180 ai 200 cambi di possesso di palla (Castellano, 2008), dovuti principalmente ad intercetti, contrasti ed errori tecnici. Molto spesso, in seguito ad una transizione, si verificano degli eventi significativi che possono portare a delle occasioni da gol. Capiamo quindi che le modalità di reazione ad un cambio di possesso del pallone possono influenzare, positivamente o negativamente, lo sviluppo della gara.

Un esempio utile per capire come favorire la continuità del gioco è l'attività di *Tecnica funzionale* chiamata **"Ampio, Dentro, Sopra"** (consigliata a partire dalla categoria U12/U13), incentrata sulla percezione della **postura di ricezione palla.**
Durante lo sviluppo di ogni azione di gioco — da un vertice basso verso uno alto — la postura del corpo diventa determinante: una **postura chiusa** invita un passaggio a sostegno, mentre una **postura aperta** consente di vedere e scegliere anche opzioni "sopra" la linea della palla.

In base al livello dei giocatori, questa proposta può presentare delle difficoltà, soprattutto nel riconoscere il proprio orientamento nello spazio.



4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Spesso, l'intervento di correzione dell'allenatore consiste nell'**interrompere il gioco** per spiegare cosa non ha funzionato, dimostrare l'esecuzione corretta e far ripetere l'azione da capo.
Questa modalità, per quanto utile in determinati contesti (in particolare quando i giocatori non hanno consapevolezza di ciò che si sta cercando di trasmettere loro o fanno troppi errori), **riduce il tempo di attività effettiva** e limita le occasioni di **autocorrezione** da parte dei giocatori.

In alternativa, è possibile provare a **correggere gli errori senza interrompere il flusso del gioco**, sfruttando le indicazioni di intervento già affrontate nelle indicazioni precedenti.
Si propone un esempio di comportamento non funzionale nella proposta "Dentro, ampio, sopra": un giocatore riceva palla con postura chiusa e, pur avendo un compagno a sostegno, si gira e la conduce in avanti trasmettendo poi al vertice. Un intervento per correggere questo errore deve comunicare la possibilità di trasmettere palla a sostegno e ribadire che la scelta del giocatore non è stata in linea con il principio che regola lo sviluppo di quella esercitazione.

Seguono alcune proposte pratiche di **intervento correttivo** ed un'indicazione didattica da tenere in considerazione (presentata nel box di approfondimento):

- **Attraverso la proposta di domande adatte**, che favoriscano la riflessione sui principi di gioco che si cerca di trasmettere:
  "Al momento della ricezione, riuscivi a vedere anche il vertice alto?"
- **Con frasi guida,** che orientano l'emersione di comportamenti privilegiati in forma autonoma:
  "Cerchiamo di passare la palla a chi ci offre più soluzioni: sopra e sotto la linea della palla!"
- Scegliere di non intervenire subito sull'errore ma **evidenziare il primo comportamento privilegiato** che si manifesta in seguito allo stesso:
  "Bravo Filippo! Nel momento della ricezione palla eri aperto e avevi più opzioni di gioco immediate!"- in seguito ad una ricezione palla chiusa da parte di un suo compagno, avvenuta nell'azione precedente.
- **Con indicazioni fornite in seguito all'esecuzione della scelta**, lasciando che il giocatore agisca, eventualmente sbagli per poi riflettere con lui:
  "Attenzione alla postura: eri chiuso e non vedevi la soluzione di gioco sopra la palla!"
- **Sfruttando la relazione e la competizione**, per stimolare concentrazione e coinvolgimento:
  "Vediamo ora quante combinazioni corrette riesce a realizzare la squadra in due minuti."
- **Favorendo la comunicazione tra pari**, invitando i giocatori a correggersi a vicenda:
  "Aiutiamoci: se il compagno riceve chiuso e gioca palla in avanti, provate a dirglielo durante il gioco."

BOX DI APPROFONDIMENTO: Focus interno/focus esterno

Un'indicazione didattica alla quale prestare particolare attenzione, quando si forniscono indicazioni correttive, riguarda il tipo di **focus** utilizzato. Questo può essere **interno**, quando l'attenzione è diretta ai movimenti del proprio corpo, oppure **esterno**, quando è rivolta agli effetti che tali movimenti producono sull'ambiente. Nel 2002, Wulf e colleghi (in Messina & Florit, 2017) hanno studiato gli effetti di questi due tipi di focus su giocatori impegnati nell'esecuzione di un tiro con parabola alta. I partecipanti ai quali erano state fornite istruzioni orientate agli effetti da ottenere attraverso l'azione (ad esempio: "Calcia la palla 'sotto' per alzarla"), piuttosto che indicazioni incentrate sull'esecuzione del gesto (come: "Posiziona il piede sotto la linea mediana che divide in due la palla"), hanno mostrato una maggiore accuratezza nel gesto, anche a distanza di tempo.

Ovviamente, tutto questo richiede una **frequenza di intervento consapevole**, in cui l'allenatore sappia **lasciar spazio all'errore** e **non senta la necessità di correggere ogni dettaglio in tempo reale**.
Le indicazioni tecniche e i contenuti specifici (ad esempio l'individuazione di linee di passaggio, gli orientamenti del corpo, la capacità di fornire soluzioni di gioco in diagonale e non in verticale oppure orizzontale) possono e devono emergere anche senza interrompere continuamente l'attività, soprattutto se le proposte sono ben costruite e focalizzate sulla trasmissione di un congruo numero di obiettivi alla volta.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Scegliere di **non interrompere sempre il gioco** permette anche di far emergere un'altra dinamica importante: i giocatori hanno così la possibilità di imparare a **gestire gli errori in tempo reale**. Alcuni esempi riferiti alla Tecnica Funzionale "Dentro, Ampio, Sopra":

- se un passaggio sbagliato fa uscire la palla dal campo, qualcuno deve recuperarla e riprendere velocemente le combinazioni previste senza attendere che venga richiesta dall'allenatore;
- se un compagno sbaglia una rotazione o una scelta, un altro può sostituirlo o correggerlo verbalmente, senza fermare l'azione;
- se un compagno sbaglia un passaggio della combinazione, si prosegue l'attività trovando una soluzione o un adattamento che permettono di concludere comunque l'azione, anche se non nel modo previsto dalle regole della proposta.

Come già visto in precedenza, l'elevato numero di cambi di possesso durante una partita rende indispensabile allenare **la capacità di reagire all'errore** al fine di formare giocatori più pronti e adattabili alle richieste del gioco.

È importante però chiarire un concetto: **interrompere l'attività non è sbagliato a priori.**

Ci sono momenti in cui l'interruzione è utile, necessaria e persino doverosa. L'obiettivo di questa indicazione non è eliminare le pause per spiegazioni, ma promuovere una maggiore **continuità** nel gioco, **avvicinando l'allenamento alla realtà della partita**.

Quando si decide di fermare il gioco, è fondamentale che il momento scelto sia significativo e che l'intervento venga percepito dai giocatori come realmente utile. Solo così, ogni pausa, assumerà il **valore che merita**.



Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Favorire la continuità del gioco*?

Favorire la continuità di gioco, così come suggerisce la descrizione stessa dell'indicazione, permette di formare giocatori più *continui*, che sappiano elaborare meglio le situazioni di gioco durante il suo svolgimento. La continuità di gioco innalza inoltre *l'intensità* delle proposte pratiche, rendendo così il contesto di allenamento e gara molto più stimolante.

Il valore delle 10 indicazioni

In questa sezione del documento sono state presentate dieci indicazioni, intese come suggerimenti e spunti di riflessione utili ad ampliare le proprie prospettive sulle modalità di conduzione adottate dall'allenatore nelle attività tecniche. È stato quindi proposto un esempio di processo di definizione dello stile di conduzione, basato sulle necessità individuate dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

Le indicazioni qui riportate sono state infatti definite e sviluppate in funzione degli obiettivi delineati nel documento *Le Caratteristiche del Giocatore del 2030* e, come già evidenziato, rappresentano **il riferimento per lo stile di conduzione adottato all'interno delle progettualità dell'Evolution Programme**.

Allo stesso tempo, l'auspicio è che ogni allenatore o responsabile tecnico possa trarre da questo contenuto, **idee e spunti concreti**, da adattare e applicare alla propria squadra o al proprio Club aiutando ad individuare lo stile di conduzione più idoneo ai propri obiettivi.

4.3 Lo stile di conduzione: dieci chiavi per usarlo con consapevolezza

Per comprendere pienamente il **valore dello stile di conduzione** — e per evitare che la sua applicazione si riduca a un semplice esercizio formale durante l'attività tecnica — vengono proposte **dieci riflessioni che ne chiariscono il significato** e l'impatto concreto sul percorso formativo dei giovani calciatori. **Non rappresentano regole**, ma chiavi di lettura per rendere la propria conduzione più consapevole, flessibile e coerente con i bisogni del gruppo e con gli obiettivi formativi scelti per l'attività tecnica. Le elenchiamo in quello che potrebbe essere inteso come un manifesto, per poi descriverle brevemente.

Gli stili di conduzione:

1. **Sono uno strumento didattico senza etichette e appartenenze**
2. **Si adattano ai singoli giocatori del gruppo squadra**
3. **Possono essere modificati in funzione del momento e dell'ambiente**
4. **Non possono essere definiti "giusti" o "sbagliati" a priori**
5. **Non sono esclusivi "solo per la partita" o "solo per l'allenamento"**
6. **Possono variare anche durante la stessa attività**
7. **Vengono orientati dalla tipologia di proposta pratica (analitica/ situazionale)**
8. **Non determinano il tipo di clima emotivo**
9. **Vanno adattati al livello e all'età dei giocatori**
10. **Vanno applicati per migliorare la prestazione, non si legano direttamente a vittoria e sconfitta**

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Ogni riflessione riportata in questa sezione del capitolo sulla definizione del proprio stile di conduzione viene approfondita attraverso una descrizione **teorica** supportata anche da esempi pratici o riferimenti alla letteratura scientifica.

1. Gli stili di conduzione: sono uno strumento didattico senza etichette e appartenenze

Non esiste uno stile legato esclusivamente ad una metodologia piuttosto che a un'altra. Lo stile di conduzione è un **mezzo didattico**, definito dalla letteratura scientifica, e non può essere considerato proprietà esclusiva di qualcuno. È uno **strumento**, un mezzo che deve essere utilizzato con consapevolezza per garantire ai giocatori l'esperienza di apprendimento a loro più utile.

L'allenatore che opera presso il proprio Club, così come quello che prende parte alle progettualità tecniche del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, deve saper applicare **lo stile di conduzione più adatto** in relazione agli obiettivi prefissati, al contesto e alle caratteristiche dei giocatori che ha di fronte.

Gli obiettivi delle attività pratiche **dell'Evolution Programme** sono esplicitati nei documenti formativi redatti dall'Area Metodologica. Se si desidera che un giocatore sia **protagonista del proprio percorso di apprendimento** – uno dei presupposti metodologici – e sviluppi l'**autonomia** – una delle caratteristiche del "Giocatore del 2030" –, è necessario utilizzare mezzi coerenti con tali obiettivi. In questo senso, uno **stile prevalentemente non direttivo** incoraggia i giocatori a compiere scelte autonome, ad assumersi responsabilità e a diventare protagonisti attivi del proprio percorso di apprendimento. Tuttavia, la prevalenza di utilizzo di uno stile, non esclude l'utilizzo di altre modalità di conduzione, da ponderare e applicare sempre in base a obiettivi e contesto.

2. Gli stili di conduzione: si adattano ai singoli giocatori del gruppo squadra

All'interno di ogni gruppo squadra coesistono **giocatori con esigenze differenti**. Alcuni possono trarre maggior beneficio da uno stile più direttivo, caratterizzato da indicazioni chiare, semplici e dettagliate; altri, invece, rispondono meglio a un approccio che pone domande, stimola il pensiero critico e propone problemi da risolvere.

La letteratura scientifica (Thurston, Alexander, & Michaud, 2021) conferma l'importanza di **adattare lo stile di allenamento alle caratteristiche individuali**, soprattutto in presenza di disturbi specifici dell'apprendimento (o disturbi del neurosviluppo, dove una maggiore personalizzazione può favorire competenza, autonomia e partecipazione attiva). Si tratta tuttavia di una tematica ampia e complessa, che merita un approfondimento specifico: le diverse condizioni del neurosviluppo e le caratteristiche individuali ad esse associate richiedono infatti competenze tecniche e psicologiche specialistiche e un contesto di approfondimento dedicato. In ogni caso, è fondamentale che ogni allenatore sviluppi sensibilità e flessibilità nel **riconoscere le differenze individuali** e nel creare un ambiente accessibile, sereno e realmente inclusivo, dove ciascun giocatore possa esprimere al meglio le proprie potenzialità.

Adottare un approccio flessibile e centrato sulla persona prende in considerazione diversi aspetti:

- **Comunicazione:** calibrare linguaggio, modalità di intervento e feedback (verbali, visivi, dimostrativi) in base all'età e alle caratteristiche dei giocatori.
- **Comportamenti:** verificare la comprensione dei contenuti, favorire la partecipazione attiva e valorizzare i progressi individuali.
- **Riflessione:** mettere in discussione abitudini e pregiudizi, mantenendo uno sguardo aperto verso le diverse modalità di apprendere.
- **Ambiente:** creare un contesto riconoscibile e sereno, riducendo distrazioni e favorendo la sicurezza emotiva e relazionale.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

In sintesi, l'allenatore competente deve essere in grado di adattare il proprio stile di conduzione con l'intento di sostenere l'inclusione e l'apprendimento di tutti i giocatori della propria rosa.

3. Gli stili di conduzione: possono essere modificati in funzione del momento e dell'ambiente

Lo stesso gruppo squadra, in momenti e contesti differenti, può richiedere stili di conduzione diversi. Durante una fase di difficoltà, ad esempio nel corso di una partita in cui l'avversario è nettaemente più forte, un approccio più direttivo e specifico può aiutare i giocatori a ritrovare fiducia, fornendo indicazioni chiare e soluzioni immediate a situazioni che stanno generando frustrazione o confusione.
Allo stesso modo, un **approccio opposto** — in cui l'allenatore sceglie di non intervenire direttamente, lasciando che i giocatori gestiscano la complessità e trovino soluzioni autonome — può risultare altrettanto formativo. In questo caso, però, si deve prendere in considerazione la possibilità che i giocatori non riescano a trovare soluzioni condivise ed efficaci affrontando anche dei momenti di frustrazione e sconforto.
In questo scenario diventa fondamentale prevedere un **momento di riflessione successivo** (post-gara o post-allenamento) che aiuti i ragazzi a riconoscere le soluzioni messe in atto durante l'attività, comprendere le proprie scelte e individuare eventuali alternative sviluppando una consapevolezza collettiva su come affrontare le difficoltà future.

4. Gli stili di conduzione: non possono essere definiti "giusti" o "sbagliati" a priori

Lo **stile di conduzione** non può essere valutato come "giusto" o "sbagliato" in senso assoluto, ma va sempre interpretato **in relazione al contesto e agli obiettivi dell'attività**.
Se, ad esempio, l'obiettivo di uno *Small Sided Game* è lo **sviluppo delle capacità aerobiche** e il raggiungimento di un **elevato livello di intensità**, l'adozione di uno **stile più direttivo** – caratterizzato da frequenti stimoli verbali, incitamenti e dall'inserimento continuo di palloni in gioco da parte dell'allenatore – può risultare funzionale all'aumento dell'intensità dell'attività (Sannicandro, Cofano, 2019).

Allo stesso tempo, anche uno **stile meno invasivo** può produrre effetti significativi, purché sia **inserito e sviluppato all'interno di un percorso a lungo termine**. In questo caso, la stessa attività può prevedere un **minore intervento diretto dell'allenatore**, demandando ai giocatori una maggiore responsabilità. Durante la fase di spiegazione, si può condividere con gli atleti l'obiettivo della proposta, invitando ad **incitarsi reciprocamente** e a utilizzare **segnali e riferimenti comuni** per mantenere elevata l'intensità dell'esercitazione.

Questa seconda modalità rappresenta un **processo educativo** che può non produrre risultati immediati, ma che necessita di essere **costruito e consolidato nel tempo**, favorendo progressivamente autonomia, consapevolezza e responsabilizzazione del gruppo squadra che possono portare ad un aumento della responsabilità da parte dei giocatori con un conseguente aumento della qualità dell'allenamento. Come riportato nel punto successivo, è l'obiettivo a definire il mezzo più adatto da utilizzare.

L'allenatore dovrebbe saper usare **sia strategie legate allo stile direttivo che a quelle non direttive**, in modo consapevole, senza rigidità e valorizzando la **flessibilità**. **L'unico aspetto che deve rimanere costante,** indipendentemente dalla modalità di trasmissione dei contenuti tecnico-tattici o motori, è **un clima relazionale costruttivo, adatto alla formazione e alla crescita**.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

5. Gli stili di conduzione: Non sono esclusivi *"solo per la partita"* o *"solo per l'allenamento"*

L'idea, ancora diffusa, che l'allenamento sia il luogo della formazione e la partita quello del risultato ha spesso influenzato l'approccio degli allenatori in ambito giovanile. In realtà, **è l'obiettivo – e non il contesto – che dovrebbe determinare la scelta dello stile di conduzione**.
Che si voglia promuovere l'autonomia, fornire soluzioni immediate, aumentare la consapevolezza o trasmettere fiducia, **ogni necessità richiede una scelta precisa e coerente** dello stile da adottare. Prima di applicare uno stile piuttosto che un altro è bene quindi definire quali siano i propri obiettivi in uno specifico contesto adattando il proprio approccio didattico alle necessità che si sono evidenziate. Prima di decidere come intervenire, l'allenatore dovrebbe chiedersi ***"cosa voglio provare ad ottenere da questo momento?"*** adattando il proprio comportamento alle necessità emerse.
Tuttavia, è importante evidenziare come alcune caratteristiche del contesto possano influenzare le modalità di comunicazione e di trasmissione dei contenuti, in particolare:

a. Regole

Durante la partita, il regolamento di gioco non consente di interrompere l'attività per trasmettere informazioni, come invece può avvenire in allenamento. L'allenatore deve quindi imparare a comunicare in tempo reale, adattando linguaggio e modalità allo svolgimento dell'azione. Come abbiamo già visto in precedenza, **sviluppare questa competenza è fondamentale**: anche in allenamento, quando possibile, è utile evitare interruzioni eccessive, preferendo stimoli brevi, parole chiave e osservazioni che seguono l'azione e la scelta dei giocatori.
Per quanto riguarda i regolamenti della partita, è necessaria una precisazione relativa alle norme previste per le categorie di base. **I regolamenti dell'attività di gara**[6] offrono alcune opportunità che possono essere sfruttate e integrate nel proprio stile di conduzione. In particolare, si fa riferimento a:

- **Time-out**

  L'opportunità, concessa a ciascuna squadra una volta per tempo, di interrompere il gioco. Questa soluzione desidera incentivare una comunicazione più efficace tra tecnico e giocatori, favorendo uno stile di conduzione più educativo, calmo e orientato all'ascolto, evitando istruzioni urlate e poco funzionali.

- **Sostituzioni volanti**

  Dopo aver disputato per intero almeno uno dei primi due tempi, i giocatori possono essere sostituiti con modalità "volante". Questa opportunità consente, in situazioni particolari, di fornire indicazioni individualizzate ad alcuni giocatori, prima di inserirli nuovamente nel gioco.

- **Auto-arbitraggio**

  Modalità di conduzione della gara prevista nella categoria U10/U11 e consigliata anche per U12/U13[7]. Questa soluzione stimola la comunicazione tra pari e il confronto diretto tra i giocatori. Nei casi necessari, tale confronto può essere mediato dal dirigente arbitro, figura che supervisiona, supporta e corregge le decisioni regolamentari prese dai giocatori.

[6] I regolamenti di gioco U6/U9; U10/U11; U12/U13 sono consultabili attraverso i Comunicati Ufficiali e i Poster interattivi per l'Attività di Base, distribuiti a tutti i Club d'Italia impegnati in attività giovanile (sono disponibili anche per il Futsal): https://api.figc.atexcloud.io/file-delivery-service/version/c:NTBkNTcyZTItMGU3ZC00:MDQwMTI3OTktNTI4Yy00/allegato-4-locandina-figc-modalit%C3%A0-di-gioco-attivita-di-base-a3.pdf

[7] Le indicazioni organizzative per la corretta gestione dell'auto-arbitraggio sono illustrate attraverso un video dedicato: https://www.figc.it/it/giovani/grassroots-attivit%C3%A0-di-base/videotutorial/video-autoarbitraggio-categoria-u10-u11

b. Spazi

In allenamento lo spazio medio utilizzato corrisponde, generalmente, a metà del campo regolamentare. Le proposte, soprattutto quando non si gioca la partita, si svolgono quindi in contesti poco estesi, dove è più semplice per l'allenatore farsi sentire e fornire indicazioni immediate. In gara, invece, lo spazio si amplia e la comunicazione diretta diventa più complessa: in questi casi, i compagni più vicini all'azione assumono un ruolo decisivo nel fornire indicazioni e riferimenti utili. Abituare i giocatori a comunicare tra loro, rinforzando la capacità di dare feedback positivi e coerenti con i principi di gioco condivisi, significa moltiplicare le fonti di apprendimento. Le informazioni non arrivano più solo dall'allenatore, ma anche dal gruppo stesso, favorendo autonomia, consapevolezza e collaborazione in tempo reale.

c. Distanze

La distanza media dall'azione, durante la partita, è molto superiore rispetto a quella che si verifica in allenamento. Non è solo una questione di spazi (in gara, diversamente dall'allenamento, si utilizza l'intero campo), ma anche di posizione: in allenamento l'allenatore può entrare nel campo di gioco, avvicinarsi all'azione e muoversi per guidare i giocatori. In partita, invece, questo non è possibile e la comunicazione deve essere gestita rimanendo all'interno dell'area tecnica. Questa distanza richiede di allenare l'efficacia comunicativa e l'uso di codici sintetici e condivisi (gesti, parole chiave, frasi guida) che permettano di trasmettere messaggi chiari e coerenti anche da lontano.

d. Numeriche

In gara sono coinvolti contemporaneamente undici giocatori per squadra e le situazioni da gestire sono numerosissime e in continuo mutamento. L'allenatore non può intervenire su ognuna di esse in modo diretto. Per questo motivo, anche in queste circostanze, è utile ricorrere a **parole chiave e frasi guida** che sintetizzino i principi di gioco condivisi. Questi strumenti consentono di trasmettere messaggi chiari, immediati e coerenti per tutta la squadra, senza interrompere il flusso della partita né ricorrere a spiegazioni lunghe o dettagliate.

e. Aspetti emotivi

La partita rappresenta un contesto ad alta intensità emotiva, in cui le emozioni di giocatori e staff influenzano in modo diretto la comunicazione, la capacità di ascolto e la qualità delle decisioni.
L'allenatore, oltre a fornire indicazioni tecnico-tattiche, svolge un ruolo fondamentale di **regolatore emotivo del gruppo**: il modo in cui comunica, si muove e reagisce contribuisce a creare il clima emotivo della squadra (Harwood & Knight, 2009). Gestire le emozioni in gara significa saper modulare tono di voce, linguaggio corporeo e atteggiamento, trasmettendo calma e fiducia anche nelle situazioni di maggiore pressione. La coerenza tra parole, postura e comportamento rappresenta un potente strumento educativo e di stabilità per i giocatori. È utile che l'allenatore definisca obiettivi comportamentali personali pre-gara (ad esempio: "mantengo un linguaggio positivo"; "valorizzo la collaborazione"; "mi concentro sulle soluzioni"), così da orientare in modo consapevole la propria condotta. Un atteggiamento coerente e controllato, anche nei momenti critici, contribuisce a rafforzare la fiducia reciproca e a rendere la competizione un'esperienza di crescita.

Sicuramente questi intenti sono più semplici da scrivere che da realizzare, ma il primo passo per trasferire con continuità tali atteggiamenti è comprenderne a fondo il valore.

6. Gli stili di conduzione: possono variare anche durante la stessa attività

Lo stile di conduzione non va inteso come uno strumento rigido o statico. Può **evolversi all'interno della stessa attività** in funzione delle situazioni, degli obiettivi e dei momenti specifici. Inoltre, ogni stile contiene sfumature, comportamenti e modalità di comunicazione che lo rendono più o meno aderente alla descrizione delle modalità direttive e non direttive.

Come già presentato precedentemente, in una rappresentazione grafica dello stile adottato da un allenatore, questo non

apparirebbe come un singolo punto fisso, ma piuttosto come **una nuvola di punti**, la cui distribuzione varia a seconda delle scelte dell'allenatore oltre che dei comportamenti manifestati dai giocatori.

Ad esempio, una stazione che inizia con i giocatori che si allenano in modo autonomo, scegliendo delle abilità individuali da svolgere (palleggio, controllo, conduzione, ecc.), presenta un livello di "autonomia" molto elevato. Se nella stessa situazione, l'allenatore iniziasse a suggerire ad ogni giocatore quali abilità allenare, il posizionamento della conduzione inizierebbe a cambiare. Inoltre, se si proponesse ad ogni giocatore quali attività svolgere per ogni abilità, lo stile verrebbe ulteriormente modificato. Ancora, qualora l'allenatore cominciasse a fornire correzioni specifiche correggendo in modo dettagliato e dando soluzioni ai giocatori, la stessa attività proposta inizialmente, prenderebbe un indirizzo prevalentemente direttivo. Modificare gli stili di conduzione non rappresenta necessariamente un segnale di confusione, ma può costituire, se motivato e guidato da intenti chiari, una scelta funzionale a garantire **variabilità degli approcci** e l'**individualizzazione del percorso di formazione**.

7. Gli stili di conduzione: vengono orientati dalla tipologia di proposta pratica (analitica/situazionale)

Anche la **tipologia di proposta** può influenzare lo stile da adottare. Una proposta di tipo **analitico**, basata sulla ripetizione di un'abilità tecnica o sull'esecuzione di un gesto motorio, tende a favorire un approccio più direttivo. Al contrario, le **proposte situazionali** — come *giochi di posizione, duelli o partite* — richiedono ai giocatori di prendere decisioni autonome, spesso simultanee e dipendenti dalle scelte degli avversari. In questi contesti, un controllo costante da parte dell'allenatore non solo risulta poco efficace, ma rischia di limitare l'apprendimento decisionale e la responsabilità dei giocatori.

Anche il **numero di giocatori coinvolti** nell'attività influisce sullo stile di conduzione: gruppi ridotti favoriscono, spesso in modo inconsapevole, un maggior controllo da parte dell'allenatore; al crescere del numero di giocatori coinvolti — come in una partita 11 contro 11 — aumenta la complessità delle situazioni e, di conseguenza, anche il grado di autonomia concessa implicitamente ai protagonisti del gioco.

Questa considerazione è proposta con l'intento di **richiamare l'attenzione degli allenatori** sul fatto che anche la scelta della tipologia di attività pratiche può influenzare le modalità di conduzione. Tenerne conto consente di anticipare le situazioni che si verificano in campo, evitando di farsi cogliere impreparati e permettendo di perseguire i propri obiettivi in modo più coerente.

8. Gli stili di conduzione: non determinano il tipo di clima emotivo

Il clima emotivo di un'attività — inteso come la qualità delle relazioni tra allenatore e giocatori, e tra i giocatori stessi — non dipende in modo diretto dalla tipologia di stile di conduzione adottato (direttivo o non direttivo), ma da come lo stile viene interpretato e trasmesso. La ricerca evidenzia che sono le modalità relazionali dell'allenatore — empatia, coerenza, ascolto e sostegno — a determinare il clima motivazionale e la percezione di sicurezza nel gruppo (Ames, 1992; Mageau & Vallerand, 2003; Smith & Smoll, 2007).

Un allenatore che utilizza uno stile prevalentemente direttivo può comunque essere empatico, comunicativo e capace di creare un ambiente positivo e motivante. Allo stesso modo, l'uso di uno stile non direttivo non garantisce automaticamente un clima sereno o partecipativo.

A determinare la qualità dell'ambiente emotivo sono piuttosto **le modalità comunicative e relazionali**: il tono di voce, il linguaggio corporeo, la coerenza tra parole e comportamenti, l'ascolto autentico e la capacità di accogliere le emozioni dei giocatori.

Quando questi elementi sono gestiti con consapevolezza, lo stile di conduzione — qualunque esso sia — diventa un mezzo

per sostenere **autonomia, competenza e relazione**, i tre bisogni psicologici di base che favoriscono motivazione e benessere secondo la *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000). All'interno del presente documento sono state individuate due tipologie di **clima emotivo**, denominate **"costruttivo"** e **"svalutante".** La classificazione proposta non deriva da modelli già codificati in letteratura, ma è stata introdotta con l'obiettivo di fornire al lettore riferimenti utili per una migliore comprensione dell'argomento. La descrizione delle due tipologie è riportata nel Capitolo 6.

9. Gli stili di conduzione: vanno adattati al livello e all'età dei giocatori

Non esiste una "categoria" a cui associare in modo esclusivo uno stile direttivo o non direttivo. Tuttavia, la gestione efficace di uno stile meno direttivo presuppone un certo grado di consapevolezza, autonomia e capacità riflessiva, caratteristiche che generalmente emergono con l'età e l'esperienza. Con giocatori che possiedono competenze tecniche e cognitive più sviluppate è più facile promuovere momenti di ricerca autonoma e problem solving; al contrario, nei primi stadi dell'apprendimento o con atleti più giovani è utile offrire maggiori riferimenti, guidando con chiarezza senza rinunciare alla dimensione esplorativa.

Questo non significa che esistano stili esclusivi "per i più grandi e più bravi" o "per i più piccoli e per i meno efficaci", ma che ogni allenatore deve saper calibrare la propria conduzione in funzione della tipologia di giocatori, della loro maturità cognitiva, delle abilità di comprensione linguistica e del livello di esperienza.

Per approfondire le caratteristiche evolutive e i bisogni specifici dei giovani calciatori nelle diverse fasi di crescita, si rimanda nuovamente al documento in appendice: **"Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fascia d'età"**.

10. Gli stili di conduzione: vanno applicati per migliorare la prestazione, non si legano direttamente a vittoria e sconfitta

Lo stile di conduzione non determina in modo diretto la vittoria o la sconfitta in partita. Il risultato sportivo è influenzato da molteplici fattori — tecnici, tattici, fisici, emotivi e contestuali — e lo stile dell'allenatore rappresenta uno di questi, ma non per forza in senso immediato.
Uno stile **più direttivo**, caratterizzato da una trasmissione immediata di informazioni, può dare l'impressione di incidere più rapidamente sull'esito della gara, poiché consente all'allenatore di intervenire in modo tempestivo su posizionamenti, marcature o comportamenti tattici (ad esempio, correggere una disattenzione difensiva o suggerire un movimento per superare la pressione avversaria).
Uno stile maggiormente orientato alla **non direttività**, invece, lascia maggiore spazio alle scelte personali e all'autonomia decisionale dei giocatori, condizioni che possono apparire meno incisive nel breve periodo. Tuttavia, questa modalità può favorire nel tempo la costruzione di abitudini come la responsabilità individuale e la capacità di autoregolarsi in situazioni di pressione — elementi che contribuiscono alla stabilità della prestazione e, indirettamente, anche al raggiungimento di risultati sportivi.
In questo senso, entrambi gli stili condividono la stessa finalità: **migliorare la prestazione** e sostenere la **ricerca del risultato**, pur percorrendo strade differenti.

Come visto nel capitolo 3, la differenza principale riguarda i **tempi di efficacia** e la **solidità dell'apprendimento**:

- con uno **stile direttivo**, il miglioramento tende a manifestarsi più rapidamente, sostenuto dalla guida costante dell'allenatore;
- con uno **stile non direttivo**, il processo può essere più graduale, ma tende a produrre adattamenti più stabili e duraturi, fondati su una motivazione intrinseca e su una reale comprensione del gioco.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Se l'obiettivo delle progettualità Evolution Programme è formare il **"Giocatore del 2030"** — visto come: *autonomo, consapevole, corretto, competente e capace di affrontare contesti complessi* — allora uno stile di conduzione che adotta le 10 indicazioni presentate in precedenza, appare maggiormente coerente con questi intenti educativi e formativi.

In sintesi

Attraverso questo percorso di condivisione degli obiettivi, presentazione di indicazioni specifiche e condivisione di riflessioni sullo stile di conduzione, ci auguriamo di aver contribuito ad ampliare la consapevolezza sulla reale importanza che questo elemento riveste nel processo di apprendimento calcistico.
Non si tratta di un aspetto formale, ma di uno strumento educativo e metodologico capace di incidere profondamente sulla qualità dell'esperienza vissuta da ogni giocatore.
Riassumendo i concetti principali, i benefici legati alla definizione di uno stile di conduzione personale, consapevole e coerente con il proprio contesto, sono molteplici:

1. **Rispondere agli obiettivi formativi del Club e dell'allenatore**
   Lo stile di conduzione è parte integrante della metodologia: deve essere scelto e utilizzato in modo funzionale agli obiettivi educativi e sportivi che si intendono perseguire.
2. **Adattarsi ad ambienti e contesti differenti**
   Conoscere e saper utilizzare più stili consente di gestire in modo efficace situazioni, caratteristiche di squadra e categorie diverse, garantendo coerenza e flessibilità operativa.
3. **Comunicare con efficacia con giocatori diversi**
   Ogni atleta è un individuo unico, con proprie caratteristiche, motivazioni e modalità di apprendimento. Adattare lo stile di conduzione significa saper modulare linguaggio, tempi e modalità relazionali per valorizzare tutti, favorendo inclusione e partecipazione attiva.

Quindi, concludendo, quali sono i passaggi pratici per definire uno stile di conduzione efficace? Ne sono stati evidenziati principalmente 3:

1. **Conoscere i propri giocatori e il contesto applicativo**
   Analizzare competenze, potenzialità e bisogni dei giocatori, oltre a filosofia, storia e obiettivi del Club in cui si opera.
2. **Definire obiettivi e direzione**
   Chiarire quali caratteristiche si vogliono promuovere, quali comportamenti si desidera rinforzare e quali risultati — tecnici, educativi o relazionali — si intendono raggiungere.
3. **Scegliere le modalità di intervento.**
   Identificare lo stile di conduzione più coerente con gli obiettivi fissati e stabilire le modalità operative per applicarlo in modo sistematico e consapevole.

Un percorso che ci auguriamo di aver reso più chiaro nella comprensione e più semplice nell'applicazione. Siamo convinti che, se vissuto con consapevolezza, lo sviluppo di un proprio **stile di conduzione** rappresenti un passaggio fondamentale per costruire **ambienti di apprendimento più adeguati**, capaci di valorizzare e fare emergere il massimo potenziale di ogni atleta.

È questa la direzione di un allenatore che educa, accompagna e ispira: perché **formare il giocatore del futuro significa, prima di tutto, continuare a formare l'allenatore di oggi**.

Esempi di adattamento dello stile di conduzione in un contesto diverso

Il futsal presenta diverse specificità regolamentari che lo distinguono dal calcio, rendendolo una disciplina unica ma, al tempo stesso, ricca di punti di contatto con esso. Le differenze nelle regole e nelle condizioni di gioco influenzano inevitabilmente anche i percorsi di formazione giovanile, suggerendo adattamenti nella gestione dei tre elementi fondamentali dell'ambiente di apprendimento: **le regole e l'organizzazione dell'attività; le qualità e i comportamenti dei giocatori; le competenze e lo stile di conduzione dell'allenatore**.

All'interno di questo capitolo vengono approfondite alcune soluzioni pratiche per adattare efficacemente lo stile di conduzione al contesto del futsal. Prima, tuttavia, si ritiene utile evidenziare alcune delle differenze regolamentari e ambientali che lo caratterizzano rispetto al calcio:

- dimensioni ridotte del campo e numero inferiore di giocatori;
- possibilità di effettuare cambi illimitati e "volanti";
- presenza del time-out;
- superficie di gioco più veloce e palla a rimbalzo controllato;
- assenza della regola del fuorigioco.

Questi elementi generano **adattamenti nel gioco** che possono essere riassunti in alcune differenze rispetto al calcio:

- maggiore frequenza di transizioni e relativo aumento del numero di cambi di direzione e senso;
- costante vicinanza alla palla, maggiore continuità di partecipazione e tempi di scelta più rapidi;
- incidenza più alta delle palle inattive sul risultato;
- numero superiore di coinvolgimenti diretti con il pallone;
- sviluppo del gioco con prevalenza di traiettorie radenti e marcamento attivo in ogni zona di campo;
- minore distanza complessiva percorsa.

Tutti questi aspetti — regolamentari, tecnico-tattici e fisici — devono essere considerati dall'allenatore nell'organizzazione e nella conduzione delle attività, al fine di creare un contesto di apprendimento ottimale.

Vengono di seguito suggeriti 3 possibili adattamenti dello stile di conduzione partendo da alcuni elementi caratterizzanti del futsal che si ritiene possa essere utile mettere in evidenza.

1. Numero di giocatori

Le ridotte numeriche del futsal consentono all'allenatore **un controllo più diretto su un numero maggiore di situazioni di gioco** e sulle scelte dei propri atleti, sia vicino all'azione che lontano da essa. Questa condizione facilita l'intervento tecnico, che può evidenziare con efficacia i principi di gioco condivisi, sottolineare comportamenti privilegiati ed effettuare correzioni puntuali. Tuttavia, una possibilità di controllo così ampia può indurre un'eccessiva frequenza di interventi, con il rischio di un approccio troppo invasivo (fenomeno definito con il nome di over-coaching).
Diventa quindi fondamentale che l'allenatore sappia trovare un equilibrio: da un lato deve permettere ai giocatori di esprimersi liberamente, dall'altro deve intervenire con precisione e tempestività per correggere, supportare e guidare lo sviluppo delle loro competenze. Alcune strategie utili per bilanciare la frequenza degli interventi possono essere:

- alternare momenti di **osservazione** e momenti di conduzione attiva;
- proporre attività a **stazioni o a piccoli gruppi**, favorendo fasi di attività più libere;
- fornire indicazioni prevalentemente **dopo** l'esecuzione della scelta tecnica, riducendo il controllo diretto sulle iniziative di gioco e stimolando l'autonomia decisionale.

2. Caratteristiche del campo e della superficie di gioco

La superficie dura e regolare, unita all'utilizzo del pallone a rimbalzo controllato, favorisce una maggiore rapidità nelle azioni tecniche e riduce i tempi di decisione. Ciò rende più complesso per l'allenatore individuare il corretto "timing" di intervento, poiché molte situazioni si sviluppano in tempi molto brevi.
Lo stesso vale per le situazioni su palla inattiva: la ripresa rapida del gioco (massimo 4 secondi) eleva i ritmi della gara e rende più complesso individuare il tempo di intervento imponendo ai giocatori di sviluppare una particolare sensibilità nel trasformare ogni occasione in opportunità offensive o difensive efficaci.
La velocità del gioco richiede un'eccellente **comunicazione** tra compagni, elevandola a strumento essenziale per condividere scelte e connessioni in campo. Una volta stabiliti i comportamenti collettivi da ricercare, è importante che i giocatori li sappiano riprodurre con efficacia. Tra le modalità comunicative più utili si possono includere:

- l'utilizzo di **brevi codici verbali condivisi** (es. "corto", "blocco", "cambio");
- il ricorso a **segnali non verbali** (gesti, posizionamenti del corpo, codici e segnali predefiniti).

Un ulteriore esempio a supporto di questa tesi riguarda le palle inattive. La loro frequenza e la loro varietà rendono fondamentale una **chiara condivisione di principi di gioco**, poiché l'allenatore non può intervenire su ogni episodio.
I giocatori devono quindi imparare ad adattarsi rapidamente ed autonomamente alle scelte avversarie, ad esempio:

- riconoscere e scegliere la tipologia di marcatura da adottare in funzione della situazione di gioco, della zona di campo, dei principi e delle indicazioni condivise da tutta la squadra;
- scegliere i movimenti e le collaborazioni da applicare in fase offensiva utili a creare superiorità numerica o potenziali occasioni da gol (esempio: uso dei blocchi).

3. Regole di gioco

Le sostituzioni "volanti" e illimitate, insieme al time-out, richiedono una gestione accurata delle pause e dei momenti di riorganizzazione. Nel futsal tutti i giocatori, in campo o in panchina, devono considerarsi parte attiva del gioco: anche i giocatori non impegnati sul terreno di gioco, devono mantenere concentrazione e prontezza, stimolate e sostenute dall'allenatore.

I cambi illimitati offrono l'opportunità di fornire **feedback immediati** e momenti di confronto individuali o collettivi, analizzando situazioni appena vissute e ipotizzando soluzioni più efficaci. È importante coinvolgere anche i giocatori in panchina, sviluppando l'abitudine a restare sempre collegati alle dinamiche della gara.

Durante gli allenamenti questa pratica può essere allenata richiamando temporaneamente un giocatore per un breve feedback, reinserendolo poi rapidamente nell'attività.

Il **time-out**, disponibile una volta per tempo, rappresenta un'occasione preziosa di intervento diretto: data la sua durata limitata (un minuto), le indicazioni devono essere chiare, concise e mirate, volte a ristabilire focus, concentrazione e obiettivi collettivi. Il time-out ha anche una funzione **emotiva**, permettendo di regolare il clima di squadra e il livello di attivazione. Può essere utile simulare time-out brevi anche in allenamento, per allenare la capacità dei giocatori di recepire rapidamente messaggi e rientrare subito in attività.

In sintesi

Gli adattamenti dello stile di conduzione rispetto alle caratteristiche del futsal sono molteplici. In questo capitolo sono stati evidenziati alcuni tra i più rilevanti, con l'intento di offrire spunti di riflessione e strumenti concreti. Sarà poi compito di ogni allenatore individuare e sviluppare i propri, in coerenza con gli obiettivi didattici e formativi perseguiti.

6. ESEMPI PRATICI IN FORMATO VIDEO

Un confronto oggettivo

Nei capitoli precedenti: è stata proposta una **definizione** di stile di conduzione; sono stati forniti strumenti per **riconoscere** il proprio lo stile di conduzione e per costruirne uno coerente con i propri obiettivi formativi; si sono introdotti possibili adattamenti dedicati al **futsal**.
Ora, al fine di completare questo percorso formativo sullo stile di conduzione, non resta che **osservare alcune situazioni reali**, presentate attraverso un video che permetta di visualizzare concretamente i contenuti affrontati fin qui attraverso un supporto oggettivo.

Il video rappresenta un esempio pratico per:

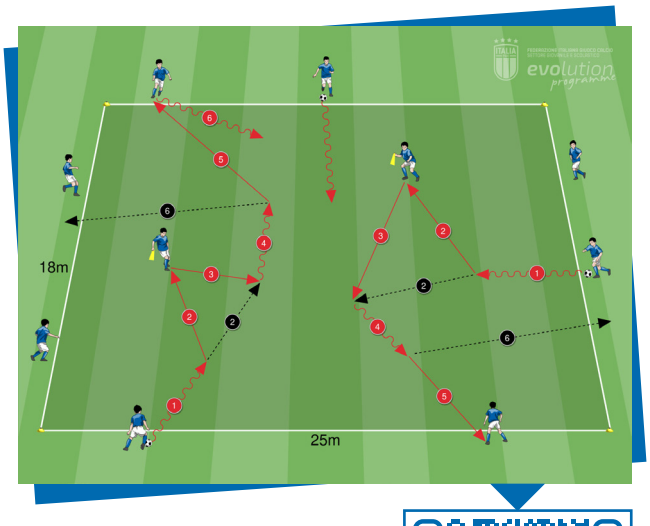
- riconoscere alcune scelte tipicamente legate alla conduzione (cosa dire, quando dirlo, come dirlo);
- aumentare la consapevolezza sul proprio modo di guidare l'esercitazione o la partita;
- ampliare il repertorio di soluzioni comunicative, da usare in base a obiettivi e contesto.

Importante: il video non è un modello "copia e incolla". Come ampiamente presentato nei capitoli precedenti, ogni scelta di conduzione va sempre contestualizzata rispetto a:

- **obiettivi didattici** della seduta;
- **età, qualità e caratteristiche** dei giocatori;
- **contesto e ambiente** in cui si svolge l'attività.

La proposta pratica utilizzata nel video

L'attività pratica proposta nel video-esempio appartiene **all'Ambito Tecnico** ed è inserita nel contenitore **"Tecnica in movimento"**. L'esercitazione è intitolata *"Entro/Esco nel Traffico"* (suggerita a partire dalla categoria U10/U11).



Per facilitare la comprensione delle **modalità di conduzione** presentate nel video, è utile introdurre una breve descrizione dell'attività tecnica realizzata. L'attività è presentata sia attraverso un video, al quale si può accedere attraverso il **QR code** riportato accanto all'immagine, che attraverso una **breve spiegazione scritta**.

L'esercitazione, realizzata nel video con 10 partecipanti, prevede **che 8 giocatori si posizionino all'esterno del campo**, 3 dei quali con una palla, e **2 giocatori all'interno**, entrambi con casacca tenuta in mano e definiti "giocatori appoggio".
L'attività alterna conduzione palla e passaggio con diverse distanze e modalità.

I **giocatori con la palla** hanno il compito di:

1. condurla entrando nello spazio di gioco;
2. effettuare **due passaggi** con uno dei *giocatori appoggio* presenti all'interno;
3. passare poi il pallone a un giocatore senza palla posizionato all'esterno;

4. uscire dal campo con una **corsa orientata** oltre un lato diverso da quello in cui hanno effettuato l'ultimo passaggio;
5. dopo aver eseguito questa serie di compiti, si riposizionano all'esterno dello spazio, pronti a ricevere un passaggio da un altro compagno e iniziare una nuova azione.

Opportunità dei giocatori **appoggio**:

- possono **uscire dal campo e cambiare ruolo in qualsiasi momento**;
- uscendo, consegnano la casacca a un compagno in attesa all'esterno, effettuando così il **cambio di ruolo**.

I soggetti protagonisti del video

Il gruppo squadra coinvolto nel video è composto in modo casuale da giocatori delle **categorie U12 e U13 di un Club dilettantistico** con un approccio inclusivo. I partecipanti non rappresentano una squadra che lavora assieme durante la stagione sportiva e non sono stati selezionati per l'evento ma coinvolti senza un criterio predeterminato. **L'allenatore** che conduce l'attività non è il tecnico che abitualmente allena i giocatori. I riferimenti ai **principi di gioco** riportati nel video non fanno parte di un percorso formativo strutturato, ma sono stati introdotti esclusivamente per la realizzazione del contenuto. Per molti dei giocatori coinvolti, l'attività proposta viene svolta per la prima volta, mentre per alcuni rappresenta una seconda esperienza.

L'obiettivo del video ed un supporto pratico per provare a raggiungerlo

Il video desidera rappresentare una sorta di lista di opportunità e strategie che possono essere utilizzate dall'allenatore durante la conduzione in allenamento e in partita. Queste opportunità vengono presentate in modo tale da **aiutare gli allenatori a riconoscere il proprio approccio comunicativo**, dandogli anche una connotazione immediata e facilmente riconoscibile.

Lo spettro delle soluzioni comunicative possibili viene infatti organizzato attraverso uno schema che abbina e incrocia *due dimensioni*: la **tipologia di conduzione** ed il **clima emotivo** creato.

Ognuna delle due dimensioni, ha connotazioni molto chiare:

- **La tipologia di conduzione:** direttiva o non direttiva (modalità illustrate nel secondo e terzo capitolo del documento).
- **Il clima emotivo:** costruttivo o svalutante.
  - Per ***clima costruttivo***: si intende orientato a incoraggiare, valorizzare comportamenti efficaci, stimolare l'iniziativa e l'intensità esecutiva, promuovere la creatività.
  - Per ***clima svalutante***: si intende un approccio che evidenzia gli errori, sottolinea i punti deboli e gli aspetti mancanti, giudica negativamente l'errore, inibisce la ricerca di soluzioni personali.

6. ESEMPI PRATICI IN FORMATO VIDEO

Ciò che si ottiene incrociando le 2 dimensioni è **un grafico** a quattro quadranti. Si propone di seguito una sintetica descrizione dei contenuti di ciascun quadrante, utile a facilitare l'interpretazione e l'utilizzo del modello proposto.

STILE DIRETTIVO/CLIMA COSTRUTTIVO:

conduzione caratterizzata da indicazioni precise, richieste, compiti ben definiti, obiettivi chiari; il **clima** è positivo, si gratificano i comportamenti efficaci, si sostiene il coinvolgimento, si mantiene un tono motivante, si incita e si sprona.

Stile direttivo / clima costruttivo

NON DIRETTIVO/CLIMA COSTRUTTIVO:

la **conduzione** è prevalentemente di tipo non direttivo, stimola il ragionamento autonomo, la comunicazione tra pari e propone interventi riflessivi a posteriori, sulle attività svolte; il **clima** è positivo, valorizza l'impegno, incoraggia l'iniziativa e accoglie l'errore come occasione di apprendimento.

Stile non direttivo / clima costruttivo

Stile direttivo / clima svalutante

DIRETTIVO/CLIMA SVALUTANTE:

la **conduzione** è prescrittiva, con istruzioni dettagliate, soluzioni e poca apertura all'autonomia; il **clima** è svalutante, si sottolineano gli errori, si esprimono giudizi espliciti, si paragonano i compagni, manca il riconoscimento dell'intenzione o del progresso individuale.

Stile non direttivo / clima svalutante

NON DIRETTIVO/CLIMA SVALUTANTE:

la **conduzione** tende alla ricerca delle soluzioni autonome, pone domande, lascia tempo per l'esplorazione personale, concede momenti di analisi; il **clima** non supporta l'iniziativa personale, si tende a sottolineare gli errori, a trasmettere insicurezza e giudicare, può inoltre essere associata a distacco e disinteresse.

Lo strumento proposto non deriva da ricerche precedenti né da modelli già esistenti. Questa soluzione intende configurarsi come uno strumento operativo di immediato utilizzo sul campo, con un risultato semplice da analizzare e facilmente restituibile agli allenatori.

La griglia si può utilizzare come uno strumento di osservazione in presa diretta: durante la conduzione di un'attività, gli interventi dell'allenatore vanno collocati attraverso un segno nel loro **quadrante di appartenenza**, l'insieme di tutte le registrazioni consente di individuare una **tendenza complessiva**, una sorta di nuvola, utile per identificare le modalità di conduzione adottate dall'allenatore stesso.

Questo esercizio può aiutare a trasmettere una **maggiore consapevolezza** rispetto alle modalità di comunicazione utilizzate, permettendo agli allenatori di **avere un'idea generale sul proprio stile di intervento o su quello di un collega**. Lo strumento può essere utilizzato anche dai **responsabili tecnici** di Club per ottenere una visione più chiara delle modalità di conduzione utilizzate dagli allenatori del proprio settore giovanile.

I contenuti del video e alcune integrazioni sul clima svalutante

All'interno del video sono riportati esempi di modalità di conduzione riconducibili sia ad interventi di tipo *direttivo* sia *non direttivo*, ma tutti orientati alla ricerca di un clima **costruttivo**.

Si è ritenuto **inopportuno** includere esempi di clima **svalutante**, sia per la difficoltà di una corretta contestualizzazione, sia per evitare la rappresentazione forzata di situazioni potenzialmente sgradevoli e il rischio di fraintendimenti da parte dei ragazzi rispetto alle intenzioni dell'allenatore.

Si è tuttavia pensato di proporre **alcuni esempi pratici** di situazioni riconducibili ad un contesto *svalutante* sia attraverso indicazioni *direttive che non direttive*, così da permettere al lettore di comprendere meglio le modalità e le indicazioni che possono rientrare nelle categorie appartenenti a questi due quadranti, **senza tuttavia esporre direttamente i giocatori a contenuti potenzialmente inadeguati**.

Vengono di seguito proposte 3 situazioni differenti, legate ad errori che possono comunemente verificarsi durante lo svolgimento della proposta *Entro/esco nel traffico* presentando inoltre 3 frasi che si immagina possano essere pronunciate da un allenatore durante una conduzione all'interno di un clima svalutante, sia attraverso modalità *non direttive* che *direttive* per cercare di correggerli o modificarli. Ogni frase viene inoltre caratterizzata con una breve contestualizzazione così da rimarcare le connotazioni che la fanno inserire in un clima svalutante. Il tono utilizzato e la comunicazione non verbale influenzano molto la percezione dei contenuti, le specifiche riportate servono quindi a rinforzare e spiegare meglio le intenzioni con le quali sono immaginati gli esempi. Ogni situazione viene immaginata per una specifica categoria.

Situazione 1: *"Un errore banale"*

Categoria U16. Un giocatore sbaglia un passaggio verso un compagno posizionato all'esterno del campo. Il destinatario del passaggio non era orientato verso il giocatore che ha trasmesso palla; di conseguenza, il pallone termina fuori dal campo di gioco, a distanza dall'area dove si sta svolgendo l'attività. L'allenatore si aspetta che i propri allievi siano in grado di non sbagliare mai un passaggio semplice nelle condizioni previste dalla proposta.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione direttiva con clima svalutante:**

- *"Non possiamo sbagliare passaggi così banali senza avversari, dai, che vergogna!"*
  Frase pronunciata con l'intento di sottolineare l'azione errata del giocatore ed evidenziarne la distrazione, senza inoltre fornire elementi concreti per correggere l'errore tecnico.
- *"Ma dalla bene quella palla!!"*
  Espressione effettuata con tono sferzante, priva di indicazioni specifiche su cosa si intenda per trasmettere "bene" la palla: con quale forza, direzione, tempi, obiettivo?
- *"Se sbagliamo un passaggio a due metri, non possiamo pensare di poter giocare a calcio!"*
  Attraverso questa dichiarazione l'allenatore intende mettere in discussione le capacità dei giocatori, lamentandosi implicitamente delle loro qualità.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione non direttiva con clima svalutante:**

- *"Ma secondo te, era pronto a ricevere palla?!"*
  Domanda retorica, viene posta con tono ironico e svalutante.
- *"Ma hai visto che non ti stava guardando?!?"*
  Domanda che contiene già una risposta implicita, viene inoltre posta con l'intento di voler attribuire una colpa al giocatore.

- *Silenzio accompagnato da ampi movimenti di disappunto effettuati con le braccia, seguito da disinteresse e distacco nei confronti dell'attività.*

  In questo caso, la descrizione dei comportamenti definisce l'atteggiamento di sconforto e resa che caratterizzano le sensazioni dell'allenatore.

Situazione 2: *"Un giocatore poco intenso"*

Categoria U10. Un giocatore svolge l'attività tecnica prevista manifestando scarso coinvolgimento e bassa intensità: conduce il pallone piano, effettua passaggi lenti, realizza la corsa orientata in uscita dal campo in modo svogliato. A completamento del quadro si aggiunge che l'impegno generale della squadra non è considerato sufficiente dell'allenatore e questo enfatizza il giudizio del tecnico sui comportamenti inadeguati del giocatore soggetto della situazione proposta.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione direttiva con clima svalutante:**

- *"Devi muoverti! Uscendo dal campo non si cammina, si corre!!"*

  La frase viene pronunciata con tono aggressivo e ripetuta ad ogni azione in cui il giocatore si trova coinvolto sottolineando sempre il suo scarso impegno.

- *"Chi non corre in campo può stare a casa, qui si corre, si cor-re!"*

  L'allenatore usa un tono carico di rabbia. La frase viene abbinata a molteplici richieste di maggiore impegno e ripetuti solleciti alla ricerca di una maggiore intensità.

- *"Passala forte sta palla! Così giochi con gli altri, non con noi!"*

  L'allenatore insiste con indicazioni pressanti fatte sempre sullo stesso giocatore, il meno efficace rispetto ai compagni di squadra, sottolineando inoltre le sue difficoltà tecniche.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione non direttiva con clima svalutante:**

- *"É questo il modo di uscire dal campo?"*

  Il tono è giudicante, l'allenatore è visibilmente arrabbiato, la frase viene abbinata al gesto di prendersi la testa tra le mani, quasi con disperazione.

- *Fate come volete allora, oggi mi metto in disparte e vi guardo!"*

  La frase viene pronunciata allontanandosi dallo spazio di gioco e voltando le spalle all'attività, l'allenatore fa qualche passo e si siede in panchina a guardare la rimanente parte dell'attività in silenzio.

- *Dopo un lungo silenzio, durato alcuni minuti, l'allenatore interrompe l'attività e passa all'esercitazione successiva senza fornire spiegazioni, con atteggiamento seccato.*

  Non viene fatto nessun passaggio di riflessione per aiutare i giocatori ad essere più consapevoli rispetto allo scarso impegno profuso nella prima esercitazione.

Situazione 3: *"Un indicazione non capita"*

Categoria U13. Un giocatore ripete sempre lo stesso errore nella corsa orientata in uscita dal campo: durante questa corsa, il compagno che ha ricevuto il suo passaggio entra nello spazio di gioco in conduzione palla uscendo dalla sua visuale in quanto *gli passa dietro la schiena*, in questo caso il giocatore che sta effettuando la corsa, invece di effettuare una rotazione dorsale che gli permetterebbe di mantenere il contatto visivo con il compagno, ruota solo la testa, perdendo così il compagno per un momento. Le modalità per realizzare correttamente la corsa orientata non sono state spiegate uno degli allenamenti precedenti ma sono state riprese prima dell'inizio della seduta.

6. ESEMPI PRATICI IN FORMATO VIDEO

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione direttiva con clima svalutante:**

- *"Devi guardare sempre la palla altrimenti, così, in partita, continuerai a non prenderne mai una!"*
  Indicazione rivolta ad un giocatore che manifesta un periodo di difficoltà prestativa e che, in partita, nonostante giochi in attacco, non segna da qualche gara.
- *"Guardala sta palla! Guardala tutto il tempo! Non guardarti in giro!"*
  Frase pronunciata con rabbia, sottolineando l'errore e non fornendo reali e concrete soluzioni correttive che indichino chiaramente le azioni corrette da svolgere.
- *"Sempre lo stesso errore, non migliori mai, la palla non devi perderla di vista!"*
  Indicazione fornita con tono negativo, mettendo in discussione le capacità di apprendimento del giocatore e scuotendo il capo.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione non direttiva con clima svalutante:**

- *"Ma ci arrivi? Hai capito o no come girarti?".*
  L'intervento viene fatto dopo una serie di spiegazioni dettagliate ma non comprese dal giocatore, la domanda viene posta in seguito a ripetute spiegazioni non comprese, con tono che sottolinea l'incapacità del giocatore di trovare la soluzione.
- *Trova la soluzione per guardare sempre la palla!! Così come lo stai facendo, non serve a nulla, a nulla!!".*
  L'affermazione viene fatta urlando e con l'intento di sminuire i tentativi da parte del giocatore, il tono è seccato e viene abbinato a un gesto della mano che esprime disapprovazione.
- *"Ma dove guardiiii?!? Hai qualcuno che ti aspetta fuori dal campo?!".*
  Domanda posta con tono accusatorio, quasi ad alludere che il giocatore sia distratto o disinteressato all'attività che si sta svolgendo.

Le tre situazioni proposte rappresentano **solo alcuni dei molteplici esempi** che possono essere ascoltati sui campi di calcio, ad ogni livello, sono serviti per completare lo spettro del quadrante presentato e permettono ora di riconoscere meglio i contenuti riportati nel video-esempio.

Una doverosa precisazione prima di proseguire.

Gli esempi riportati non devono indurre a ritenere che rimproveri e richiami siano inutili o debbano essere evitati. Quando necessari, tali interventi rappresentano uno strumento fondamentale per trasmettere il valore delle regole e dell'impegno, aiutando a mantenere il controllo comportamentale del gruppo e a definire con chiarezza i confini entro cui possono muoversi i giocatori. Un rimprovero, se espresso all'interno di un clima sereno e rispettoso, con contenuti, conseguenze e modalità adeguate all'età dei destinatari, conferisce ulteriore efficacia e autorevolezza all'intervento educativo.

Il video esempio

Una volta fornite tutte le indicazioni utili per la sua visione, non resta che guardare il supporto video preparato inquadrando il Qr code.

In chiusura, alcuni aspetti per sintetizzare quanto condiviso

Come emerso finora, lo stile di conduzione è un tema complesso da rappresentare e non esistono soluzioni universali valide per ogni contesto né la certezza che quelle applicate siano sempre efficaci. Le conseguenze delle scelte di un allenatore sono spesso difficili da prevedere. Tuttavia, facendo tesoro degli strumenti e degli esempi forniti, è possibile intraprendere un percorso che renda gli allenatori più consapevoli delle numerose sfaccettature di questo argomento.

L'intento di questo documento è chiaro: offrire all'allenatore l'opportunità di riconoscersi, utilizzare consapevolmente una determinata modalità di conduzione e – se lo ritiene opportuno – modificare il proprio stile per orientarsi verso modalità più funzionali ai suoi obiettivi o al contesto specifico dove opera quotidianamente.

Ci teniamo comunque a ricordare alcune **chiavi fondamentali** affinché questo percorso risulti davvero efficace:

- **Rimanere sé stessi.** Esprimersi in modo autentico e non sentirsi "schiavi" delle modalità di conduzione permette un coinvolgimento emotivo più profondo e una relazione più sincera con i giocatori. La ricerca di nuove soluzioni comunicative deve essere un piacere, una scoperta che stimola la crescita personale e professionale.
- **Tenere sempre al centro l'apprendimento.** La trasmissione dei contenuti calcistici, la correzione degli errori e il fatto che i giocatori si allenino con qualità restano il fulcro di ogni intervento in campo. Le modalità di conduzione non devono rappresentare un mero esercizio di stile, ma uno strumento per raggiungere gli obiettivi in modo più concreto. Il cuore dell'attività rimane la pratica calcistica, e i protagonisti devono sempre essere i giocatori.
- **Avere pazienza.** Il cambiamento delle proprie abitudini richiede tempo: non avviene in poche sedute. È importante concedersi gli spazi necessari per modificare il proprio linguaggio attraverso l'esperienza pratica e le ore di allenamento.
- **Cercare dei supporti alla propria formazione.** Farsi affiancare da un collega che sta affrontando lo stesso percorso o utilizzare strumenti come la video-ripresa delle proprie sessioni di conduzione può aiutare a osservare con maggiore lucidità il proprio stile e rendere più efficace il processo di miglioramento.

Ogni cambiamento richiede impegno, ma può aprire a nuove prospettive e opportunità.

7. SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Un supporto per allenatori e responsabili tecnici

Un allenatore competente si distingue per la **capacità di riconoscere le caratteristiche e le necessità individuali** dei propri giocatori, che si manifestano attraverso **comportamenti** di gioco, non limitati esclusivamente alla dimensione tecnica. Tale capacità rappresenta il presupposto per la progettazione di ambienti di apprendimento funzionali all'espressione del massimo potenziale di tutti i componenti della squadra.

Per raggiungere questo obiettivo, l'allenatore deve possedere inoltre **una profonda conoscenza del gioco** e disporre di **un'ampia varietà di strumenti e metodi didattici**, attraverso i quali orientare e adattare il percorso di apprendimento dei propri atleti.

Uno dei compiti principali del **Settore Giovanile e Scolastico della FIGC** è proprio quello di **sostenere il processo di crescita e formazione degli allenatori**, fornendo loro strumenti pratici e concreti che rendano l'attività educativa sempre più efficace e coerente con le esigenze del calcio giovanile moderno.

Come anticipato nell'introduzione del documento (capitolo 2), il concetto di **Ambiente di Apprendimento** non rappresenta un modello teorico astratto, ma uno **strumento operativo concreto**, pensato per aiutare l'allenatore a osservare, gestire e orientare in modo più consapevole il contesto di allenamento o gara.

Per supportare gli allenatori in questo processo di analisi e adattamento delle proposte pratiche, è fondamentale fornire non solo una solida base teorica, ma anche **strumenti applicativi immediatamente utilizzabili**. Una delle risorse sviluppate a tale scopo è la **Scheda di Approfondimento dell'Ambiente di Apprendimento**, presentata in questo capitolo.

La Scheda di Approfondimento dell'Ambiente di Apprendimento

Si tratta di un supporto operativo utilizzabile tanto in allenamento quanto in partita. La scheda si basa sul **riconoscimento dei tre elementi cardine** dell'Ambiente di Apprendimento e invita l'allenatore a **partire dalla definizione dei comportamenti privilegiati** attesi nella proposta che intende condurre.

Partendo dal presupposto che il processo di apprendimento non è lineare e si manifesta attraverso comportamenti progressivamente più stabili, la scheda vuole essere uno strumento per rendere più efficace l'emersione e il consolidamento di tali comportamenti e non rappresenta un sistema di verifica o di valutazione del giocatore quanto un supporto all'attività di formazione degli allenatori.

La scheda presenta una tabella dedicata all'intestazione generale e all'identificazione dell'attività da progettare o analizzare, seguita da **tre colonne** destinate alla raccolta di considerazioni relative ai tre elementi dell'ambiente di apprendimento:

- nella **prima** vengono riportati i **comportamenti privilegiati e attesi**;
- nella **seconda** e nella **terza** si indicano rispettivamente **gli adattamenti al regolamento di gioco** e **le modifiche allo stile di conduzione** adottate per evidenziare tali comportamenti e favorirne l'emersione.

Nella pagina successiva è presentata la **scheda di approfondimento**, seguita da alcuni **esempi** di compilazione.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

SCHEDA APPROFONDIMENTO AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Soluzioni per stimolare un apprendimento efficace

Ambito	Contenitore	Titolo

NOTE:

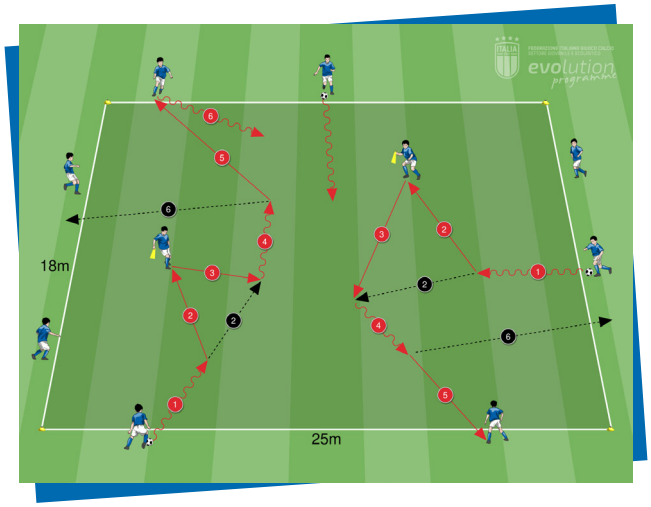
QUALITÀ E COMPORTAMENTI DEI GIOCATORI **Elenco dei comportamenti privilegiati** che ci si aspetta di vedere	REGOLE E ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ **Strategie e varianti per far emergere** i comportamenti privilegiati desiderati	COMPETENZE E STILE DI CONDUZIONE **Soluzioni** per far emergere i comportamenti privilegiati desiderati



NON DIVULGARE
BOZZA
NON DIVULGARE

7. SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Esempi di utilizzo



L'esempio pratico di utilizzo della *Scheda* viene riferito all'esercitazione già usata come esempio nel video del capitolo 6: *"Entro/esco nel traffico"*, appartenente al contenitore *"Tecnica in movimento.*

Partire da un'attività già conosciuta e analizzata in precedenza consente di comprendere meglio le potenzialità e le opportunità applicative che la scheda è in grado di offrire.

La **compilazione della scheda di approfondimento** dell'ambiente di apprendimento **inizia** attraverso la **definizione dei comportamenti privilegiati attesi** da parte dei propri giocatori nella singola esercitazione o partita che si intende condurre: azioni, abitudini e atteggiamenti che ci si aspetta di vedere durante quella specifica attività (prima colonna a sinistra, colore verde).
La scheda prevede quindi che l'elenco dei comportamenti attesi venga compilato prima dello svolgimento dell'attività.

Esempi di comportamenti privilegiati attesi o desiderati in *"Entro/esco nel traffico":*

- In seguito al passaggio esterno al compagno in attesa, il giocatore effettua una corsa orientata verso un altro lato del campo, incrociando il passo avanti al piede d'appoggio e mantenendo **sempre** il contatto visivo con la palla.
- Predisporsi in modo attivo all'attesa della palla all'esterno del campo: sguardo rivolto al pallone; peso sull'avampiede; gambe leggermente piegate; propensione ad orientarsi andando incontro alla palla senza aspettarla in modo passivo.
- Riconosce il tempo corretto di trasmissione del pallone e del dosaggio della forza dello stesso in relazione all'eventuale movimento del compagno: evitare di anticipare o ritardare il passaggio, trasmettere palla con la velocità corretta che permetta all'altro giocatore di raggiungerla sulla corsa o riceverla addosso.
- Il giocatore "appoggio" si orienta rispetto alla direzione di corsa del compagno che gli trasmette palla facilitando l'esecuzione del passaggio di restituzione che può così avvenire con un solo tocco, senza venire forzato da posizione scomoda.
- Cambiare ritmo nell'esecuzione tecnica, riuscendo a svolgerla efficacemente a diverse velocità: il pallone rimane sempre sotto controllo durante la sua conduzione, il passaggio arriva a destinazione con forza e precisione; la corsa rimane composta ed efficiente, anche a velocità diverse e nei cambi di senso o direzione.

La **definizione accurata dei comportamenti privilegiati attesi** dai propri giocatori (anche in numero superiore rispetto ai 5 riportati nell'esempio) rappresenta un passaggio fondamentale per immaginare eventuali **adattamenti nelle modalità di conduzione** o nelle **regole e organizzazione delle proposte pratiche che si andrà a condurre**.

Nelle due tabelle seguenti sono riportati alcuni esempi che aiutano a comprendere come sia possibile, durante l'attività, intervenire per **sostenere l'emergere dei comportamenti desiderati** cercando di rendere più efficace il processo di apprendimento. Anche per l'organizzazione dell'attività e lo stile di conduzione sono stati proposti cinque esempi: si propone di provare a definirne altri immaginando anche le possibili ricadute.

7. SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Adattamenti e modifiche alle regole e all'organizzazione dell'attività con le ricadute previste

Possibili modifiche alla proposta pratica	Ricadute attese
Aumentare le dimensioni del campo, allontanando di alcuni metri le linee laterali.	• Favorire l'esecuzione di passaggi più forti, riducendo la possibilità di trasmissioni del pallone "schiacciate" (con i due giocatori molto vicini e il ricevente che non ha tempo di controllare palla). • Aumentare l'intensità della proposta e le richieste condizionali mettendo in risalto chi è più propenso ad affrontare l'insorgere della fatica.
Introdurre un *punteggio qualità* individuale per chi controlla la palla in modo efficace: mettendola a sua immediata disposizione.	• Aumentare l'attenzione nei confronti del gesto tecnico del primo controllo di palla. • Elevare il clima emotivo della proposta.
Inserire una pressione temporale: attraverso la regola che il passaggio va effettuato entro 3 secondi dalla ricezione della palla oppure invitando ad eseguire l'azione prevista "*Nel più breve tempo possibile!*".	• Aumentare l'intensità della proposta e favorire comportamenti quali: controllo orientato, ricerca immediata del giocatore "appoggio", conduzione palla rapida, cambio di passo nell'uscita orientata dal campo di gioco.
Modificare la forma del campo di gioco, creare una forma irregolare, magari con uno o più lati obliqui.	• Introdurre una maggiore variabilità nelle distanze di trasmissione e negli angoli di ricezione e controllo della palla.
Richiedere che il passaggio all'esterno non avvenga sul primo movimento del compagno ma sul secondo: prevedere quindi una finta o un contro-movimento. Oppure, prevedere che il passaggio non avvenga sulla figura, ma sulla corsa.	• Allenare l'abitudine a non effettuare giocate dirette sul primo movimento ma sviluppare anche soluzioni elusive e creative. • Abituare a trasmettere e ricevere palla in movimento e non solo "addosso".

In questo elenco vengono presentati alcuni esempi di come **una stessa proposta pratica possa essere modificata attraverso delle varianti**, mantenendo invariata la struttura di base ma cambiandone alcune caratteristiche regolamentari e organizzative. L'introduzione di varianti consente infatti alla stessa attività di **rispondere a esigenze diverse**, facendo emergere comportamenti, adattamenti e soluzioni differenti da parte dei giocatori.

È importante sottolineare che ogni variante deve rappresentare una **scelta consapevole** da parte dell'allenatore: modificare spazi, regole, tempi o modalità di esecuzione significa orientare l'attenzione dei giocatori verso specifici aspetti del gioco. Allo stesso tempo, è fondamentale che tali variabili **non alterino l'obiettivo principale della proposta**, a meno che ciò non sia esplicitamente voluto, e che rispettino il **senso e il motivo** per cui l'attività è stata inizialmente progettata.

In questo modo, le varianti diventano uno **strumento di adattamento e personalizzazione**, utile per modulare il carico, l'intensità o la complessità dell'esercitazione, senza snaturarne il valore didattico e formativo.

7. SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Aspetti da attenzionare e modificare nello stile di conduzione dell'allenatore con effetti attesi

Adattamento o soluzione	Ricadute attese
Evidenziare positivamente e incoraggiare i comportamenti legati alla creatività esecutiva nella trasmissione della palla.	• Stimolare la varietà esecutiva del passaggio (parte del piede coinvolta nel contatto con il pallone, tipologia di traiettorie) e la scoperta autonoma di nuove modalità di interazione e contatto con la palla.
Trasmettere indicazioni specifiche e descrittive sulla postura più efficace per attendere e controllare la palla.	• Migliorare la preparazione alla ricezione palla. • Sviluppare l'abitudine ad essere proattivi anche lontano dall'azione e allenare la capacità di reagire a situazioni improvvise ed inattese.
Sperimentare uno stile di conduzione orientato alla direttività con alcuni giocatori che dimostrano particolare difficoltà nel trovare adattamenti autonomi. Una soluzione può essere chiamare a turno dei giocatori vicino a sé (all'allenatore) fornendogli dei feedback individualizzati, descrittivi e specifici.	• Stimolare una maggiore partecipazione attiva anche da parte dei giocatori meno efficaci o di chi è più in difficoltà a comprendere indicazioni meno dirette.
Promuovere una caratteristica particolare del giocatore del 2030, ad esempio, l'autonomia: chiedendo ai giocatori di proporre varianti alle esercitazioni.	• Stimolare la partecipazione attiva e la responsabilità nei confronti dell'attività. • Cercare di favorire un maggiore coinvolgimento emotivo rispetto a qualcosa che è stato scelto direttamente dai giocatori.
Scegliere di inserire le nuove regole tutte assieme, in un'unica volta, all'inizio dell'attività, invitando i giocatori che hanno capito la proposta ad aiutare i compagni durante lo svolgimento dell'esercizio ricordandogli regole e obiettivi.	• Verificare quali giocatori riescono ad immagazzinare più informazioni in contemporanea e chi, invece, fa più difficoltà a ricordare le indicazioni fornite. • Valutare la capacità di aiutarsi e sostenersi l'un l'altro in situazioni di difficoltà.

Questo **elemento è già stato ampiamente trattato nei capitoli precedenti del documento**, pertanto non ci si sofferma ulteriormente riguardo l'importanza delle modalità di trasmissione dei contenuti a correzione dell'errore nello sviluppo di un'attività pratica. Gli esempi riportati nella tabella servono a dimostrare come completare la scheda di approfondimento riferendola alla proposta *Entro/esco nel traffico*.

Prima, dopo e durante l'attività: la scheda di approfondimento come supporto per allenatori e responsabili tecnici

La Scheda di Approfondimento dell'Ambiente di Apprendimento non vuole essere uno strumento utile solo ai tecnici sul campo per rappresentare uno strumento di autoanalisi del loro operato ma anche ai responsabili tecnici dei Club, delle Aree di Sviluppo Territoriale e dei Centri Federali Territoriali. Può infatti essere impiegata:

- **Prima** dello svolgimento dell'attività. Attraverso le modalità presentate in questo capitolo compilando comportamenti attesi e possibili modifiche all'Ambiente di Apprendimento.
- **Durante** l'attività per registrare le scelte dell'allenatore. Evidenziando i comportamenti privilegiati che sono stati maggiormente stimolati, gli adattamenti al regolamento delle proposte, le eventuali strategie comunicative utilizzate.
- **Dopo** il termine dell'allenamento. In questo caso, una volta che la scheda è stata compilata, può rappresentare uno strumento utile ad avviare il confronto nelle **riunioni post-allenamento** basandosi su situazioni concrete e non solo su ricordi, dando così delle connotazioni più chiare e concrete al dibattito dello staff tecnico.

In qualunque modo la si utilizzi ci si augura che, la scheda di approfondimento, possa rappresentare un'opportunità significativa a supporto del percorso formativo degli allenatori.

8. LA CO-CONDUZIONE

Un'opportunità per migliorare l'intervento formativo

La co-conduzione, intesa come la modalità di gestione dell'allenamento in cui due o più allenatori collaborano attivamente allo svolgimento dell'attività tecnica, rappresenta oggi una delle sfide più significative per gli staff tecnici, soprattutto nei contesti giovanili, dove il numero di collaboratori varia sensibilmente da un contesto e l'altro. Una ricerca interna effettuata dallo Staff di Area Performance del Settore Giovanile e Scolastico, in collaborazione con l'Area Metodologica (2025), ha evidenziato che, su un campione di 738 allenatori intervistati, 506 (pari al 68,56%) hanno segnalato la presenza di almeno un collaboratore in campo durante le attività di allenamento. Inoltre, nell'81% dei casi le compresenze si verificano più di una volta a settimana e, nel 49,49% del campione, per tre o più sedute all'interno del ciclo settimanale. I dati presentati fanno riferimento all'attività agonistica dall'U14 all'U17.
Questi dati mettono in luce come il tema della **co-conduzione** rappresenti un aspetto centrale e diffuso e rende necessario un adeguato approfondimento all'interno del presente documento.

Una conduzione condivisa può infatti amplificare l'impatto formativo, ma comporta anche rischi di sovrapposizione e dispersione. Per questo è importante definire in maniera chiara ruoli, aree di intervento e modalità comunicative.

Pericoli e opportunità della co-conduzione

Pericolo	**Soluzione**
Sovrapposizione di contenuti	Decidere aree di intervento specifiche: ad esempio, distinguere chi si occupa della fase di possesso, della fase di non possesso, delle indicazioni di reparto o delle correzioni individuali. Una strategia utile per evitare sovrapposizione di voci può essere anche l'organizzazione del lavoro a stazioni per gli allenamenti.
Differenze di contenuti	Allinearsi costantemente sui principi di gioco presi come riferimento, per garantire coerenza e uniformità negli interventi.

La gestione delle figure specialistiche

Oltre al collaboratore tecnico, un ruolo fondamentale è svolto dagli specialisti di area:

- **Allenatore dei portieri,** che segue attività e linee guida specifiche (alcuni esempi sulle modalità di integrazione tra lavoro dei portieri e gruppo squadra sono riportati nel documento "Il portiere dentro il gioco" redatto dall'area portieri in collaborazione con l'Area Metodologica della FIGC, SGS[8]).
- **Preparatore atletico**, che supporta con interventi legati alla prevenzione, alla gestione dei carichi, allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative ma anche alle azioni motorie a supporto delle gestualità tecniche.

Un principio chiave è che **tutti i membri dello staff possono offrire feedback a tutti i giocatori**, mantenendo tuttavia una prevalenza e una specificità legate al proprio ambito di competenza. Questo permette da un lato di rafforzare la percezione di unità dello staff, dall'altro di non disperdere la qualità delle singole competenze.

[8] Il documento è disponibile al seguente link: https://www.figc.it/media/259665/il_portiere_dentro_il_gioco_volume_1.pdf

Co-conduzione efficace in allenamento: linee guida

1. Co-progettazione e ruoli predefiniti

Una co-conduzione funzionale inizia da una pianificazione condivisa che valorizzi le competenze dei singoli membri dello staff:

- Identificare con chiarezza chi conduce le diverse fasi (*es. ambito motorio, ambito tecnico, partita a tema*).
- Assegnare ruoli complementari: *chi guida l'attività, chi osserva i comportamenti, chi regola tempi e intensità.*
- Condividere un focus tecnico e formativo comune, supportato da strumenti come la scheda della seduta

  Esempio: *"Nel gioco di posizione conduci tu, lavorando prevalentemente sui principi in fase di non possesso palla. Io osservo i comportamenti nelle transizioni positive e intervengo nella pausa."*

2. Coerenza comunicativa e stile relazionale

- Concordare **terminologia, parole chiave e codici comunicativi**.
- Mantenere un **registro comunicativo coerente e riconoscibile**. Gli allenatori non devono avere necessariamente tutte le stesse identiche modalità: uno può essere più diretto e incisivo, l'altro più riflessivo e orientato alla spiegazione. L'importante è che i giocatori percepiscano coerenza e che i messaggi non si contraddicano. Differenze sì, ma sempre complementari e funzionali.

  Esempio: Un messaggio, un codice. Evitare parole chiave differenti sulla stessa richiesta (es.`accorcia' ≠ `pressa subito'). Nei contesti educativi a leadership condivisa, la coerenza terminologica è un fattore decisivo per l'efficacia percepita.

3. Alternanza e diversificazione dei ruoli

- **Guida:** struttura l'attività e interviene in modo diretto.
- **Osservatore:** analizza comportamenti individuali e collettivi.
- **Regolatore:** gestisce tempi, intensità, pause e restituzioni.

  Esempio: "*Durante la partita a tema, io conduco e fornisco indicazioni tecniche in fase di possesso palla. Tu osservi la linea difensiva durante la pausa e suggerisci eventuali adattamenti."*

4. Distribuzione consapevole del feedback

- Concordare chi fornisce il feedback, quando e a chi.
- Differenziare modalità (verbale, gestuale, visiva).
- Sfruttare le pause per condividere.

  Esempio: "*Nella Situazione di gioco 4 contro 4, io registro i comportamenti per la conquista della meta. Tu intervieni alla pausa con due feedback chiari sul timing della trasmissione e dell'inserimento a meta".*

5. Debriefing e confronto strutturati

- **Debriefing quotidiano** a fine seduta: momento breve (5–10 minuti) per condividere osservazioni pratiche, verificare l'efficacia delle consegne e stabilire eventuali aggiustamenti.

  Esempio: "Oggi, nel presentare la nuova esercitazione, ci siamo sovrapposti finendo per creare confusione e andare lunghi, dobbiamo organizzare in modo più specifico chi fa cosa, soprattutto a fronte di proposte tecniche nuove".
- **Confronto settimanale** tra membri dello staff: spazio più ampio per affrontare questioni trasversali e di metodo.

  Esempio: "La divisione dei ruoli è stata efficace: tu hai condotto il focus tecnico sui principi di gioco, io ho sostenuto l'impegno e la motivazione. Il risultato è stato un'intensità elevata durante tutta la seduta"

Co-conduzione efficace in partita: linee guida

Se l'allenamento è il luogo privilegiato per sperimentare e consolidare principi e comportamenti, la partita è il contesto in cui quegli apprendimenti vengono sperimentati all'interno del reale ambiente di riferimento. È fondamentale che lo staff mantenga coerenza con quanto proposto in settimana, adattando però linguaggio e modalità di intervento alle caratteristiche della competizione, al livello della squadra e all'età dei giocatori.

1. Ruoli definiti e concordati prima del match

- Allenatore principale: scelte tecnico-tattiche, sostituzioni, relazione con l'arbitro.
- Allenatore assistente: osservazione, analisi, preparazione dei feedback.
  I ruoli possono essere alternati in partite diverse per favorire una crescita condivisa.

  Esempio: "In questa gara gestisco io le sostituzioni; tu osservi i centrocampisti in non possesso. All'intervallo guidi tu la restituzione."

2. Coerenza comunicativa durante la gara

- Un solo allenatore interviene in tempo reale.
- Messaggi coerenti nei contenuti e nel tono.
- Istruzioni concise durante il gioco, più articolate nelle pause.

  Esempio: *Indicazione UEFA (2020):* "*La comunicazione deve essere adattata all'età, alla fase della partita e allo sviluppo dei giocatori. Un coaching eccessivo compromette l'autonomia.*"

3. Uso consapevole dei momenti di pausa

- Un coach guida la restituzione tecnica, l'altro integra con osservazioni emotive o regolative.

  Esempio: All'intervallo un coach corregge i principi difensivi, l'altro si occupa di gestire le reazioni emotive dei giocatori, aiutandoli a rientrare in campo più sereni e focalizzati."

4. Gestione condivisa del feedback post-partita

- Allineare osservazioni e preparare restituzione unitaria.
- Valutare l'efficacia della co-conduzione.

  Esempio: "Nel finale di gara entrambi abbiamo rilevato forzature sulla palla lunga. Concordiamo di lavorare in settimana sulla gestione dei finali sotto pressione, così la squadra riceve un messaggio chiaro e coerente."

La co-conduzione è un'opportunità da sfruttare in modo consapevole e può, se attuata con criterio, rappresentare un potente strumento per rafforzare l'intervento didattico.

9. CONCLUSIONI

Ci auguriamo che la lettura e la condivisione dei contenuti di questo documento possano aiutare ogni **allenatore** e **responsabile tecnico che opera nel Settore Giovanile** a maturare una maggiore consapevolezza rispetto allo stile di conduzione da adottare in allenamento e in gara, favorendo la capacità di gestire in modo efficace uno dei tre elementi fondamentali dell'ambiente di apprendimento, in funzione delle proprie esigenze e del contesto.

Intraprendere un percorso di **consapevolezza** su questi temi significa accettare una **sfida impegnativa**.

Modificare le proprie modalità di relazione con i giocatori richiede tempo, energia e disponibilità al cambiamento. È un processo che va vissuto con **motivazione e serenità,** sapendo che non esiste un punto di arrivo definitivo: **il miglioramento è un cammino continuo**. Le molteplici situazioni che un tecnico si troverà ad affrontare richiedono ricerca costante, riflessione e capacità di adattamento.

Per fare in modo che a ogni singolo giocatore venga data l'opportunità di esprimere il proprio massimo potenziale, è fondamentale che lo stesso processo di crescita coinvolga anche le persone che entrano in contatto con lui. Questo documento intende sostenere la formazione degli allenatori al fine di mantenere fede a tale impegno.

Buon percorso a tutti!

Il tuo punto di vista è parte del nostro percorso

Il documento che hai appena consultato nasce per **approfondire** uno dei 3 elementi dell'ambiente di apprendimento: lo stile di conduzione e le competenze dell'allenatore.

Il **tuo contributo** è fondamentale per continuare a migliorare la qualità dei contenuti proposti, così da permetterci di essere sempre più utili e aderenti alle necessità del territorio.

CLICCA O SCANSIONA IL QR CODE E PARTECIPA AL SONDAGGIO

Ti bastano 2 minuti.



Se desideri approfondire ulteriormente le opportunità offerte dalla **Metodologia Evolution Programme**, scarica l'App dedicata e accedi ad una serie di contenuti gratuiti:

- i *documenti formativi*;
- le oltre 300 *proposte pratiche* di allenamento (alcune anche con video);
- il *calendario* aggiornato delle attività tecniche sviluppate dagli staff FIGC, SGS all'interno delle **Aree di Sviluppo Territoriale** e dei **Centri Federali Territoriali** della tua regione.

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

La crescita passa dal confronto

Grazie per farne parte

Caratteristiche e bisogni per fascia d'età dall'U6 all'U17

Introduzione

Il presente documento, ***"Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fascia d'età dall'U6 all'U17"***, intende offrire un quadro di riferimento utile a integrare e supportare tutti i contenuti formativi elaborati dall'Area Tecnica del Settore Giovanile e Scolastico.

Quando si parla di calcio giovanile, si fa riferimento a un percorso lungo e articolato, che accompagna i giovani calciatori e le giovani calciatrici[9] dai primi passi in un campo da calcio — in seguito al compimento dei 5 anni — fino al raggiungimento della maggiore età. È evidente che **ogni fase della crescita presenti necessità, caratteristiche e bisogni differenti,** che è fondamentale conoscere e rispettare per poter proporre interventi educativi e tecnici realmente efficaci e coerenti con l'età dei soggetti coinvolti.

All'interno dei materiali formativi già redatti non è sempre possibile entrare nel dettaglio degli adattamenti necessari per ciascuna fascia d'età. Questo documento nasce quindi con l'obiettivo di fornire una **"lente comune"** di osservazione, che aiuti tecnici, dirigenti e famiglie a leggere meglio le sfumature che ogni fase evolutiva porta con sé — **dal punto di vista motorio, cognitivo, emotivo e relazionale**.

Dopo una breve presentazione di alcuni modelli di sviluppo sportivo e di crescita del giovane atleta, verranno descritte le principali caratteristiche e i bisogni formativi suddivisi per fasce d'età, corrispondenti alle categorie federali: U6/U7 (Piccoli Amici), U8/U9 (Primi Calci), U10/U11 (Pulcini), U12/U13 (Esordienti), U14/U15 (Giovanissimi) e U16/U17 (Allievi).

L'obiettivo finale è promuovere **una visione condivisa e consapevole della crescita nel gioco**, in cui **ogni proposta formativa, tecnica o educativa** sia **calibrata sui reali bisogni del bambino e del ragazzo**, accompagnandone l'evoluzione **nel rispetto dei suoi tempi e delle sue potenzialità**.

Esempi di modelli formativi

Presentare in modo esaustivo lo sviluppo cognitivo, affettivo e sociale dei giovani calciatori è un'impresa complessa. Dall'infanzia all'età adulta l'essere umano attraversa fasi di trasformazione che portano all'acquisizione di funzioni e competenze sempre più articolate. La ricerca in psicologia dello sviluppo e nelle scienze dello sport ha delineato profili evolutivi che indicano le età in cui ci si attende l'emergere di specifiche funzioni (Guida Tecnica Scuole Calcio FIGC, 2003-2010; Mogni et al., 2008). **Tuttavia, età cronologica ed età biologica non sempre coincidono**, e i percorsi individuali sono fortemente influenzati sia da fattori genetici sia dal contesto ambientale (Côté & Hancock, 2016).

Ogni traiettoria di crescita è quindi unica. Nei settori giovanili i gruppi di giocatori sono inevitabilmente eterogenei: accanto a chi cresce rapidamente vi è chi matura più tardi, e questa diversità va considerata come una risorsa educativa più che come un ostacolo.

Proprio perché ogni fascia di età presenta compiti evolutivi e caratteristiche psicofisiche particolari, per chi allena nei club giovanili è indispensabile conoscere come i giovani pensano, cosa sono in grado di fare e quali sono i loro limiti. Solo questa consapevolezza permette di proporre attività adeguate, capaci di stimolare lo sviluppo senza forzature.

[9] Nelle prossime pagine viene utilizzato in modo sistematico il maschile inclusivo unicamente per evitare ambiguità e per non appesantire periodi a volte già complessi.

APPENDICE: CRESCERE NEL GIOCO DEL CALCIO

Dall'altro lato, è fondamentale considerare queste informazioni come una **mappa orientativa** utile per guidare l'attività, ma non uno schema rigido. Le età indicate non devono essere lette come confini invalicabili, bensì come riferimenti generali che vanno adattati alle caratteristiche e ai tempi di ciascun giovane. Per l'allenatore questo significa osservare, variare le proposte e mantenere **un approccio flessibile, così da cogliere le opportunità di crescita senza cadere in schematismi cronologici troppo rigidi** (Lloyd et al., 2015; Myer et al., 2020).

Un programma formativo efficace deve:

- **considerare le differenze individuali** di crescita e maturazione;
- **riconoscere il potenziale dell'allenamento** nel creare **adattamenti desiderati**;
- **promuovere esperienze positive e inclusive**, che favoriscano **motivazione e benessere**.

Questi principi si ritrovano sia nel modello del **Long-Term Athlete Development (LTAD)**, che descrive fasi progressive dal *learn to move* al *learn to train*, fino al *learn to compete* (Balyi & Hamilton, 2004), sia nel **Developmental Model of Sport Participation (DMSP)**, che evidenzia l'importanza di **un avvio ludico e vario** prima della specializzazione (Côté & Hancock, 2016).

LTAD (Balyi & Hamilton, 2004)	DMSP (Côté & Hancock, 2016)	Caratteristiche comuni
Active Start (0–6): gioco spontaneo, movimento libero	–	**Sviluppo motorio di base** attraverso attività ludiche
Fundamentals (6–9): abilità motorie di base, coordinazione	**Sampling Years (6–12):** varietà di sport e giochi, approccio ludico	**Esperienze ampie**, divertimento, sperimentazione
Learn to Train (9–12): apprendimento tecnico, abilità specifiche	**Sampling Years (6–12)** fase finale: consolidamento abilità, interessi più stabili, prime responsabilità	**Consolidamento abilità**, prime responsabilità
Train to Train (12–16): sviluppo capacità condizionali, tattica di base	**Specializing Years (13–15):** riduzione varietà, inizio focus specifico	Maggiore impegno, **progressivo orientamento a uno sport**
Train to Compete (16–18): alta intensità, tattica avanzata	**Investment Years (16+):** investimento mirato, scelta di uno sport principale	**Prestazione e competizione** diventano centrali
Train to Win (18+): prestazione élite, massima specializzazione	**Investment Years (16+)** fase avanzata: impegno mirato, prestazione centrale, consolidamento identità sportiva	Obiettivo rendimento, **consolidamento identità sportiva**
Active for Life: sport come stile di vita	**Active for Life:** sport per benessere e socialità	L'attività fisica rimane **parte integrante dell'identità personale**

APPENDICE: CRESCERE NEL GIOCO DEL CALCIO

In linea generale, possiamo affermare che:

1. bambini e bambine devono innanzitutto **imparare a muoversi giocando**;
2. successivamente, **imparare uno sport**, con attenzione alla **tecnica di base**;
3. poi **imparare ad allenarsi**, sviluppando **impegno, autonomia e senso di responsabilità**;
4. infine, e solo per chi lo sceglie, **imparare a competere**.

Comprendere l'evoluzione dei bisogni e delle modalità di apprendimento dei giovani calciatori è fondamentale per **adeguare linguaggio, feedback e strategie relazionali** dell'allenatore. La capacità di **adattare la comunicazione e l'approccio didattico** in base all'età e al livello di maturazione rappresenta una **competenza chiave** nella costruzione di **ambienti di apprendimento efficaci e motivanti**.

Il presente documento propone una panoramica articolata per fasce d'età, utile a orientare la **progettazione educativa** e la **relazione allenatore–giocatore**, tenendo conto delle **differenze individuali** nei ritmi di crescita e nei processi di maturazione.

Per ogni fascia d'età vengono presentati contenuti, obiettivi e modalità operative, collegati a esempi reali tratti dal contesto calcistico: **i regolamenti di gioco** delle varie categorie, **le aspettative** legate alla crescita dei giovani atleti e **le richieste tecnico-tattiche** specifiche di ciascun livello. Questo approccio consente di **contestualizzare** le indicazioni fornite per ogni fascia d'età, rendendole più vicine alla realtà quotidiana e favorendo la capacità dell'allenatore di **modulare il proprio intervento** in funzione delle **necessità evolutive** di ogni fase.

L'attività nella categoria U6/U7 è caratterizzata da una forte impronta ludica. **Il divertimento** deve rappresentare lo stimolo che riporta al campo i giovani giocatori con entusiasmo ad ogni appuntamento.

Accendere la passione per il calcio permette di viverlo anche al di fuori degli orari di allenamento e partita, moltiplicando così le opportunità di esperienza attiva e aumentando la quantità di pratica motoria. Oltre alla quantità, è importante valorizzare anche la **qualità delle esperienze motorie e tecniche**, che in questa categoria si manifesta attraverso la **densità di esperienze sul compito desiderato**. Un esempio riguarda le numeriche di gioco previste nelle partite: i **2 contro 2 e 3 contro 3** permettono di giocare di più ma anche di avere l'opportunità di entrare in contatto con la palla un **elevato numero di volte**, occasione fornita anche dalle *situazioni di gioco* previste nei raggruppamenti che caratterizzano gli incontri di questa categoria e della fascia U8/U9.

A livello evolutivo i bambini mostrano ancora un marcato **egocentrismo**: il pallone è percepito come un bene esclusivo, difficile da condividere, e le azioni di gioco diventano spesso corse collettive verso lo stesso obiettivo. È un passaggio naturale, che **non va ostacolato ma accompagnato**, trasformando gradualmente l'attenzione individuale in **prime forme di collaborazione**. Sul piano psicomotorio i movimenti appaiono **poco coordinati**, l'equilibrio è instabile, l'attenzione breve; le emozioni, **intense e mutevoli**, condizionano costantemente l'esperienza di gioco.

Le proposte devono stimolare la **curiosità e l'immaginazione**, trasformando il campo in un ambiente di fantasia: un castello da difendere, un bosco da attraversare, un mare da solcare. È questo il linguaggio che **mantiene viva l'attenzione** e rende il gioco comprensibile. In questa fase l'obiettivo **non è "allenare"** il bambino nel senso stretto del termine ed inteso come innalzamento della performance ma **appassionarlo allo sport**, trasmettendo il **piacere del movimento** come esperienza positiva da vivere ogni giorno.

L'attività deve quindi essere **adattata alle caratteristiche dell'età** alla quale è rivolta; l'allenatore deve essere in grado di **ascoltare e accogliere** le necessità e le impressioni che vengono manifestate dai giovani giocatori: paura, gioia, rabbia, entusiasmo sono alcune delle emozioni che si alternano di continuo nell'attività; **saperle riconoscere e gestire** li aiuterà a sentirsi sicuri di sé, motivandoli ad esprimersi nel gioco con naturalezza.

Convocazioni o esclusioni dall'attività tecnica vanno categoricamente evitate, indipendentemente dal livello prestativo del giovane giocatore, dal suo livello di interesse per il calcio, dalle eventuali assenze agli allenamenti. Il momento dei raggruppamenti **non deve mai essere visto come una verifica** degli apprendimenti da dedicare solo a qualcuno, ma come una delle tante **opportunità di crescita e sperimentazione** da affrontare tutti assieme.

Una delle chiavi per mantenere alto il livello di interesse e partecipazione durante l'attività di queste categorie è la **variabilità della pratica**: modificare gli stimoli e le modalità esecutive delle proposte aiuta a **rilanciare attenzione e motivazione**. La variabilità non si ottiene solo cambiando le proposte pratiche da un allenamento all'altro, ma anche **inserendo varianti**, adattando le regole alle loro necessità e richieste.

Durante gli allenamenti, proporre anche **attività sportive diverse dal calcio** rappresenta un'importante opportunità per coinvolgere chi si avvicina al campo senza un reale interesse per la disciplina. Questo approccio consente inoltre di **ampliare il bagaglio motorio** dei giovani atleti e di offrire loro l'occasione di scoprire le potenzialità del proprio corpo.

La naturale propensione al movimento di questa fascia d'età deve essere agevolata da un'**ottimale pianificazione della seduta**: spazi e dimensioni delle proposte devono essere sempre **ben delimitati e adeguati** alle caratteristiche fisiche dei giocatori. Risulta altrettanto importante individuare **soluzioni alternative** al programma di allenamento pianificato: un buon **"piano B"** permette di adeguare l'attività alle variabili che possono modificare il livello di coinvolgimento dei giocatori. Alcuni esempi di fattori che possono condizionare la riuscita del programma previsto sono: numero di presenti diverso da quello atteso; temperatura atmosferica; maggiore o minore interesse per l'attività proposta; capacità di comprensione dei giocatori; livello di complessità dell'attività.

Il gioco prevede l'opportunità di **effettuare scelte** e confrontarsi con i compagni, elementi che dovrebbero essere presenti nella gran parte delle proposte pratiche rivolte a questa fascia d'età, ripetere ed eseguire un esercizio **senza uno scopo chiaro e stimolante** può inibire l'attenzione e l'interesse dei giocatori nei confronti dell'attività.

Veicolare i valori alle modalità di gioco previste in questa categoria, sia ai giocatori quanto alle loro famiglie, è anche compito di allenatori e dirigenti. **Un ambiente che condivide un'idea comune** sul modo di praticare l'attività tecnica può essere considerato un **contesto coerente**, che riesce a veicolare con maggiore forza i messaggi educativi ai propri giocatori.

Attenzione a: la gestione del "primo giorno di calcio!"

Particolare attenzione va posta alle prime esperienze dei bambini più piccoli questo **"primo giorno di attività"** spesso porta **insicurezza**, ricerca della figura familiare, manifestazione di emozioni difficili da controllare. Costruire attorno al bambino un **contesto accogliente e flessibile**, dando la possibilità agli accompagnatori di rimanere a bordo campo, lasciando al giocatore l'opportunità di entrare ed uscire a piacimento dall'attività, chiedendogli di proporre giochi a lui conosciuti e inserire varianti, permette di **rispettare i tempi di tutti** e preservare il percorso sportivo dei soggetti che necessitano di modalità diverse di adattamento alle novità rispetto ad altri.

Altrettanta cura andrà posta nell'organizzare una **comunicazione efficace e trasparente con le famiglie**, illustrando le caratteristiche dell'attività e i principi che la guidano. Una **riunione di inizio stagione**, in cui vengono presentati gli aspetti organizzativi e didattici, non deve essere considerata solo una semplice formalità, ma una vera **opportunità per costruire un percorso condiviso** assieme alle famiglie dei propri tesserati.

In questa fascia d'età, l'attività deve mantenere sempre una forte impronta ludica: **un giocatore che si diverte è più motivato** all'ascolto, alla partecipazione attiva e all'apprendimento. Cominciano ad emergere i primi segni di cambiamento nello sviluppo sociale e cognitivo dei bambini. Il gioco non è più vissuto solo come esperienza individuale: si fanno i primi **tentativi di collaborazione**, pur alternati a momenti in cui prevale il desiderio di protagonismo personale.

Una delle opportunità date da questi sviluppi è l'ampliamento delle numeriche di gioco nelle partite: i **4 contro 4 e 5 contro 5** che caratterizzano i confronti in queste fasce d'età rappresentano l'opportunità di sperimentare **fasi di gioco distinte** e una **copertura degli spazi** che comincia a diventare un elemento da prendere in considerazione assieme ai propri compagni. L'ampliamento delle dimensioni delle porte e la presenza costante del portiere **permettono** inoltre di considerare questo ruolo come un'opportunità da far scoprire e sperimentare a tutti i giocatori.

Dal punto di vista psicomotorio, le capacità coordinative si sviluppano rapidamente, i movimenti diventano più fluidi, l'equilibrio e la capacità di adattamento motorio migliorano sensibilmente. Anche **l'attenzione si allunga**, e i bambini riescono a concentrarsi per un tempo maggiore se il compito è interessante e ben calibrato. A livello cognitivo, i bambini iniziano a rispettare **le regole** non solo per compiacere l'adulto o evitare una punizione, ma anche perché riconoscono il valore del **gioco condiviso**.

Il divertimento e l'apprendimento passano attraverso un **clima relazionale sereno** nel quale l'allenatore è in grado di:

- **trasmettere strumenti** per gestire eventuali conflitti con i compagni;
- **garantire le giuste attenzioni a tutti**, indipendentemente dal livello di competenze tecniche o di interesse per il calcio;
- **stimolare i giocatori** attraverso l'immedesimazione in ambienti di fantasia dove, gradualmente, si passa da figure astratte e generiche all'interesse verso elementi più vicini al calcio, come il giocatore famoso, la squadra del cuore, la nazionale.

Il compito dell'allenatore è ora quello di accompagnare la transizione dall'egocentrismo alla collaborazione, senza fretta e forzature, scoprendone gradualmente il valore. È importante **valorizzare ogni bambino**, riconoscendo i progressi individuali e favorendo attività che stimolino il **senso di squadra**. Il clima deve rimanere sereno e inclusivo: **tutti devono avere spazio e opportunità di sperimentare**.

Per essere efficace, la seduta di allenamento deve essere ben organizzata: **scelta accurata degli spazi**; **dimensione** dei campi adatta all'età; attività brevi e frequenti che garantiscano un elevato tempo di impegno motorio. L'obiettivo principale non è ancora definire allenamenti "strutturati": le fasi proposte dalla Metodologia Evolution Programme rappresentano una base di partenza sulla quale costruire esperienze ricche e coinvolgenti che, pur aprendosi a modifiche e varianti dettate dalle necessità che emergono in campo, cercano di rappresentare **ambienti di apprendimento efficaci e con obiettivi chiari**.

L'allenatore deve ridurre i tempi morti, proporre spiegazioni brevi e chiare, privilegiare attività in cui tutti siano attivamente coinvolti. È importante che il suo linguaggio favorisca la scoperta: **domande semplici** ("come possiamo riuscirci insieme?") aiutano i bambini a riflettere e a sentirsi parte del gruppo.

La **variabilità della pratica** rimane un elemento fondamentale, ma ora va intesa come ricerca di nuove sfide e possibilità: giochi con regole diverse; cambi di spazi e di obiettivi; situazioni che richiedono scelte e soluzioni personali. Ogni variante diventa un'opportunità per sviluppare **creatività e adattamento**.

Parallelamente, è importante continuare ad alimentare il piacere di muoversi e appassionarsi allo sport: l'attività motoria deve essere percepita come un'esperienza gratificante, anche al di fuori del calcio, **uno strumento utile a contrastare la sedentarietà e ad ampliare** il bagaglio di esperienze motorie.

In questa età il bambino impara a sentirsi parte di qualcosa di più grande: **la squadra**. Non è ancora una consapevolezza piena, ma rappresenta la base sulla quale costruire le fasi successive. L'obiettivo prevalente non è la prestazione collettiva, ma coltivare il piacere di **giocare insieme ai propri amici**, ponendo le basi per i passi futuri.

Anche in questa categoria è fondamentale evitare qualsiasi forma di **selezione o esclusione** dall'attività tecnica. I raggruppamenti previsti dalle modalità di gioco U8/U9 non rappresentano un test o un momento di valutazione riservato a pochi, bensì una situazione educativa e formativa che deve coinvolgere tutti i giocatori, offrendo a ciascuno la possibilità di imparare, sperimentare e crescere attraverso il gioco di squadra.

Infine, si ribadisce che il gioco è una "cosa seria": **ogni bambino o bambina, quando gioca, tende a dare il meglio di sé**. L'ambiente deve stimolare il giovane giocatore ad esprimere il proprio massimo potenziale. L'allenatore deve sostenere la motivazione dei giocatori, evidenziando **l'impegno** profuso nel raggiungimento di un obiettivo, piuttosto che sottolineare solo l'efficacia prestativa e l'eventuale esito positivo di un'azione o di una scelta. Ad esempio: valorizzare gli sforzi fatti per realizzare un gol (ad esempio: "Hai dimostrato grande attenzione allo sviluppo dell'azione e sei arrivato primo sulla palla: il tuo comportamento ci ha permesso di andare in vantaggio nel punteggio"), invece che evidenziare esclusivamente il raggiungimento dell'obiettivo (ad esempio: "Gran gol! Siamo in vantaggio!").

La ricerca del risultato numerico nelle partite è un pretesto per innalzare la partecipazione e il coinvolgimento emotivo dei giocatori, ma al termine del confronto può anche essere "dimenticato", favorendo l'attenzione sulle **emozioni positive vissute**, sui miglioramenti e sulle esperienze significative. La domanda più importante da porre a un giovane giocatore di questa categoria al termine di una partita è: **"Ti sei divertito?"**, piuttosto che: "Avete vinto o perso?".

Attenzione a: cali di attenzione o motivazione durante l'allenamento

Molto spesso, gli allenatori tendono a insistere su proposte che in quel momento hanno uno scarso interesse per i giocatori, creando così distacco e abbassando il coinvolgimento emotivo nell'allenamento. Una soluzione utile per rilanciare la partecipazione durante l'attività tecnica, applicabile fin dalla categoria precedente, è l'inserimento dei cosiddetti **"giochi paracadute"**: attività ad alto coinvolgimento emotivo, di facile spiegazione e immediata comprensione, pensate per dare slancio alla seduta e riattivare i giocatori nei momenti di calo dell'attenzione o della motivazione.

Il successo di queste proposte dipende anche dal modo in cui vengono presentate: **devono trasmettere entusiasmo e curiosità**.

Esempio – "La merenda del drago"

Si tratta di una proposta simile al classico torello: un giocatore ("il drago") deve cercare di toccare la palla mantenuta in possesso da 3 o 4 avversari; si gioca senza limiti di spazio o forme da mantenere il nodo predeterminato. Quando il drago riesce a "conquistare la merenda" (cioè a toccare la palla), scambia il ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato il pallone prima del suo intervento.

Un gioco paracadute può anche essere una partita in spazi non codificati e con una breve durata: un paio di minuti; "al primo che segna"; 10 azioni complessive di gioco. **Queste attività spesso bastano** per riattivare i giocatori e rilanciare l'entusiasmo nei confronti dell'allenamento.

In questa fascia d'età i bambini acquisiscono nuove abilità motorie con grande facilità, grazie a una coordinazione sempre più efficace, **al consolidamento dell'equilibrio** e a una notevole capacità di adattamento alle diverse situazioni di gioco, attraverso una migliorata capacità di orientamento. È il periodo ideale per **ampliare il bagaglio tecnico-motorio**, perché quanto appreso in questa fase tende a fissarsi in modo duraturo.

Dal punto di vista cognitivo, i bambini non si limitano più ad agire in campo in modo estemporaneo ed istintivo: iniziano a **pensare mentre si muovono**, collegando azioni e conseguenze, sperimentando strategie e trovando soluzioni personali. Il gioco diventa così terreno di **problem solving e creatività**. L'attenzione è più stabile e consente di affrontare compiti più complessi e duraturi.

Sul piano sociale emerge una maggiore consapevolezza del gruppo e del valore delle regole. Non vengono più soltanto accettate, ma iniziano a essere **discusse e interpretate**, segno di una crescita critica e di un più forte senso di responsabilità. La squadra diventa progressivamente un riferimento stabile, dentro e fuori dal campo.

Il passaggio dai raggruppamenti ai confronti partita segna l'aumento delle opportunità di confronto con altri Club. Questo aspetto organizzativo permette di fornire uno **stimolo aggiuntivo, estrinseco e continuo**, alle motivazioni che spingono il giocatore a praticare il calcio; tuttavia, l'approccio alla gara va correttamente veicolato, aiutando a creare un atteggiamento aperto al confronto e stimolando il desiderio di mettersi in gioco. L'ambiente che circonda i giovani giocatori deve avere la capacità di mantenere l'attenzione **sui progressi effettuati e sulle competenze acquisite**, prima che sui risultati numerici delle partite.

L'atteggiamento sereno e costruttivo di un allenatore non deve mai farsi condizionare dal punteggio, da un errore o da una prestazione negativa. Evidenziare i comportamenti positivi, piuttosto che sottolineare solo quelli sbagliati, aiuta **a instaurare** una relazione basata sulla fiducia che desidera stimolare l'espressione del proprio massimo potenziale individuale. L'allenatore deve porsi come **guida che stimola, incoraggia e accompagna**, più che come giudice della prestazione. L'errore tecnico o tattico non va mai punito, ma interpretato come **occasione per apprendere** e sperimentare soluzioni nuove.

In questa fase i ragazzi iniziano a riconoscere nell'allenatore un punto di riferimento, ma al tempo stesso cercano approvazione nel gruppo dei pari. Si affacciano le capacità di analisi e riflessione: il gioco non è più solo esperienza immediata, ma occasione per pensare e decidere. L'allenatore deve quindi proporre attività che uniscano **gioco e riflessione**, aiutando i ragazzi a comprendere il "perché" delle scelte in campo. Le nozioni tattiche, intese in termini di scelte di gioco e sfida a risolvere le situazioni che questo evidenzia, vanno sempre **trasmesse** attraverso contesti ludici e situazionali. La conduzione deve valorizzare la **responsabilità individuale**, assegnando compiti chiari e incoraggiando la sperimentazione di ruoli diversi. La comunicazione deve stimolare la curiosità e il ragionamento: spiegazioni brevi, rinforzi positivi e **feedback descrittivi** sviluppano attenzione e conoscenza del gioco. Va inoltre presa in considerazione la prevenzione e la correzione di alcuni macro atteggiamenti che possono comparire stabilmente nei comportamenti e nelle scelte dei giocatori di questa fascia d'età: l'utilizzo di un solo piede nel contatto con la palla; la tendenza a fare con entusiasmo una sola fase del gioco; l'abitudine a non giocare in modo casuale, senza manifestare un'intenzione basata su scelte di principio.

L'allenamento sportivo deve preparare il giocatore al modello prestativo dell'attività allenata, non tanto in termini condizionali — aspetto che, ovviamente, verrà approfondito nelle categorie successive — quanto in termini di **vicinanza alle scelte e alle regole** che questa prevede. Le attività pratiche proposte ai giocatori di questa età devono, quindi, mantenere sì un'impronta ludica, ma anche essere ispirate a situazioni calcio-specifiche che traggono spunto da dinamiche di gioco riconoscibili. Si predilige, perciò, un'attività di allenamento basata su semplici **"principi"**: classi di azioni condivise in risposta ad azioni simili, cioè delle chiavi che permettono ai giocatori di interpretare il gioco e indirizzare le scelte del gruppo squadra secondo un'idea comune.

L'aumento del numero di appuntamenti strutturati presso il Club, previsti durante la stagione sportiva (allenamenti, partite e tornei), non deve far perdere il focus sull'efficacia che gli stessi devono avere. Una seduta di allenamento veramente efficace prevede un **elevato numero di contatti con la palla**, oltre che una **densità significativa di scelte di gioco** e di situazioni calcio-specifiche. Le proposte pratiche utilizzate negli allenamenti devono avere delle caratteristiche riconoscibili che sostengono efficacemente la formazione tecnica dei giocatori: usare spazi semplici, tenere l'allenatore fuori da contesti organizzativi, allenare effettivamente ciò che **si desidera** allenare sono solo alcune di queste soluzioni.

La stessa efficacia deve essere mantenuta nell'organizzazione dell'allenamento: usare spazi modulari (adattare lo stesso spazio ad attività diverse), dividere la squadra in sotto-gruppi, velocizzare gli spostamenti da una stazione all'altra sono solo alcune delle tante soluzioni che permettono di aumentare il tempo di impegno motorio in allenamento (solitamente, nella categoria U10/U11, questo non supera il **40% dell'intera seduta**). Un'attenzione particolare **all'aumento della** quantità di tempo di impegno motorio attivo permette anche un adeguato avviamento allo sviluppo della resistenza.

Inoltre, applicare con continuità le modalità di gioco previste per questa categoria (proposte pre-gara, multi-partita, 4° tempo di gioco) può permettere di aumentare di molto il minutaggio di ogni giocatore in contesto gara (in alcuni casi, addirittura di raddoppiarlo). Le partite delle categorie U10/U11 devono essere svolte adottando la modalità **dell'auto-arbitraggio**. Questo approccio — che si consiglia di utilizzare fin dall'allenamento — ha l'obiettivo di insegnare ai giovani calciatori le regole del gioco e promuoverne l'autonomia organizzativa: aspetti fondamentali per consentire loro di praticare autonomamente il calcio anche al di fuori del contesto strutturato delle attività dei Club.

Veicolare i valori delle **modalità di gioco per l'Attività di Base**[10] proposte da FIGC, SGS, sia ai giocatori stessi che alle loro famiglie, è anche compito di allenatori e dirigenti. **Un ambiente che condivide un'idea comune** sul modo di intendere e praticare l'attività tecnica può essere considerato un contesto coerente, che riesce così a trasmettere con maggiore forza i messaggi educativi ai propri giocatori.

Con la crescita fisica il giocatore inizia a manifestare delle attitudini motorie e tecniche più consolidate, suggerendo una sua predisposizione a ruoli che possono avere caratteristiche di diversi tipi: difensive, offensive, di regia, di difesa della porta. Un percorso formativo completo non può, tuttavia, esimersi dal concedere a ogni giocatore di questa fascia d'età **esperienze in ruoli e posizioni diverse** da quelle che si pensa possano essere le sue attitudini prevalenti. Sarà cura dell'allenatore trovare le strategie adatte per spiegare ai giocatori il valore di esperienze lontane dalla loro zona di **comfort**.

Questo approccio andrebbe illustrato anche ai familiari dei giocatori, così da condividere una scelta metodologica che potrebbe inizialmente apparire non funzionale alla crescita calcistica dei ragazzi, con particolare riferimento a persone non abituate a vivere contesti di formazione sportiva giovanile.

In questa categoria emergono in modo più evidente le differenze di interesse ed esperienza tra chi ha una maggiore propensione all'attività sportiva, chi si sviluppa precocemente o chi ha iniziato a giocare prima, rispetto ai compagni che invece non hanno queste caratteristiche o esperienze. È compito dell'allenatore e dei dirigenti **valorizzare queste diversità**, trasformandole in opportunità: i giocatori più evoluti possono assumersi così maggiori responsabilità nel gioco, mentre quelli meno esperti possono trovare nei compagni più abili un riferimento e un esempio attraverso il quale crescere.

Allenatori e Club devono avere la pazienza di investire tempo nella creazione di un terreno fertile per la crescita futura, ampliando la base delle esperienze formative e consolidando quegli aspetti che, nelle categorie successive, permetteranno di approfondire la crescita calcistica dei giocatori.

[10] Per approfondire le modalità di gioco previste per l'Attività di Base si consiglia di scaricare i poster che riassumono le indicazioni per U6/U9; U10/U11; U12/U13: https://www.figc.it/media/276171/allegato-4-locandina-figc-modalit%C3%A0-di-gioco-attivita-di-base-a3.pdf

Attenzione a: l'avviamento al ruolo del portiere e il suo allenamento

A partire dalla categoria U10/U11 viene promossa l'identificazione di alcuni profili che mostrano interesse o attitudine a intraprendere il proprio percorso tecnico in qualità di portiere, prevedendo anche modalità di allenamento separato. Tali proposte comprendono sedute riservate ai portieri, guidate da una figura specialistica che ne cura la formazione tecnica, anche in momenti diversi rispetto all'attività del gruppo squadra.

Le indicazioni per impostare questo percorso in modo efficace sono riportate nel documento **"Il portiere dentro il gioco"**, redatto dall'Area Portieri e dall'Area Metodologica del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

Nonostante l'argomento sia già stato approfondito nel documento riservato al ruolo del portiere si coglie l'occasione per ribadire alcuni aspetti da sottolineare:

- **la scelta dei profili** più adatti a ricoprire questo ruolo deve essere fatta con consapevolezza e attenzione alle caratteristiche tecniche, motorie ed emotive che possano renderli idonei anche nel lungo periodo;
- il **percorso di formazione dei portieri** va valorizzato attraverso la presenza di persone competenti, che ne seguano lo sviluppo tecnico senza limitarsi all'allenamento separato, ma collaborando attivamente con l'allenatore della squadra, favorendo l'integrazione del ruolo all'interno del gioco collettivo;
- è importante offrire a tutti i giocatori, sia ai portieri che a quelli di movimento, l'opportunità di **sperimentare** entrambi i **ruoli**, così da ampliare le loro esperienze, la comprensione del gioco e la capacità di adattamento in contesti diversi.

L'applicazione di queste indicazioni intende valorizzare la formazione globale di ogni giovane calciatore, favorendo un contesto che lo riconosca come reale protagonista del proprio percorso, nel rispetto delle sue necessità e potenzialità.

Questa categoria segna il passaggio verso la preadolescenza, con trasformazioni fisiche, emotive e sociali che rendono l'attività **sempre più complessa e stimolante**. Le differenze individuali sono marcate: alcuni ragazzi mantengono ancora caratteristiche infantili, altri mostrano già i primi cambiamenti legati alla pubertà. L'allenamento deve quindi essere pensato in modo **flessibile**, rispettando ritmi e tempi di crescita diversi.

Dal punto di vista psicomotorio, le opportunità di consolidamento delle capacità coordinative **restano** elevate, ma iniziano a comparire oscillazioni di efficacia dovute anche allo sviluppo corporeo: crescita in statura, variazioni delle proporzioni dei vari segmenti corporei, aumento della forza relativa. È normale osservare momentanei "scompensi" motori, che vanno gestiti con **pazienza ed equilibrio**, mantenendo una percentuale di lavori coordinativi generali che aiutino la ricerca di **una nuova armonia** nella gestione delle mutate proporzioni fisiche.

Il differente livello di sviluppo ponderale dei giovani giocatori rischia di condizionarne in modo sensibile **l'efficacia prestativa**. Questa condizione suggerisce adattamenti sia in caso di sviluppo tardivo sia anticipato. Si consigliano i seguenti accorgimenti:

- **Portare pazienza e tutelare** il percorso di chi ha un'età biologica ritardata rispetto ai compagni. Alcuni esempi: garantire l'impiego in partita anche ai giocatori meno efficaci e/o in ritardo di maturazione; supportare e stimolare la loro pratica con feedback, gratificazioni e incentivi; prevedere adattamenti e varianti regolamentari che possano favorire l'impegno, invece che la sola resa tecnica.
- **Trovare il giusto modo di stimolare** chi ha uno sviluppo fisico anticipato, esponendolo a difficoltà che gli permettano di non affidarsi soltanto alle proprie capacità condizionali. Alcuni esempi: inserimento in un gruppo squadra di giocatori di un anno più grandi; richiedere il raggiungimento di obiettivi tecnici personalizzati; far sperimentare condizioni di inferiorità numerica o svantaggio regolamentare; ecc.

L'apprendimento motorio ha comunque ampio margine di miglioramento, soprattutto se stimolato con proposte variate e vicine alla realtà del gioco del calcio. Risulta altrettanto importante svolgere anche un lavoro di approfondimento sul dominio della palla, sperimentando gestualità poco frequenti in partita (ad esempio: cambi di gioco; colpi di testa; tiri in porta; azioni acrobatiche) e provando a curare l'azione tecnica ponendo una maggiore consapevolezza nella capacità di auto-correggersi e analizzare il gesto, cercando di ridurre errori ricorrenti o implementare le proprie carenze.

Sul piano cognitivo emerge un miglioramento della capacità di astrazione: i ragazzi non solo eseguono e pensano mentre si muovono, ma sono in grado di affrontare compiti più complessi. Questo permette all'allenatore di:

- **abbinare più richieste contemporaneamente**;
- **iniziare** a proporre **adattamenti tattici** da individuare collettivamente;
- **simulare condizioni** che si possono trovare in **partita** o avviare a semplici strategie di gara.

Il gioco del calcio diventa quindi un terreno fertile per lo sviluppo della **creatività esecutiva** e per la capacità di trovare **soluzioni autonome** ai problemi posti da ogni situazione.

Il compito dell'allenatore è quello di creare **ambienti stimolanti**, che incoraggino la voglia di sfidarsi e di provare nuove esperienze. È importante prevedere attività che favoriscano la sperimentazione di ruoli diversi, evitando che i ragazzi si "fissino" su una posizione sola. Questa varietà di esperienze amplia il bagaglio motorio, sviluppa abilità multiple, migliora la consapevolezza tattica e permette una comprensione più ampia del gioco.

Sul piano sociale, il gruppo dei pari diventa il principale riferimento identitario. **La squadra** rappresenta un punto di appartenenza e di confronto, mentre le regole non sono solo accettate ma anche discusse, interpretate e condivise. Cresce la sensibilità verso le emozioni degli altri e la capacità di gestione dei conflitti, in particolare se sostenuta dall'allenatore. Sviluppare la percezione di essere parte di un'entità collettiva aiuta ad acquisire abilità relazionali utili non solo in campo, ma anche nel contesto familiare e scolastico. Una delle molteplici modalità per stimolare queste competenze è **coinvolgere il giovane giocatore nell'organizzazione** della seduta di allenamento. Ad esempio, comunicare le proposte di allenamento prima del

loro svolgimento (ad esempio via WhatsApp sul gruppo genitori, oppure appendendo il programma giornaliero in spogliatoio) favorisce l'organizzazione della seduta e rende i giocatori più autonomi e consapevoli rispetto al processo di crescita sportiva che li vede protagonisti.

Nella categoria U12/U13 si registra il più alto numero di tesserati rispetto alle altre categorie del settore giovanile, ma anche i livelli più elevati di **drop-out**. Una delle cause principali dell'abbandono precoce dell'attività sportiva da parte dei giocatori è il livello di **pressione** che viene creato nel contesto di gara, spesso troppo **alto** e già orientato a ottenere una prestazione immediata, invece che una formazione completa a lungo termine.

Una soluzione a questo problema può essere quella di applicare un approccio **inclusivo**, veicolato principalmente attraverso la creazione di gruppi squadra di livello misto. Questa modalità di creazione delle squadre, più complessa nelle categorie successive, può essere mantenuta anche in questa fascia d'età con accorgimenti che tendono a **premiare il merito**, permettendo così anche ai giocatori più competenti di sentirsi stimolati a dare il massimo. Riconoscere l'impegno e le qualità di alcuni giocatori, concedendo loro un minutaggio di gara leggermente superiore rispetto ai compagni (nel rispetto dei regolamenti di categoria U12/U13), rappresenta una strategia educativa che consente di valorizzare la motivazione individuale. Parallelamente, organizzare le partite secondo le modalità di gioco previste da FIGC, SGS e partecipare durante l'anno ad alcune attività tecniche differenziate per livello di competenze costituiscono strumenti pratici di inclusione formativa a tutela delle necessità di tutti i componenti del gruppo squadra.

Queste scelte permettono di creare un ambiente allenante, equilibrato e inclusivo, in cui ogni giocatore trova spazio per esprimersi in relazione al proprio percorso di crescita: da un lato si stimolano coloro che devono ancora consolidare esperienze calcistiche, dall'altro si premiano i giocatori che necessitano di un contesto più sfidante per continuare a progredire. L'obiettivo non è creare differenze, ma utilizzarle come risorsa per favorire **partecipazione, motivazione e crescita collettiva** del gruppo squadra.

La postura educativa dell'allenatore deve evolvere verso quella di un **facilitatore di autonomia**: chiede ai ragazzi di organizzarsi tra una proposta e l'altra, di assumersi compiti organizzativi, di avere cura del materiale di allenamento e di riflettere insieme sulle soluzioni di gioco. La sua guida non può essere fatta solo di istruzioni, ma anche di **domande stimolanti** che promuovono pensiero critico e responsabilità individuale.

In questa fascia di avvicinamento al calcio, diventa centrale orientare il clima motivazionale verso il **compito** piuttosto che al solo risultato: l'allenatore deve spostare l'attenzione dall'esito della partita all'impegno, alla resilienza e alla capacità di collaborare. In questo modo si previene il rischio di frustrazione e ci si prepara a un percorso solido e duraturo anche nelle categorie successive.

Dal punto di vista didattico, condividere con la squadra una lista di semplici principi di gioco (anche in forma scritta) aiuta i giovani calciatori a comprenderla meglio e a sviluppare risposte collettive a situazioni simili. Ad esempio, il principio **"codice palla aperta o chiusa"**, in questa fascia d'età, può essere condiviso così:

- se un compagno si trova in possesso del pallone in una situazione di "palla aperta" (senza pressione avversaria davanti a lui), ci si allontana per creare spazio e offrire soluzioni utili a guadagnare campo (avanzare).
- se invece il compagno si trova in una condizione di **"palla chiusa"** (sotto pressione avversaria), ci si avvicina per fornire appoggi attorno alla palla.

Un Club che considera il giovane calciatore come un valore umano su cui investire a lungo termine ha il compito di curare anche lo sviluppo di competenze non direttamente legate ad elementi tecnici, ma altrettanto rilevanti per una sana educazione sportiva. Una corretta alimentazione, un adeguato riposo e modalità responsabili di preparazione all'allenamento e alla gara sono elementi essenziali per mettere lo sport al centro del proprio stile di vita. Questi temi possono essere approfonditi attraverso workshop, incontri formativi, progetti dedicati e materiali informativi rivolti ai genitori, ma anche e soprattutto tramite l'esempio quotidiano fornito dagli adulti che circondano l'attività calcistica dei giovani calciatori oppure attraverso semplici indicazioni pratiche: **farsi la borsa da calcio da soli; avere cura delle scarpe da gioco; tenere in ordine il proprio materiale sportivo**.

Attenzione a: incentivare e organizzare progetti ed esperienze relative al futsal

Premesso che l'inserimento di progetti che prevedono esperienze in discipline extra-calcistiche può rappresentare un valore aggiunto in tutte le categorie del Settore Giovanile, la fascia d'età compresa tra gli U12 e gli U13 appare probabilmente la più idonea per sperimentare realtà differenti rispetto a quella abituale.

Il valore propedeutico del futsal nei confronti del calcio è stato ampiamente riconosciuto e oggi rappresenta un concetto condiviso: **densità di esperienze tecniche, rapidità e frequenza delle decisioni, rilevanza delle posture di ricezione, quantità di duelli** sono alcuni degli elementi che consentono di vivere esperienze pienamente trasferibili tra le due discipline.

Ciò che spesso viene sottovalutato nella proposta di questi progetti è la possibilità di generare una rete di contatti, esperienze e abitudini che aiutano il giovane calciatore a considerare il futsal non solo come attività complementare, ma anche come **alternativa concreta e continuativa** alla pratica del calcio, oltre che come opportunità per proseguire l'attività sportiva in età adulta, una volta concluso l'eventuale percorso agonistico.

Inoltre, se per alcuni il futsal può rappresentare una semplice opportunità di provare un'esperienza tecnica diversa, per altri gli spazi ridotti e il diverso modello prestativo costituiscono una reale occasione per trovare un contesto più adatto alle proprie caratteristiche tecniche, motorie ed emotive.

Queste iniziative di contaminazione tra discipline rappresentano, quindi, un'opportunità concreta per la tutela e la valorizzazione del percorso sportivo di ogni giocatore tesserato nel Club. Intesi attraverso questo approccio, i progetti che vedono il futsal come protagonista, assumono un respiro ancora più ampio e una valenza formativa più profonda.

Questa fascia d'età segna **l'ingresso nell'adolescenza**, un periodo di profonda trasformazione fisica e psicologica. La crescita corporea accelera: aumentano la statura e la massa muscolare, cambiano le proporzioni e si sviluppa la capacità di generare forza e resistenza. Questi cambiamenti, spesso rapidi e disomogenei, possono provocare **temporanei cali coordinativi** o difficoltà nel controllo motorio. L'allenatore deve accettare questa variabilità come parte del processo di crescita, non come un limite, dimostrando **pazienza e visione a lungo termine**.

La base di esperienze motorie costruita negli anni precedenti dovrebbe consentire un approfondimento delle abilità tecniche, favorendo **l'avvio** della loro specializzazione, ma il corpo in trasformazione richiede di **riadattare spesso gesti e movimenti**. È una fase delicata per il **rischio di infortuni legati alla crescita**.

L'introduzione agli esercizi fondamentali delle attività di sviluppo della forza, svolti a corpo libero o con lievi sovraccarichi, aiuta a migliorare la **consapevolezza del proprio corpo e a trasmettere** corrette abitudini che diventeranno parte integrante del lavoro futuro. Anche le attività preventive — semplici routine di mobilità o stabilità da svolgere prima dell'allenamento — rappresentano un obiettivo importante, poiché preparano alla prestazione e promuovono uno stile di vita sano e funzionale all'attività sportiva.

I ragazzi sviluppano una maggiore capacità di astrazione e pensiero critico: sanno analizzare situazioni complesse, valutare opzioni e riflettere sulle conseguenze delle proprie scelte, individuali e collettive. Per questo, le attività situazionali possono includere compiti che integrano: **adattamenti tattici collettivi in gara**, simulazioni strategiche, soluzioni su situazioni di palla inattiva.

In questa categoria l'allenatore deve saper bilanciare due bisogni fondamentali: **il senso di appartenenza al gruppo** e **la spinta all'affermazione individuale**. La ricerca di questo equilibrio può essere favorita dall'**aumento di valore** che assume il desiderio di far parte di un gruppo di pari. Allo stesso tempo, nei ragazzi cresce la ricerca di autonomia e la tendenza a mettere in discussione le figure adulte. Le emozioni sono intense e altalenanti: entusiasmo, frustrazione, rabbia e orgoglio possono alternarsi rapidamente. La percezione di ciò che avviene attorno **a sé** matura **e assume** un carattere più individuale, ma la motivazione resta fortemente influenzata dal clima di squadra e dalla relazione con l'allenatore.

È il momento di sostenere la **responsabilità personale**: allenarsi con costanza, gestire la fatica, curare le abitudini quotidiane. Il calcio diventa una palestra di maturazione non solo motoria, ma anche personale e sociale. L'allenatore deve essere una guida stabile ma capace di concedere **spazi di responsabilità**. È essenziale promuovere l'**autoregolazione**, aiutando i ragazzi a gestire energie, emozioni e scelte. Un clima sereno e di fiducia reciproca permette loro di affrontare gli errori come occasioni di apprendimento, senza paura del giudizio. Avvisi, convocazioni, orari di ritrovo e informazioni organizzative possono essere trasmessi direttamente ai giocatori, oltre che alle famiglie. Coinvolgere i ragazzi in prima persona li aiuta a comprendere l'importanza dell'impegno, dell'autonomia e della puntualità.

In questa età coincide spesso il passaggio alla scuola secondaria di secondo grado. Diventa quindi cruciale imparare a gestire gli impegni scolastici ed extra-sportivi. Lo sport può essere un potente strumento educativo: insegna metodo, organizzazione e gestione del tempo. Un obiettivo chiave è **alimentare la passione per lo sport**: trasmettere il piacere di allenarsi, giocare, fare fatica e muoversi non solo per raggiungere la prestazione, ma come parte della propria vita quotidiana. L'allenatore e il Club dovrebbero incoraggiare abitudini sane, la pratica di attività motorie varie e una visione dello sport come esperienza di crescita personale oltre che calcistica.

I ragazzi iniziano a percepire il tecnico come figura di riferimento non solo sportivo ma anche umano: un adulto che trasmette fiducia, riconosce il valore del singolo e incoraggia la coesione del gruppo. L'allenatore deve saper dosare fermezza e ascolto, unendo chiarezza nelle regole a momenti di confronto che favoriscano la partecipazione attiva dei ragazzi.

L'U14/U15 segna anche il passaggio dall'**Attività di Base all'Attività Agonistica**: le partite assumono la struttura di quelle degli adulti. Chi, fino all'anno precedente, risultava efficace su campi ridotti può ora incontrare difficoltà in spazi più ampi. È

quindi fondamentale prestare particolare attenzione ai giocatori brevilinei e in ritardo di maturazione, tutelandone il percorso e creando situazioni in cui possano sentirsi coinvolti e valorizzati.

Con l'introduzione dei regolamenti ufficiali del gioco del calcio, entra in scena un nuovo elemento ufficiale: **l'arbitro**. Il rispetto nei suoi confronti deve rappresentare un obiettivo prioritario, poiché si tratta di una figura indispensabile per il corretto svolgimento delle partite. Questo rispetto va promosso innanzitutto dagli adulti di riferimento — famiglie, dirigenti e allenatori — il cui esempio riveste un ruolo fondamentale. È essenziale mantenere sempre un comportamento corretto, dentro e fuori dal campo, evitando non solo atteggiamenti o proteste evidenti, ma anche commenti, allusioni o gesti che possano trasmettere messaggi negativi ai giovani calciatori.

Oltre ai regolamenti di gioco, cambiano anche le strutture delle competizioni: i ragazzi possono affrontare per la prima volta un vero campionato con l'annessa possibile pressione legata alla ricerca della promozione o della salvezza. Sarà compito dell'allenatore e di tutte le figure del Club mantenere il focus **sull'apprendimento e sulla crescita** di tutti i giocatori, valorizzando l'intera rosa a disposizione.

Un elemento che spesso incide sull'umore e sulla motivazione dei giocatori è il minutaggio riservato loro in partita o il mancato impiego da titolare. Pur riconoscendo l'efficacia prestativa come un parametro importante per definire i tempi di impiego dei giocatori in gara, l'allenatore deve considerare con pari attenzione **l'impegno, la costanza e lo sforzo** che ciascun atleta manifesta nel percorso di crescita. Saper valorizzare la dedizione e la disponibilità al miglioramento, piuttosto che il solo risultato immediato delle gare, contribuisce a costruire un ambiente formativo coerente con la finalità educativa che il calcio giovanile deve avere.

È importante che il Club e le famiglie condividano e rispettino i loro ruoli:

- **l'allenatore** guida la formazione sportiva e compie le scelte tecniche;
- **il giocatore** si dedica alla sua crescita individuale all'interno del gruppo squadra;
- **le famiglie** sostengono il percorso del figlio, della squadra e l'operato del Club;
- **il Club** organizza il percorso tecnico e definisce una filosofia condivisa.

L'osservanza di questi indirizzi di massima permette una maggiore **coerenza** nella trasmissione dei valori e delle indicazioni tecniche: in un Club dove i ruoli sono conosciuti e rispettati, i messaggi arrivano ai ragazzi con maggiore chiarezza e forza, potenziando così esperienze e apprendimenti.

Attenzione a: rendere più oggettiva l'esperienza sportiva dei giocatori

La registrazione di alcuni dati oggettivi relativi al percorso sportivo dei propri giocatori permette di monitorarne meglio il percorso e di avere un confronto più costruttivo con i ragazzi e le loro famiglie. Registrare il numero di presenze, il minutaggio in gara e i dati di alcuni test permette di avere numeri e riferimenti che possono rappresentare la base di un colloquio individuale, strumento che consente di comprendere meglio bisogni, percezioni e sensazioni dei giocatori. Questo momento di dialogo può essere svolto in forma più strutturata (anche con il coinvolgimento della famiglia) oppure in modo informale, ad esempio a fine allenamento, con poche domande mirate al singolo giocatore. L'obiettivo è comunicare apertura al confronto, anche su opinioni diverse. In questo modo, l'allenatore diventa un punto di riferimento credibile e promotore di un clima di collaborazione e crescita condivisa.

Questa fascia d'età segna un **passaggio cruciale** nello sviluppo sportivo e personale: i ragazzi entrano in una fase dell'adolescenza in cui l'identità individuale e sociale si definiscono anche attraverso lo sport. Le trasformazioni fisiche legate alla pubertà sono in gran parte completate, ma permangono differenze nei ritmi di maturazione biologica che incidono sulla prestazione e sul modo di vivere l'attività sportiva.

Dal punto di vista motorio, le capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) raggiungono un consolidamento che può permettere, attraverso mezzi e carichi adeguati, di svilupparle in modo sistematico. La tecnica, se consolidata nelle esperienze svolte durante le stagioni precedenti, può essere ora espressa con maggiore stabilità anche in contesti di alta intensità: è il momento ideale per **affinare la qualità esecutiva**, specializzando il gesto tecnico e limando eventuali errori, in modo che le abilità di dominio della palla possano **supportare scelte tattiche** sempre più evolute.

Con il completamento della maturazione biologica e cognitiva, il ruolo di gioco comincia ad assumere connotazioni più definite e stabili. Risulterà quindi importante che, pur valorizzando la **duttilità dei giocatori** — caratteristica che rappresenta sempre di più una richiesta del calcio moderno — si sappiano identificare le attitudini che permettono al giocatore di esprimere e valorizzare al meglio il proprio massimo potenziale.

Sul piano cognitivo i giovani dimostrano una crescente capacità di analisi e pianificazione: non si limitano a leggere la situazione, ma iniziano a prevedere scenari, riconoscere autonomamente i principi di gioco condivisi e trovare adattamenti strategici. È possibile proporre esercitazioni che includano la gestione di più compiti simultanei, la simulazione di piani gara e l'elaborazione di soluzioni collettive. In questo quadro dello sviluppo, risulta importante condividere **termini tecnici e concetti via via più specifici**, che aiutino a codificare il gioco e a riconoscerlo secondo un vocabolario condiviso con i compagni e l'allenatore.

Il gruppo dei pari mantiene un peso decisivo, ma si afferma anche la ricerca di riconoscimento personale. Motivazione, autostima e paura del giudizio convivono in un equilibrio fragile, richiedendo un accompagnamento educativo attento. Il calcio, a questa età, non è solo esperienza sportiva ma anche terreno di **formazione identitaria**: i ragazzi cercano autonomia, fiducia e conferme. La gestione delle pressioni interne ed esterne diventa una competenza centrale da sviluppare.

In questa fase acquistano rilevanza alcune **competenze chiave**:

- **autoregolazione** (gestire emozioni, energie e pressione competitiva);
- **creatività e problem solving** (trovare soluzioni nuove e adattarsi a scenari variabili);
- **competenze socio-emotive** (collaborare, comunicare, riconoscere e rispettare le diversità);
- **consapevolezza e responsabilità** (curare la propria preparazione, rispettare ruoli e compiti, agire con coerenza).

Per questo, diventa essenziale mantenere un orientamento motivazionale rivolto **al compito più che al risultato**: l'allenatore deve spostare l'attenzione dall'esito delle partite a ciò che ciascun giocatore può controllare — **impegno, costanza, disponibilità ad aiutare i compagni**. Questo approccio rende il percorso più solido, prevenendo cali di motivazione e riducendo il rischio di drop out, senza escludere la ricerca della vittoria, elemento intrinseco della competizione.

Un aspetto da tenere in debita considerazione riguarda la gestione delle aspettative rispetto al percorso sportivo da adulti. Avvicinandosi alla conclusione del percorso nel settore giovanile è normale che si comincino a tirare le somme del percorso fatto, si avverta l'avvicinamento alla prima squadra e si inizi a ragionare su ciò che ci si aspetta dal futuro, nel calcio "dei grandi". Spesso, i giocatori di questa fascia d'età hanno attese sovrastimate e sogni troppo grandi rispetto alle reali potenzialità personali.

A questo proposito, si ritiene che non spetti a nessuna figura in particolare (allenatore, dirigente, genitore) pronosticare ai giocatori il loro percorso da adulti, incentivando o abbattendo così speranze e sogni di un giovane atleta. L'ambiente che li circonda deve essere tuttavia **consapevole delle reali potenzialità** di ogni giocatore e delle complessità nascoste dietro al

passaggio nel calcio dei grandi. Il gap di esperienze tra un ragazzo che conclude il percorso nel settore giovanile e un atleta che da alcuni anni è inserito nel gruppo prima squadra è difficile da colmare in breve tempo in qualsiasi livello e categoria. È quindi fondamentale che tutte le figure che circondano i giocatori siano consapevoli delle difficoltà del passaggio dall'attività giovanile a quella adulta, supportando i ragazzi nelle difficoltà ma anche gestendo eventuali momenti di eccessivo entusiasmo dovuti a esordi, prestazioni sopra-media o giudizi enfatici da parte di qualcuno.

In parallelo alla crescita tecnica, tattica e motoria, lo sport deve continuare a essere occasione per educare attraverso il movimento: l'allenamento non è solo performance, ma anche **palestra di vita**. Allenare capacità di autoregolazione, collaborazione e gestione delle emozioni ha ricadute dirette sul campo, ma anche sulla vita quotidiana, preparando i ragazzi a diventare adulti capaci di affrontare sfide complesse, affrontare il mondo del lavoro (in questo, lo sport di squadra rappresenta una grande opportunità) e **gestire** i rapporti interpersonali in ambienti diversi.

In contesti più evoluti, può essere necessaria un'attenzione particolare anche nella gestione delle figure che acquisiscono la **procura dei giocatori**, cercando di garantire che le scelte fatte avvengano sempre nell'interesse dei ragazzi. L'inserimento di persone esterne al Club o allo staff tecnico nella gestione del percorso del giovane calciatore è un aspetto che va monitorato con cura. L'invito è a mantenere relazioni equilibrate e trasparenti, che pongano sempre al centro la **crescita individuale del ragazzo** all'interno del gruppo squadra.

Il ruolo dell'allenatore evolve: non più soltanto inteso come guida tecnica, ma **facilitatore di autonomia**. L'obiettivo è creare un ambiente che stimoli riflessione, responsabilità e capacità di gestire i momenti critici con equilibrio. In questa età il tecnico non accompagna soltanto la crescita sportiva, ma contribuisce alla formazione di un giocatore del futuro, capace di affrontare contesti e scelte difficili con senso critico e responsabilità. Essere coerenti, chiari e capaci di trasmettere fiducia diventa essenziale per sostenere i ragazzi in un periodo in cui emergono ambizioni, responsabilità e pressioni sempre più concrete.

Attenzione a: sviluppare un percorso di formazione individuale

Premesso che un approccio formativo basato su attività individuali e personalizzate, da promuovere a casa o al di fuori dei momenti di allenamento, può essere avviato fin dalle prime fasce d'età del Settore Giovanile, è importante che il suo focus si adatti progressivamente alle esigenze formative ed evolutive del giovane calciatore fino al completamento del percorso.

Nelle categorie dell'Attività di Base, queste modalità di ampliamento del bagaglio di esperienze dovrebbero essere **centrate** sul gioco, sull'esplorazione motoria e sulla varietà delle esperienze sportive, così da favorire uno sviluppo armonico delle capacità coordinative. Alcuni esempi di attività utili possono essere: saltare con la corda, andare sullo skateboard, sperimentare esercizi di giocoleria: esperienze che stimolano il controllo motorio e la consapevolezza del proprio corpo.

Con l'ingresso nelle prime fasce dell'agonistica, l'attenzione può spostarsi sull'approfondimento delle abilità tecniche, con l'obiettivo di supportare lo sviluppo di un gioco sempre più evoluto.

Nella categoria Allievi, invece, assume una maggiore importanza l'orientamento del lavoro verso lo **sviluppo fisico individuale**, con l'obiettivo di consolidare e armonizzare le componenti della prestazione motoria e atletica. In questa fase è opportuno intervenire per colmare eventuali lacune legate alla crescita o a carenze specifiche, adottando programmi personalizzati che sostengano lo sviluppo di ogni singolo atleta e ne favoriscano una migliore capacità di performance calcistica.

Le **attività integrative** devono essere pianificate e seguite da figure competenti e preparate — come preparatori atletici, fisioterapisti o laureati in scienze motorie — operanti in un ambiente strutturato e controllato. È auspicabile che tale **servizio venga garantito e gestito direttamente dal Club**, attraverso un progetto di lavoro individualizzato che accompagni il giocatore nel proprio percorso di crescita, assicurando coerenza e armonia con il lavoro svolto dal gruppo squadra. Anche un'attività una volta a settimana, con piccoli gruppi organizzati per caratteristiche e necessità simili, può rispondere efficacemente a queste esigenze e contribuire a completare il programma di offerta formativa rivolto ai propri giocatori.

BIBLIOGRAFIA

Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. In D. H. Schunk & J. L. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 25–57). Lawrence Erlbaum Associates.

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 654–670.

Area Performance & Area Metodologica FIGC–SGS. (2025). *Ricerca interna con questionario rivolto ad allenatori di settore giovanile* [Report interno non pubblicato]. Federazione Italiana Giuoco Calcio.

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability.* National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Barcza-Renner, K., Camiré, M., Kendellen, K., & Holt, N. L. (2022). Examining the impact of counselor and peer support on social skill development in a sport-based positive youth development program. *Journal of Sport Behavior, 45*(1), 3–24.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459–1473.

Bortoli, L., Robazza, C., & Giabardo, S. (1995). Young athletes' perception of coaches' behavior. *Perceptual and Motor Skills, 81*(3_suppl), 1217–1218.

Castellano, J. (2008). Análisis de las posesiones de balón en fútbol: Frecuencia, duración y transición. *European Journal of Human Movement, 21*, 189–207.

Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*(1), 34–45.

Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics, 8*(1), 51–65.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico. (2003–2010). *Guida tecnica per le Scuole di Calcio.*

Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico. (2020). *Evolution Programme: Il giocatore del 2030.*

Goldberger, M. (1992). The spectrum of teaching styles: A perspective for research on teaching physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 63*(1), 42–46.

Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 447–456.

Hebert, E. P., & Coker, C. A. (2021). Optimizing feedback frequency in motor learning: Self-controlled and moderate frequency KR enhance skill acquisition. *Perceptual and Motor Skills, 128*(5), 2381–2397.

BIBLIOGRAFIA

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development—Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29*(5), 1439–1450.

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*(11), 883–904.

Messina, G., & Florit, S. (2017). *Attività di base: Dalla teoria alla pratica*. Correre.

Metzler, M. (2011). *Instructional models in physical education* (3rd ed.). Holcomb Hathaway, Publishers.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.): The spectrum of teaching styles. Macmillan College Publishing Company.

Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication.

Myer, G. D., Lloyd, R. S., Brent, J. L., & Faigenbaum, A. D. (2020). How young is "too young" to start training? *Journal of Sport and Health Science, 9*(6), 593–601.

Pesce, C., Marchetti, R., & Motta, A. (2016). *Joy of moving: Movimenti & ImmaginAzione: Giocare con la variabilità per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e del cittadino*. Calzetti & Mariucci.

Piéron, M. (1989). *Didattica dell'educazione fisica e dello sport*. Società Stampa Sportiva.

Sannicandro, I., & Cofano, G. (2019). *Small-sided games* (Vol. 2): Programmazione, metodologia, esercitazioni (Collana *Gli indispensabili de Il nuovo calcio*, Vol. 17). Correre.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mayfield.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2012). *Sport psychology for youth coaches: Developing champions in sports and life*. Rowman & Littlefield.

Thurston, R. J., Alexander, D. M., & Michaud, M. (2021). Practical considerations for coaching athletes with learning disabilities and neurodevelopmental disorders. *International Sport Coaching Journal, 9*(2), 244–251.

UEFA. (2020a). *UEFA coaching convention*. UEFA.

UEFA. (2020b). *UEFA Elite Youth A Diploma handbook*. UEFA.

Wulf, G., McConnel, N., Gärtner, N., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external focus feedback. *Journal of Motor Behavior, 34*, 171–182.

Zhang, N., Du, G., & Tao, T. (2025). Empowering young athletes: The influence of autonomy-supportive coaching on resilience, optimism, and development. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1433171.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

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

VERSIONE 1

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

IL PORTIERE
DENTRO IL GIOCO

VOLUME 1

L'individuazione dell'attitudine al ruolo
L'organizzazione dell'allenamento
Esempi di proposte pratiche



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

VERSIONE 1

INDICE

Clicca per andare alla pagina che desideri

INTRODUZIONE PAG. 2

GLOSSARIO PAG. 6

U6 U7 U8 U9

- Caratteristiche generali della categoria PAG. 9
- Il portiere nelle categorie U6/U7, U8/U9 PAG. 11
- L'organizzazione della formazione tecnica del portiere PAG. 13
- Esempi di proposte pratiche PAG. 14

U10 U11

- Caratteristiche generali della categoria PAG. 16
- Il portiere nella categoria U10/U11 PAG. 19
- L'organizzazione della formazione tecnica del portiere
  - Quando non è previsto l'allenatore dei portieri (in allenamento e in partita) PAG. 23
  - Quando è previsto l'allenatore dei portieri (in allenamento e in partita) PAG. 25
- Esempi di proposte pratiche PAG. 27

U12 U13

- Caratteristiche generali della categoria PAG. 38
- Il portiere nella categoria U12/U13 PAG. 41
- L'organizzazione della formazione tecnica del portiere
  - Quando non è previsto l'allenatore dei portieri (in allenamento e in partita) PAG. 42
  - Quando è previsto l'allenatore dei portieri (in allenamento e in partita) PAG. 43
- Esempi di proposte pratiche PAG. 45

FUTSAL

- Focus: il Futsal PAG. 53
- Esempi di proposte pratiche PAG. 55

CONCLUSIONI PAG. 61

APPENDICE

Al presente documento viene allegato un **eserciziario**, che presenta la versione estesa delle proposte pratiche dell'allenamento dei portieri qui riportate in forma riassuntiva.

CLICCA QUI PER L'ALLEGATO

Obiettivi del volume 1

1. **Fornire agli allenatori strumenti per individuare i giocatori con attitudine al ruolo del portiere** nelle categorie dell'Attività di Base.
2. **Favorire l'integrazione del lavoro dell'allenatore dei portieri con quello dell'allenatore del gruppo squadra**, presentando la struttura ottimale del loro lavoro sia in allenamento che in partita.
3. **Presentare alcuni esempi di proposte pratiche** adatte all'allenamento del portiere nelle categorie dell'Attività di Base, sia in contesto di allenamento che durante l'attivazione pre-gara.

I contenuti di questo documento sono rivolti ad allenatori, dirigenti e responsabili tecnici, con un'attenzione particolare a chi si occupa dell'allenamento dei portieri nelle categorie dell'Attività di Base (fascia d'età dai 5 ai 13 anni). Anche i genitori dei giovani calciatori possono trovare indicazioni utili per comprendere meglio i passaggi fondamentali della formazione del portiere in ambito giovanile.

Alcuni dati a supporto dei contenuti

Prima di approfondire le strategie e i metodi descritti nei capitoli successivi, è importante presentare alcuni dei dati e delle considerazioni alla base dell'approccio formativo della FIGC, Settore Giovanile e Scolastico (SGS), per il ruolo del portiere.
Per sviluppare un percorso di formazione efficace in ambito giovanile, è essenziale avere ben chiaro il modello di riferimento del risultato da raggiungere. Oltre all'esperienza personale e alle capacità di osservazione degli staff tecnici coinvolti nei progetti federali, l'analisi dei dati e delle statistiche rappresenta uno strumento oggettivo per comprendere l'evoluzione del calcio di alto livello. La match analysis, infatti, consente di individuare tendenze e parametri chiave del calcio professionistico, aiutando a delineare le caratteristiche future di questo sport e il contesto in cui si inseriranno i ragazzi attualmente formati nel Settore Giovanile.
Le ricerche e i dati disponibili permettono di evidenziare alcuni trend significativi nel calcio degli ultimi decenni, tra cui:

- **Un aumento della distanza percorsa ad alta intensità (≥19.8 km/h)**: un indicatore della crescente velocità del gioco (Bush M. et al., 2015).
- **L'incremento del numero di passaggi corti e medi**: una tendenza che sottolinea l'importanza del gioco di squadra e del possesso palla (Barnes C. et al., 2014).
- **Una maggiore velocità della palla**: un fattore determinante per il ritmo e l'efficacia delle azioni di gioco (Wallace L.J. et al., 2014).

Considerando che questo documento si concentra sulla formazione del ruolo del portiere in ambito giovanile, diventa ancora più rilevante approfondire e analizzare i dati relativi al suo coinvolgimento specifico nel gioco. Anche in questo caso la ricerca viene in soccorso a questa necessità. Per offrire un quadro generale della situazione, sono state analizzate 3 diverse ricerche, elaborate su livelli e contesti diversi così da fornire un quadro complessivo della situazione:

1. **EURO 2020:** Studio sulla tipologia di tocchi di palla effettuati dai portieri delle nazionali partecipanti alla manifestazione continentale. Questi dati evidenziano la quantità e la tipologia di coinvolgimento dei portieri nel gioco, distinguendo le diverse modalità di intervento durante la partita.
2. **Serie A (studio longitudinale):** Analisi sul numero di passaggi corti effettuati dai portieri durante le fasi di possesso palla della propria squadra. Questi dati suggeriscono indicazioni utili per strutturare sessioni di allenamento specifiche per i portieri.
3. **Categoria U12/U13**: Paragone della frequenza di coinvolgimento del portiere nelle *proposte pre-gara* previste dalle nuove modalità di gioco dell'Attività di Base rispetto alla partita 9 contro 9 (numerica di gioco prevista della categoria U12/U13). Questa ricerca fornisce suggerimenti metodologici applicabili nel contesto della formazione giovanile.

Per ognuno delle ricerche appena introdotte, vengono riassunti i dati raccolti e proposte alcune indicazioni pratiche per strutturare un contesto di allenamento efficace.

INTRODUZIONE

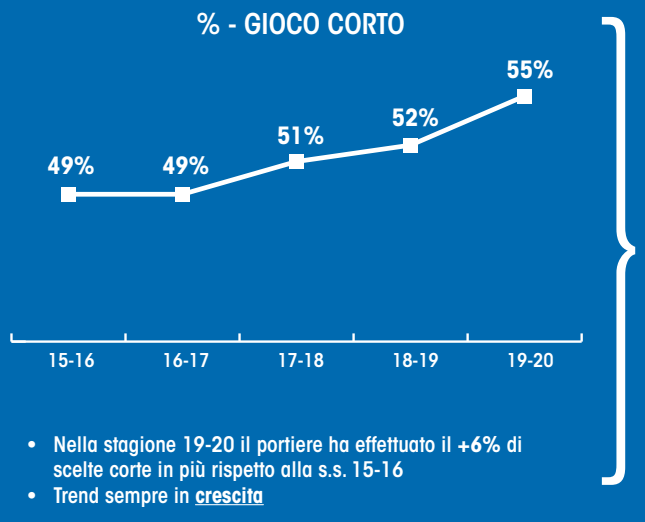
Ricerca N°1: Percentuale di utilizzo del gioco corto da parte dei portieri durante la fase di possesso palla nella Serie A

I dati	Soluzioni e considerazioni
Nel grafico N° 1 si evidenzia un trend di crescita nelle giocate corte effettuate dai portieri con i piedi, passate dal 49% nella stagione 2015/16 al 55% nella stagione 2019/20*. Questi passaggi corti, inoltre, mostrano un elevato livello di accuratezza, pari al 97,6%. Contestualmente, si registra un aumento dell'accuratezza dei passaggi lunghi, che ha raggiunto il 32,6%, con un incremento del +10% durante il quinquennio della ricerca.	Questi dati riflettono un **progressivo aumento del coinvolgimento dei portieri** nella fase di costruzione dell'azione di gioco. Pur non volendo interpretare o definire gli stili di gioco adottati dalle squadre di Serie A, i numeri confermano **l'importanza** di una quota di **allenamento integrato** nella pianificazione dell'attività. Un ulteriore aspetto significativo riguarda il miglioramento nella precisione dei passaggi lunghi, attribuibile probabilmente a una maggiore capacità tecnica podalica sviluppata dai portieri. **La cura del dominio della palla** è quindi un fattore da prendere seriamente in considerazione nel percorso formativo di questo ruolo particolare.

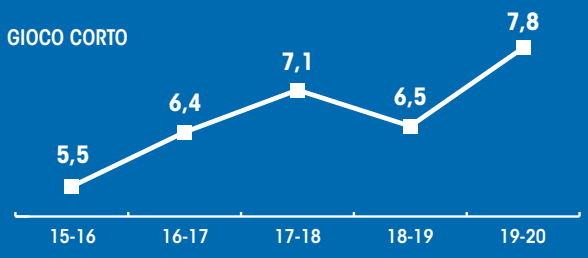
*dati forniti dall'area match analysis di Club Italia

Grafico 1

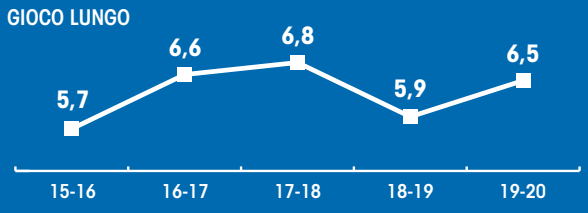
GIOCO POSSESSO (TUTTI I TOCCHI PALLA DEL PORTIERE)



- Nella stagione 19-20 il portiere ha effettuato il **+6%** di scelte corte in più rispetto alla s.s. 15-16
- Trend sempre in **crescita**



- Nella stagione 19-20 i portieri hanno effettuato il **+2,3** di scelte corte in più rispetto alla s.s. 15-16
- Trend sempre in **crescente** di scelte corte



*I portieri in media hanno raggiunto il **97.6%** di precisione con gioco **corto** (sempre sopra il 96%) e il **32.6%** con il gioco **lungo** (**+10%** della s.s. 19-20 rispetto alla s.s. 15-16)

AREA MATCH ANALYSIS

INTRODUZIONE

Ricerca N°2: Numero di tocchi della palla e tipologia di interventi del portiere durante Euro 2020

I dati

Durante le partite di Euro 2020, il 74,37% dei tocchi di palla effettuati dai portieri (3818 interventi su 5134) sono avvenuti con i piedi. Un'analisi qualitativa di questi interventi ha evidenziato che:

- L'80,10% rientra nella **tecnica offensiva**, ovvero azioni di collaborazione in fase di mantenimento del possesso palla senza progressione territoriale.
- L'11,08% riguarda la **tecnica difensiva**, che include parate, uscite, prese e altre azioni di protezione della porta.
- L'8,82% è stato classificato come **transizione positiva**, cioè con azioni volte a favorire la progressione del gioco superando una linea di pressione avversaria.

Soluzioni e considerazioni

I valori riscontrati non intendono suggerire che il portiere debba concentrarsi prevalentemente sullo sviluppo della tecnica podalica, trascurando l'allenamento nella fase di difesa della porta (fattore essenziale per svolgere il ruolo in modo efficace). Piuttosto, questa analisi sottolinea **l'importanza di un allenamento completo che includa tutti gli aspetti del gioco** (tecnica podalica, difesa della porta, difesa dello spazio, proposte in situazione, ecc.) condizione utile a preparare il portiere alle reali necessità che dovrà affrontare nel contesto della gara.

ANALISI DELLE TIPOLOGIE DI INTERVENTO - EURO 2020 (TOT 5.134)

3 FASI	TIPOLOGIA INTERVENTI	1° TEMPO	2° TEMPO	TOTALE	PERCENTUALE
Transizioni positive 453 - 8,82%	Intercettamento	212	241	453	8,82%
TECNICA DIFENSIVA 569 11,08%	Presa	45	64	109	2,12%
	Respinta-deviazione	15	23	38	0,74%
	Parata in tuffo	53	83	136	2,65%
	Uscita area	43	67	110	2,15%
	Uscita da fondo	21	17	38	0,74%
	Uscita in avanti	30	45	75	1,46%
	Uscita in Tuffo	24	26	50	0,97%
	1 vs 1	8	5	13	0,25%
TECNICA OFFENSIVA 4.112 80,10%	Tipo di controllo	581	543	1.124	21,90%
	Distribuzione con palla ferma o in movimento	418	513	931	18,13%
	Distribuzione su passaggio arretrato	852	809	1.661	32,36%
	Distribuzione con le mani	199	197	396	7,71%
Interventi medi a partita 50,33	TOTALI	2.501	2.633	5.134	100%

Petrelli G., Aldeni S. Dati dell'Europeo 2020 (comunicazione personale 29/01/2025)

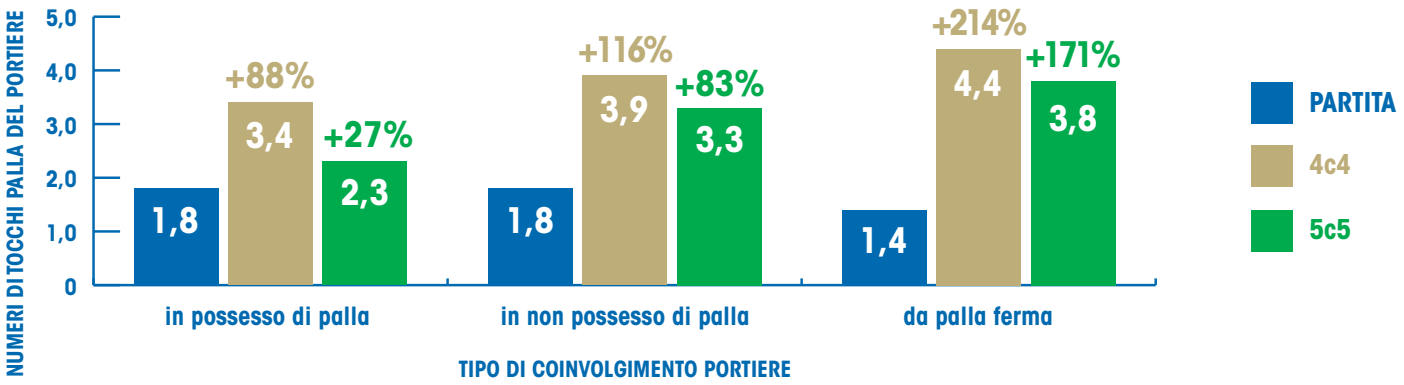
INTRODUZIONE

Ricerca N°3: paragone tra la frequenza di coinvolgimenti del portiere durante le **situazioni di gioco pre-gara** e la partita 9 contro 9 nella categoria U12/U13

I dati	Soluzioni e considerazioni
Tra tutti i dati raccolti nella ricerca** vengono presentati solo quelli relativi al coinvolgimento del portiere durante il gioco (vedi grafico N°2). Nello specifico, le situazioni a numero ridotto, rispetto allo stesso tempo di gioco in partita, hanno permesso di aumentare considerevolmente: • Le azioni in fase di possesso palla (rinvii, parate, o azioni di costruzione dell'azione), + 88% nel 4 contro 4 e + 27% nel 5 contro 5. • I coinvolgimenti in fase di non possesso palla (difesa dello spazio o della porta), + 116% nel 4 contro 4 e + 83% nel 5 contro 5. • L'avvio dell'azione da palla inattiva realizzata dal portiere (rimesse dal fondo o calci di punizione), + 214% nel 4 contro 4 e + 171% nel 5 contro 5. I numeri riportati nel grafico sono normalizzati per 5 minuti di attività: durata di un tempo delle proposte pre-gara nelle nuove modalità di gioco per l'Attività di Base.	Le attività pratiche a numeri ridotti e spazi ristretti, rispetto alle proposte situazionali a numeri e spazi più ampi, aumentano la frequenza di determinati eventi significativi durante il gioco: tiri; contrasti; interventi del portiere. Anche in questo caso il dato va considerato con attenzione, non si intende promuovere esclusivamente la realizzazione di attività situazionali in forma ridotta in quanto anche le situazioni con numeriche superiori hanno la loro valenza (maggior frequenza di traiettorie aeree, difesa di spazi maggiori, necessità di accorciare il campo ecc.). Il messaggio che si intende trasmettere è **l'importanza di alternare i mezzi di allenamento** a seconda delle necessità formative che si riscontrano nei giocatori e con l'intento di fornire un percorso completo che permetta loro di vivere esperienze significative e costruttive.

**Braidotti L. (2024). Situazioni di gioco pre-gara e partita a confronto nella categoria U12-U13. Tesi di Laurea in Scienze Motorie, Università degli studi di Udine, a.a. 2023/2024 Relatore: Giovanni Messina

Grafico 2 - COINVOLGIMENTO PORTIERE: partita vs situazioni di gioco



Riassumendo le indicazioni introduttive

Allenare il ruolo del portiere in ambito giovanile richiede competenze specifiche e la valutazione di una molteplicità di situazioni. Attraverso questo documento si desidera presentare alcune soluzioni individuate sulla base delle considerazioni fatte dagli staff tecnici federali, mettendo a disposizione del territorio una serie di competenze e risposte concrete per favorire la crescita tecnica, tattica e psicologica dei giovani portieri.
L'obiettivo è quello di fornire strumenti pratici e indicazioni metodologiche chiare che possano essere utilizzati dagli allenatori per costruire un percorso di crescita che tenga conto delle peculiarità del ruolo e delle diverse fasi di sviluppo del giovane atleta. Inoltre, si intende promuovere un approccio integrato che valorizzi non solo le capacità individuali, ma anche la capacità di collaborazione con il resto della squadra, aspetto fondamentale nel calcio moderno.

Classificazione delle figure coinvolte nell'allenamento dei portieri

Al fine di agevolare la lettura del documento, viene condivisa la definizione di alcuni termini che possono aiutare a migliorare la comprensione dei contenuti tecnici.
All'interno del documento, le figure coinvolte nella formazione dei portieri sono classificate come segue:

- **Allenatore dei portieri con qualifica**: tecnico con licenza federale (UEFA GK A, UEFA GK B, dilettanti e settore giovanile, calcio a 5).
- **Istruttore dei portieri**: chi allena i portieri senza essere in possesso di una qualifica federale.
- **Collaboratore area portieri**: persona che supporta l'allenatore o l'istruttore, anche solo durante la giornata della partita.

Indipendentemente dalle licenze specifiche, utili per diventare specialisti nell'allenamento del portiere, è essenziale ricordare che tutti gli allenatori con qualifica federale (PRO, A, B, C, D) devono avere le competenze adeguate per allenare tutti i giocatori, a prescindere dal loro ruolo.

Modalità di allenamento del portiere

Per presentare la struttura ideale nella formazione dei portieri nell'Attività di Base, sono state definite tre distinte modalità di allenamento (riportate nella tabella 1).

Nome	Descrizione	Icona
Modalità separata	L'allenatore dei portieri si concentra su un lavoro specifico per i portieri, svolto sia individualmente che in piccoli gruppi.	
Modalità integrata	L'allenatore dei portieri e l'allenatore del gruppo squadra gestiscono insieme la sessione, con attività congiunte tra portieri e giocatori di movimento.	
Modalità mista	La seduta dei portieri si svolge con una parte separata ed una parte integrata.	

Tabella 1

Ogni seduta di un gruppo squadra può quindi seguire una modalità integrata, separata o mista.

Le soluzioni organizzative presentate sono strutturate in base alla presenza o meno di una figura specifica che si occupa dell'allenamento dei portieri. Nella tabella 2 vengono mostrate le icone che rappresentano i contenuti legati a queste due situazioni.

Tipologia di attività	Descrizione	Icona
Attività con presenza di allenatore dei portieri	Presenza di una persona qualificata che si occupa dell'allenamento dei portieri.	
Attività senza presenza dell'allenatore dei portieri	Quando non è presente una persona che si occupa dell'allenamento dei portieri	

Tabella 2

Fasi dell'allenamento dei portieri

Nella Metodologia Evolution Programme la struttura dell'allenamento dei portieri in **modalità separata** è stata divisa in 3 fasi distinte.

- **Esplorativa**: prevede l'esplorazione del gesto tecnico/motorio; le gestualità tecniche vengono ripetute un numero significativo di volte; è previsto un carico cognitivo adeguato che stimoli la continua ricerca dell'efficacia; lo stile di conduzione di questa prima parte esplorativa è a carattere prevalentemente induttivo/non direttivo (vengono, quindi, forniti prevalentemente problemi e situazioni da risolvere attraverso scelte autonome)
- **Analitica:** presenta attività che favoriscono la percezione della propria posizione nello spazio rispetto alla porta; la complessità cognitiva è ridotta permettendo, quindi, di concentrarsi maggiormente sulla ripetizione del gesto piuttosto che sulle scelte; gli spazi dei giochi sono semplici e non definiti; i ruoli di gioco si alternano tra chi sta in porta e chi calcia (facendo così calciare i portieri); lo stile di conduzione di questa parte analitica è prevalentemente deduttivo/direttivo (vengono, quindi, forniti prevalentemente comandi e soluzioni).
- **Globale:** si organizzano in spazi di gioco simili a quelli della partita; presenza di compagni e/o avversari attivi; c'è un'elevata complessità cognitiva dovuta alla scelta dei comportamenti da mettere in atto; ricerca e condivisione dei principi di gioco da riconoscere e applicare; lo stile di conduzione di questa terza parte globale è prevalentemente induttivo/non direttivo.

Comportamenti privilegiati:

I comportamenti privilegiati rappresentano delle azioni efficaci che il portiere mette in atto durante l'allenamento e la gara, possono essere descritti come abitudini, comportamenti, scelte che fanno intendere la corretta comprensione del gioco e dei principi condivisi con il gruppo squadra. Questi atteggiamenti possono essere di quattro tipi:

- **Tecnici**. Dominare la palla realizzando gestualità tecniche che aiutano lo sviluppo efficace del gioco: un passaggio teso con la palla che non rimbalza o una presa sicura che permette di effettuare immediatamente un'altra giocata.
- **Tattici.** Effettuare delle scelte che condizionano positivamente lo sviluppo del gioco (sia di tipo individuale che collettivo): coprire lo specchio della porta rispetto alla posizione dell'avversario con palla oppure orientare il gioco trasmettendo la palla in una zona di campo dove la propria squadra si trova in superiorità numerica o posizionale.
- **Relazionali.** Condizionare positivamente il clima emotivo della squadra, migliorando le relazioni tra i compagni di squadra, con l'allenatore o i dirigenti, oppure anche con sé stessi: chiamare soluzioni di gioco (pressione sull'avversario, marcatura, orientamento nella ricezione palla, ecc.) o spronare ed aiutare gli altri giocatori durante il gioco (confortare in caso di errore, stimolare al recupero del risultato in caso di svantaggio, ecc.).
- **Motori.** Realizzare delle azioni che manifestano un'elevata capacità di controllo delle proprie potenzialità coordinative e condizionali: saltare in alto e non in lungo in una presa aerea oppure spingere con gli arti inferiori su una parata laterale.

GLOSSARIO

Per approfondire il significato degli altri termini che caratterizzano i contenuti della Metodologia Evolution Programme si consiglia la lettura dei documenti formativi disponibili nell'**Applicazione** dedicata alla sua diffusione.

SCARICA L'APP UFFICIALE EVOLUTION PROGRAMME

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play



INDICE

Caratteristiche generali della categoria

Per presentare al meglio i contenuti relativi al ruolo del portiere in queste fasce d'età, si rende necessaria un'introduzione sulle caratteristiche generali delle categorie U6/U7 e U8/U9.

Elevato tempo di impegno motorio

L'attività nelle categorie U6/U7 e U8/U9 è caratterizzata da una forte impronta ludica. Il divertimento deve rappresentare lo stimolo che riporta al campo i giovani giocatori con entusiasmo ad ogni appuntamento. Accendere la passione per il calcio permette di viverlo anche al di fuori degli orari di allenamento e partita, moltiplicando così le opportunità di esperienza attiva e **aumentando la quantità di pratica motoria**.

Clima sereno

Il divertimento e l'apprendimento passano attraverso un clima relazionale sereno nel quale l'allenatore è in grado di: trasmettere gli strumenti per gestire i conflitti con i compagni; garantire le giuste attenzioni a tutti, (indipendentemente dal livello di competenze tecniche o di interesse per il calcio); stimolare i giocatori attraverso l'immedesimazione in ambienti di fantasia.

Giocatore protagonista

L'attività deve quindi essere adattata alle caratteristiche dell'età alla quale è rivolta; l'allenatore deve essere in grado di **ascoltare e accogliere le necessità** e le impressioni che vengono manifestate **dai giovani giocatori**: paura, gioia, rabbia, entusiasmo sono alcune delle emozioni che si alternano di continuo nell'attività; saperli riconoscere e gestire li aiuterà a sentirsi sicuri di sé, motivandoli ad esprimersi nel gioco con naturalezza.

Includere

Convocazioni o esclusioni dall'attività tecnica vanno categoricamente evitati, indipendentemente dal livello prestativo del giovane giocatore, dal suo livello di interesse per il calcio, dalle eventuali assenze all'allenamento. Il momento della partita non deve mai essere visto come una verifica degli apprendimenti da dedicare solo a qualcuno, ma come una delle tante opportunità di crescita e sperimentazione da affrontare tutti assieme.

Variabilità della pratica

Una delle chiavi per mantenere alto il livello di interesse e partecipazione durante l'attività di queste categorie è la variabilità della pratica: **modificare gli stimoli e le modalità esecutive delle proposte aiuta a rilanciare l'attenzione e la motivazione**. La variabilità non si ottiene solo cambiando le proposte pratiche da un allenamento all'altro, ma anche inserendo e chiedendo varianti ai giocatori, adattando l'attività alle loro necessità.

Appassionare allo sport

Proporre attività sportive non calcio-specifiche durante gli allenamenti rappresenta un'opportunità per coinvolgere anche chi viene al campo senza un reale interesse per la disciplina, permettendo così l'**ampliamento del bagaglio motorio** dei giovani atleti e fornendo l'opportunità di scoprire le potenzialità del proprio corpo.

Organizzazione dell'allenamento

La naturale propensione al movimento di questa fascia d'età deve essere agevolata da un'**ottimale pianificazione della seduta**: spazi e dimensioni delle proposte devono essere sempre adeguati alle caratteristiche fisiche dei giocatori. Risulta altrettanto importante individuare soluzioni alternative al programma di allenamento pianificato. Un buon "piano B" permette di adattare l'attività alle variabili che possono modificare il livello di coinvolgimento dei giocatori. Alcuni esempi di fattori che possono condizionare la riuscita del programma previsto sono: numero di presenti diverso da quello atteso; temperatura atmosferica; maggiore o minore interesse per l'attività proposta; capacità di comprensione dei giocatori; livello di complessità dell'attività.

Il gioco prevede l'opportunità di effettuare delle scelte e confrontarsi con i compagni, elementi che dovrebbero essere presenti nella gran parte delle proposte pratiche rivolte a questa fascia d'età, ripetere ed eseguire un esercizio senza uno scopo chiaro e stimolante può inibire l'attenzione e l'interesse dei giocatori nei confronti dell'attività.

+ gioco – esercizi

Orientarsi al compito

Infine, ribadiamo che il gioco è una "cosa seria": **ogni bambino o bambina, quando giocano, tendono a dare il meglio di sé stessi**. L'ambiente deve stimolare il giovane giocatore ad esprimere il proprio massimo potenziale. L'allenatore deve sostenere la motivazione dei giocatori, evidenziando l'impegno profuso al raggiungimento di un obiettivo, piuttosto che sottolineare solo l'efficacia prestativa e l'eventuale esito positivo. Ad esempio: valorizzare gli sforzi fatti per realizzare un gol ("Hai dimostrato grande attenzione allo sviluppo dell'azione e sei arrivato primo sulla palla, il tuo comportamento ci ha permesso di andare in vantaggio nel punteggio"), invece che evidenziare esclusivamente il raggiungimento dell'obiettivo ("Gran gol! Siamo in vantaggio!").

Lo sport deve rappresentare un'occasione di miglioramento individuale, ma può esserlo solo in un contesto adeguato, dove gli adulti di riferimento sono in grado di costruire un sistema che si basa su valori come il rispetto, l'impegno, la pazienza, il desiderio di migliorarsi. Solo attraverso la valorizzazione di questo intento lo sport può rappresentare un'opportunità di crescita, sia individuale che collettiva.

Educare attraverso il movimento

La domanda principale che si suggerisce di porre ai giocatori al termine dell'attività in questa fascia d'età è: **"Ti sei divertito?"**.

Per approfondire le linee guida identificate dalla FIGC, SGS nelle categorie dell'Attività di Base, si consiglia la lettura del documento **"Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore"**. All'interno di questa pubblicazione si trova la descrizione di 10 Presupposti: linee guida, indicazioni, soluzioni pratiche e suggerimenti per strutturare in modo efficace l'intervento di allenatori, dirigenti e genitori nelle fasce di avviamento al gioco del calcio.

CLICCA QUI PER CONSULTARE IL DOCUMENTO

BOX APPROFONDIMENTO N°1 - Soluzioni pratiche a situazioni frequenti (esempio N°1).
Il portiere viene sempre individuato come la causa dei gol subiti, anche quando non ha responsabilità.

Esempio di domanda da parte dell'allenatore: *"Dopo ogni gol subito, i giocatori di movimento danno sempre la colpa al portiere; come mi comporto?"*

Avendo una comprensione ristretta della complessità del gioco è frequente che i giocatori delle categorie U6/U7 e U8/U9 individuino nel portiere la causa di un gol subito. Alcuni comportamenti che l'allenatore può mettere in atto per prevenire questa situazione sono:

- **Tenere un atteggiamento equilibrato nei confronti del risultato; evitare di caricare d'ansia i giocatori impegnati nella partita; vivere il goal (realizzato o subito) solo come uno dei tanti elementi che caratterizzano il gioco; stimolare il desiderio di ricominciare a giocare piuttosto che discutere sulle colpe che hanno portato alla rete degli avversari.**
- **Analizzare tutta la serie di eventi che hanno portato al gol da parte degli avversari. Questo feedback deve essere sintetico, preciso e rapido. Alcuni esempi: "Abbiamo perso palla senza cercare di riconquistarla subito!"; "Non c'era nessun giocatore a difesa dello spazio davanti alla porta!"; "L'avversario ha condotto palla e tirato senza che nessuno provasse a fermarlo!". Questo approccio intende far capire che l'obiettivo -in fase di non possesso palla- è impedire agli avversari di avere le occasioni per fare gol, evitando inoltre di lamentarsi per l'eventuale errore del portiere.**

Il portiere nelle categorie U6 UNDER U7 U8 UNDER U9
Identificazione, promozione e competenze

Accorgimenti

Al fine di soddisfare le esigenze formative proprie di questa fascia d'età è essenziale adottare alcuni accorgimenti didattici specifici. L'obiettivo principale è offrire a tutti i giocatori l'opportunità di esprimere la loro eventuale inclinazione verso il ruolo del portiere, garantendo al contempo un'esperienza che possa rivelarsi utile al loro sviluppo tecnico anche come giocatori di movimento.

Indicazioni pratiche

Analogamente all'assenza di ruoli "fissi" tra i giocatori di movimento, non viene promossa una distinzione rigida tra portiere e giocatori di movimento. In questa fase della formazione i calciatori non dovrebbero essere etichettati con ruoli definiti, né durante gli allenamenti, né durante i raggruppamenti. Tutti i giocatori dovrebbero avere la possibilità di sperimentare il ruolo del portiere, senza che ciò porti ad una collocazione permanente nel ruolo.

Al fine di rispettare questi indirizzi metodologici, vengono suggerite una serie di indicazioni pratiche che aiutano a semplificare il raggiungimento degli obiettivi definiti:

- Durante i raggruppamenti, si invitano i club a utilizzare divise uniformi per tutti i giocatori, distinguendo il portiere solo tramite l'uso di una casacca. Questo accorgimento facilita la sostituzione del portiere con altri giocatori, ma soprattutto evita che si stabilisca un ruolo fisso e predeterminato per tutta la durata dell'attività tecnica.
- Durante ogni seduta di allenamento, i giocatori devono avere l'opportunità di sperimentare movimenti e gesti tecnici riconducibili al ruolo del portiere. Per favorire questo approccio, nel modello di allenamento della Metodologia dell'Evolution Programme FIGC-SGS, rivolto alla fascia U6/U7 e U8/U9, è prevista una stazione specifica chiamata **esplorazione del movimento:** questa identifica delle proposte che promuovono lo sviluppo della conoscenza del proprio corpo e delle capacità coordinative, prevedendo inoltre varianti che favoriscono il contatto con il terreno e la gestione della palla attraverso l'uso delle mani.
- Quando un giocatore è chiamato a difendere la porta, vengono fornite alcune indicazioni di base utili ad acquisire competenze minime specifiche per il ruolo, essenziali soprattutto per garantire la **sicurezza** di colui che si cimenta nel ruolo del portiere. Tra queste competenze troviamo:
    - Cadere sul fianco in seguito ad un tuffo.
    - Durante un tiro evitare di girarsi mostrando la schiena ma rimanere sempre rivolti verso la palla.
    - **"Mostrare le mani alla palla"** con le braccia in avanti ed i pollici convergenti per essere pronti ad intercettarla, riducendo il rischio di colpi al volto.
    - Tenere una posizione avanzata rispetto alla linea di porta, così da ridurre il rischio di sbattere contro il palo durante una parata.

BOX APPROFONDIMENTO N°2 - La sicurezza del campo di gioco.

Vengono riportati una serie di comportamenti ed accortezze da tenere presente al fine di preservare la sicurezza dei giocatori in campo (valide per tutte le categorie).

- Se la superficie del terreno di gioco lo permette, le porte vanno fissate a terra con dei picchetti. In caso di terreno sintetico o laddove risulta impossibile ancorare le porte a terra è indispensabile prevedere il posizionamento di pesi sufficienti a fare in modo che non si ribaltino.
- Le porte vanno adeguatamente manutenute, massima attenzione va posta agli anelli che fissano le reti ai pali.
- I pali devono essere lisci e non presentare spigoli o sporgenze.
- Eventuali palloni di riserva per l'attività tecnica vanno lasciati fuori dallo specchio della porta evitando che possano così essere d'intralcio o pericolo nel momento della parata.
- L'abbigliamento specifico del portiere deve proteggere adeguatamente gomiti, fianchi e ginocchia.

Considerazioni riassuntive

Fino al termine della categoria U8/U9, si consiglia agli allenatori di non assegnare ruoli predefiniti ai giocatori, evitando di individuare dei giocatori che svolgono esclusivamente il ruolo di portiere. Il ruolo di portiere viene considerato come un'opportunità formativa e non un ruolo fisso. Per queste ragioni, nelle categorie **U6/U7 e U8/U9** non vengono identificate caratteristiche specifiche che suggeriscono un'attitudine particolare per il ruolo, a differenza di quanto accade nelle categorie **U10/U11** ed **U12/U13**.

Qualora dovessimo riassumere i concetti espressi relativamente al ruolo del portiere nelle categorie U6/U7 e U8/U9 potremmo dire: **"Tutti proviamo a fare il portiere"**.

L'organizzazione della formazione tecnica del portiere

Organizzare le sedute di allenamento

In queste categorie non è previsto che un giocatore ricopra in modo esclusivo o continuativo il ruolo di portiere. Per questo motivo, non si ritiene necessaria la presenza costante di un allenatore specifico per questo ruolo. Tuttavia, l'intervento di un allenatore dei portieri può avvenire sporadicamente, proponendo attività ludiche ed esperienziali che permettano ai bambini di esplorare e comprendere le caratteristiche del ruolo e alcuni aspetti a tutela della sua salute. Qualora non sia disponibile un allenatore dei portieri all'interno del proprio Club, queste attività possono essere svolte da allenatori con licenza adeguatamente formati.

Organizzare i raggruppamenti

Categoria U6 UNDER U7

Anche nei raggruppamenti, così come negli allenamenti, non è previsto un portiere "fisso". Vista questa indicazione didattica, non è prevista neanche una figura dedicata all'attivazione pre-gara* per il portiere. Tutti i giocatori svolgono l'attivazione pre-gara attraverso dei giochi e delle attività che possono essere realizzate assieme a tutto il gruppo squadra.

Categoria U8 UNDER U9

Analogamente alla categoria precedente, non è prevista una figura dedicata all'attivazione pre-gara. Le **situazioni di gioco 2 contro 2 e 3 contro 3**, così come previste dalle modalità di gioco per l'Attività di Base, permettono a tutti i giocatori di sperimentare una rotazione nel ruolo del portiere, senza che si stabilisca un'esclusività del compito. Ogni giocatore può avere la possibilità di difendere la porta, favorendo così una formazione completa e versatile. Uno degli aspetti per i quali è importante far sperimentare a tutti l'esperienza del portiere è favorire la conoscenza delle **regole specifiche** relative del regolamento per questo ruolo.

*Se hai bisogno di spunti per organizzare le attività di preparazione alla partita, ti consigliamo di consultare gli **"Allenamenti pre-gara"** redatti dallo staff dell'Area Metodologica FIGC, SGS. Qui troverai 4 esempi di allenamenti dedicati alle varie categorie dell'Attività di Base: tutte soluzioni e proposte pratiche da svolgere con l'intero gruppo squadra, utilizzando poco materiale e sfruttando gli spazi già predisposti per la gara.

CLICCA QUI PER CONSULTARE IL DOCUMENTO

BOX APPROFONDIMENTO N°3 - Regole specifiche relative al regolamento di gioco per il portiere nelle categorie U6/U7 e U8/U9.

Nelle categorie U6/U7 e U8/U9, le regole di gioco relative al portiere vengono riassunte come segue:

- Le rimesse da fondo campo possono essere effettuate sia con le mani che con i piedi.
- Il portiere può prendere con le mani il retropassaggio da parte di un compagno. In questo frangente la pressione avversaria è concessa.
- Il portiere viene invitato ad effettuare il rilancio nel minor tempo possibile dall'entrata in possesso del pallone.
- Non sono previste restrizioni sulla distanza del rilancio da parte del portiere, si consiglia comunque di effettuarlo sempre con l'intenzione di sviluppare un'azione ponderata e non casuale.

Specifiche regolamentari esclusive per la categoria U6/U7:

- Gli allenatori, prima dell'inizio della partita, decidono se svolgerla o meno con la presenza del portiere.
- Non è prevista la delimitazione di un'area di rigore. Al portiere viene quindi richiesto di toccare la palla con le mani solo nei pressi della porta. Qualora il portiere tocchi il pallone con le mani troppo lontano dalla porta stessa, non sono previste sanzioni disciplinari ma solo un richiamo ad una maggiore attenzione durante l'azione successiva.

Per approfondire il regolamento di gioco dell'Attività di Base, fare riferimento ai **poster** che riassumo i regolamenti di gioco per ogni categoria. LINK poster U6/U7 e LINK poster U8/U9

Esempi di proposte pratiche

Nella sezione "Esempi di proposte pratiche" di questo documento sono state riportate le descrizioni riassuntive di alcune attività, che possono servire come esempio del lavoro che l'allenatore o l'allenatore dei portieri (quando presente) possono svolgere in campo con i propri giocatori.

Inoltre, nell'eserciziario allegato a questo documento, è possibile trovare la descrizione estesa di tutte le proposte pratiche qui riportate e tre comportamenti privilegiati per ognuna di esse. In questo documento sono stati inseriti i comportamenti privilegiati del portiere solo nelle proposte di allenamento non specifiche per ruolo, così da renderli più facilmente individuabili anche a tecnici non abituati al lavoro con i portieri in modalità separata. Questa scelta è stata fatta anche per le proposte rivolte alle categorie U10/U11 e U12/U13 che si trovano nei prossimi capitoli. All'interno dell'eserciziario è possibile trovare i comportamenti privilegiati, collegati a proposte pratiche specifiche del portiere.

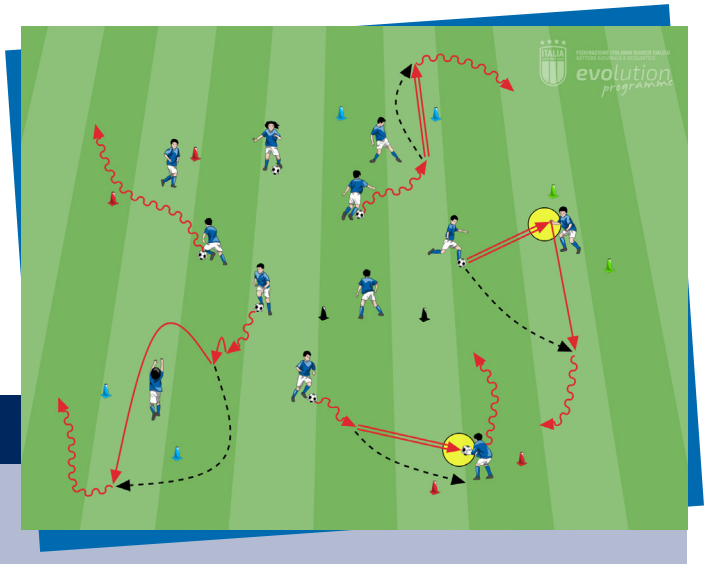
Non essendo prevista un'attività specifica e separata per l'allenamento del portiere nelle categorie U6/U7 e U8/U9, vengono di seguito presentate due delle tante proposte che possono essere considerate come propedeutiche al ruolo. Queste attività mirano a promuovere la conoscenza e la comprensione delle caratteristiche della difesa della porta, facendo sperimentare gestualità tecniche e motorie specifiche del ruolo.

Per approfondire i contenuti dell'eserciziario, si invita ad accedere **a questo link**.

Ambito MOTORIO	Contenitore ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	Titolo PORTIERE: PRESE E CONTATTI
15'	area di gioco non definita	12 giocatori

DESCRIZIONE

Si delimita una porta per ogni coppia di giocatori coinvolti nell'attività. Ogni porta è difesa da un giocatore. Chi non difende la porta è in possesso di un pallone. L'obiettivo dei giocatori con la palla è entrare all'interno delle 6 porte delimitate, evitando l'intervento difensivo dei portieri. Ogni ingresso con il pallone in una porta vale un punto per i giocatori di movimento. Perché il punto sia considerato valido, l'ingresso nella porta deve avvenire frontalmente, ossia dal lato verso cui è rivolto il portiere.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

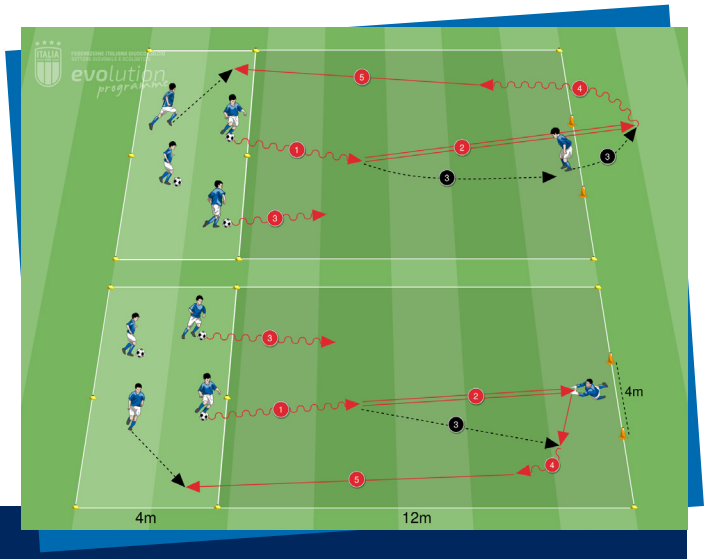
- Utilizzare più parti del corpo per opporsi al tentativo di realizzare un gol da parte dell'avversario.
- Intervenire sulla palla con le mani.
- Orientarsi correttamente a difesa della porta in rapporto al tiro del compagno: spostarsi nella direzione di chi tira, coprendo lo specchio.

Ambito	Contenitore	Titolo
TECNICO	GIOCHI DI TECNICA	IL RE DEI PORTIERI

15' | 20x16m | porte 4x2m | 12 giocatori

DESCRIZIONE

Vengono delimitate 2 porte, ciascuna delle quali difesa da un portiere. Ad una dozzina di metri da ciascuna porta vengono definite due aree di meta, all'interno della quale si posizionano 4 giocatori (3 dei quali in possesso di una palla). Si svolge una serie di azioni di tiro in porta che vede coinvolti 2 giocatori per volta (in ognuno dei campi delimitati): un attaccante ed un portiere. 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 un'azione di gioco, un altro attaccante parte con la palla tra i piedi alla ricerca del gol. Chi ha calciato in porta nell'azione precedente rientra in posizione, trasmettendo prima palla ad un compagno in attesa.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Tuffarsi con coraggio per intercettare il tiro dell'avversario.
- Al termine di un'azione di gioco, prepararsi immediatamente ad affrontare quella successiva.
- Affrontare l'avversario avanzando nelle situazioni di 1 contro 1, riducendo così i suoi tempi di azione e chiudendo lo specchio della porta.

Caratteristiche generali della categoria

Al fine di inquadrare al meglio i contenuti relativi al ruolo del portiere in questa fascia d'età, viene presentata una breve introduzione alle caratteristiche generali della categoria U10/U11.

Giocatore protagonista

Le modalità di conduzione usate dagli allenatori contribuiscono all'orientamento del percorso formativo dei giovani giocatori. Se si desidera formare un giocatore autonomo e con l'abitudine a risolvere situazioni di gioco, l'utilizzo di uno stile prevalentemente "non direttivo", agevola questo intento. Allenatori e Club devono avere la pazienza di aspettare dei risultati che, attraverso questa modalità di conduzione, sono sicuramente più lunghi da conseguire, ma risultano molto più duraturi nel tempo.

Orientarsi al compito

L'aumento delle opportunità di confronto in contesto di gara, aspetto caratteristico di questa categoria rispetto ad U6/U7 e U8/U9, permette di fornire uno stimolo estrinseco aggiuntivo alle motivazioni che spingono il giocatore a praticare il calcio; tuttavia, l'**approccio alla gara va correttamente veicolato**, aiutando a creare un atteggiamento aperto al confronto e stimolando il desiderio di mettersi in gioco. L'ambiente che circonda i giovani giocatori deve avere la capacità di orientare l'attenzione sui progressi effettuati e sulle competenze acquisite prima che sui risultati numerici delle partite. Questo principio vale sia in termini individuali che di squadra.

Clima sereno

L'atteggiamento sereno e costruttivo di un allenatore non deve mai farsi condizionare dal punteggio, da un errore o da una prestazione negativa. **Evidenziare i comportamenti positivi**, piuttosto che sottolineare solo quelli sbagliati, aiuta ad instaurare una relazione basata sulla fiducia che permette al giocatore di esprimere il proprio massimo potenziale.

+ gioco – esercizi

L'allenamento sportivo deve preparare il giocatore al modello prestativo dell'attività allenata. Le attività pratiche proposte devono, quindi, mantenere un'impronta ludica, ma anche essere ispirate a **situazioni calcio-specifiche** che traggono spunto da dinamiche di gioco riconoscibili. Si predilige, quindi, un'attività di allenamento basata su "principi": classi di azioni condivise in risposta ad azioni simili, cioè delle chiavi che permettono ai giocatori di interpretare il gioco e indirizzare la scelta di azioni condivise.

Organizzazione dell'allenamento

L'aumento del numero di appuntamenti previsti durante la stagione (allenamenti, partite e tornei) non deve far perdere il **focus sull'efficacia** che gli stessi devono avere. Una seduta di allenamento veramente efficace prevede un elevato numero di contatti con la palla, oltre che una densità significativa di scelte di gioco e di situazioni calcio-specifiche. Usare spazi modulari (adattare lo stesso spazio ad attività diverse), dividere la squadra in sotto-gruppi, velocizzare gli spostamenti da una stazione all'altra, sono solo alcune delle tante soluzioni che permettono di aumentare il tempo di impegno motorio in allenamento (solitamente, questo non supera il 40% dell'intera della seduta).

Elevato tempo di impegno motorio

Inoltre, **applicare con continuità le modalità di gioco previste per questa categoria** (situazioni di gioco pre-gara, multipartita, 4° tempo di gioco), **può permettere di raddoppiare il minutaggio di ogni giocatore in contesto di partita**.



Appassionare allo sport

Le partite delle categorie U10/U11 devono essere svolte adottando la modalità dell'auto-arbitraggio (scopri di più sulle caratteristiche di questa metodologia attraverso **questo video**). Questo approccio ha l'obiettivo di insegnare ai giovani calciatori le regole del gioco e **promuovere l'autonomia organizzativa**: aspetti fondamentali per consentire loro di praticare il calcio anche al di fuori del contesto strutturato delle attività dei Club.

Educare attraverso il movimento

Veicolare i valori di questa modalità di gioco ai giocatori e alle loro famiglie è anche compito di allenatori e dirigenti. Un ambiente che **condivide un'idea comune sul modo di praticare l'attività tecnica** può essere considerato un contesto coerente, che riesce a veicolare con maggiore forza i messaggi educativi ai propri giocatori.

Variabilità della pratica

Con la crescita fisica il giocatore inizia a manifestare delle attitudini motorie e tecniche più consolidate, suggerendo una sua predisposizione a ruoli che possono avere caratteristiche di diversi tipi: difensive; offensive; di regia; di difesa della porta. Un percorso formativo completo non può, tuttavia, esimersi dal **concedere ad ogni giocatore di questa fascia d'età delle esperienze in ruoli e posizioni diverse** da quelle che si pensa possano essere le sue attitudini prevalenti. Sarà cura dell'allenatore trovare le strategie adatte per spiegare ai giocatori il valore di esperienze lontane dalla loro zona di confort, facendo inoltre capire l'importanza di **sperimentare un ruolo diverso** (vedi box approfondimento N°4) da quello abituale.

Includere

In questa categoria emergono in modo più evidente le differenze di interesse ed esperienza tra chi ha una maggiore propensione all'attività sportiva, chi si sviluppa precocemente o chi ha iniziato a giocare prima, rispetto ai compagni che invece non hanno queste caratteristiche o esperienze. **È compito dell'allenatore e dei dirigenti valorizzare queste diversità, trasformandole in opportunità**: i giocatori più evoluti possono assumersi maggiori responsabilità nel gioco, mentre quelli meno esperti possono trovare nei compagni più abili un riferimento ed un esempio attraverso il quale crescere.

Veicolare i valori di questa modalità di gioco ai giocatori e alle loro famiglie è anche compito di allenatori e dirigenti. Un ambiente che condivide un'idea comune sul modo di praticare l'attività tecnica può essere considerato un contesto coerente, che riesce a veicolare con maggiore forza i messaggi educativi ai propri giocatori. Un'idea utile per stimolare il processo di apprendimento in questa fascia d'età è porre ai giovani calciatori una semplice domanda al termine di ogni attività: **"Cos'hai imparato oggi?"**

Per approfondire le linee guida identificate dalla FIGC, SGS nelle categorie dell'Attività di Base, si consiglia la lettura del documento **"Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore"**. All'interno di questa pubblicazione si trova la descrizione di 10 Presupposti: linee guida, indicazioni, soluzioni pratiche e suggerimenti per strutturare in modo efficace l'intervento di allenatori, dirigenti e genitori nelle fasce di avviamento al gioco del calcio.

CLICCA QUI PER CONSULTARE IL DOCUMENTO

BOX APPROFONDIMENTO N°4 - Soluzioni pratiche a situazioni frequenti (esempio N°2). Nessuno sembra interessato a **sperimentare un ruolo diverso**, come quello del portiere.

Esempio di domanda da parte dell'allenatore: *"Ma… se in allenamento o in partita nessuno vuole fare il portiere, come mi comporto?"*.

Si ritiene che questa possibile "problematica", tipica della fascia d'età in oggetto (dove i giocatori sono maggiormente orientati all'emulazione di giocatori con caratteristiche offensive, piuttosto che a ruoli difensivi), non sussista qualora nelle categorie U6/U7 e U8/U9 sia stata applicata la serie di soluzioni presentate nel paragrafo precedente. Tuttavia, qualora questa condizione di "diffidenza" nei confronti del ruolo del portiere risulti evidente, si invitano i tecnici a sviluppare una serie di azioni atte a premiare e gratificare i giocatori che ricoprono il ruolo di estremo difensore della porta. Seguono 3 esempi pratici:

- **Proporre un gioco di tiro in porta dove si definisce una linea di tiro lontana dalla linea di fondo campo e le porte sono di dimensioni ridotte**: nel gioco si conta il numero di parate consecutive realizzate dai giocatori che ricoprono il ruolo del portiere (chi segna, va in porta) e, attraverso questa proposta, si elegge **il re dei portieri** della squadra.
- **Durante gli allenamenti le partite vengono giocate con porte più piccole del normale** (meglio ancora se più basse rispetto ai 2 metri soliti utilizzate per la categoria, definendo la traversa ad un'altezza di 1,5 metri). In questo modo viene favorita anche l'efficacia degli interventi effettuati da parte di giocatori meno alti.
- **Organizzare una giornata di allenamento dedicata esclusivamente al ruolo del portiere**, nella quale vengono svolte solo proposte propedeutiche al ruolo. In questa attività si consiglia di utilizzare le attività del contenitore **orientamento del movimento**, presenti nella sezione **esercitazioni** dell'Applicazione Evolution Programme.

Il portiere nella categoria U10 UNDER U11
Identificazione, promozione e competenze

Le modalità di gioco e la quantità di incontri dedicati abitualmente alla categoria U10/U11 suggeriscono la necessità di individuare profili con particolari attitudini al ruolo di portiere all'interno di ogni gruppo squadra. I comportamenti principali che, in questa fascia d'età, possono evidenziare un'inclinazione naturale verso questo ruolo sono molteplici:

- Il piacere di tuffarsi.
- Il coraggio di affrontare il contatto con il terreno.
- La volontà di interagire frequentemente con la palla.
- L'accettazione del contatto con compagni e avversari.
- La capacità di utilizzare diverse parti del corpo per intercettare la palla.
- Il desiderio di indossare i guanti da portiere.
- La soddisfazione nell'intervenire sulla palla anche con le mani.
- La sicurezza e la fiducia nell'attaccare palla e spazi in avanti, anche fuori dall'area di rigore.
- La gestione positiva dell'errore, proprio o dei compagni, cercando soluzioni ai problemi e affrontando situazioni difficili.
- Il coraggio di giocare sotto pressione avversaria.

I giocatori che manifestano questi comportamenti possono avere attitudini che, se correttamente stimolate, indicano una propensione al ruolo del portiere.
Un momento ideale per osservare i tratti presentati è sicuramente il "gioco libero" prima dell'inizio della seduta di allenamento. In questa fase, è possibile notare come si comporta chi sceglie di andare in porta in un'attività di tiro, come reagisce al contatto fisico durante un duello o il suo livello di leadership e capacità di comunicazione con i compagni.

Strategie e stimoli di promozione del ruolo

Una volta individuati i soggetti che si intende indirizzare verso il ruolo del portiere, si suggerisce la definizione di una serie di strategie e comportamenti atti a favorire il loro graduale e naturale avvio al ruolo. In questo processo è fondamentale ricordare l'importanza di equilibrare la quantità di esperienza ruolo specifica con l'attività integrata nel gruppo squadra. Vengono proposte una serie di soluzioni che tengono conto di questo necessario bilanciamento:

- **Individuare i giocatori con un'attitudine a ricoprire il ruolo del portiere.** Durante le partite di allenamento, così come nelle proposte pratiche dove è previsto il ruolo del portiere, si propone ad alcuni giocatori di ricoprire il ruolo del portiere con maggiore frequenza rispetto ad altri.
- **Prevedere proposte pratiche multilaterali che stimolano comportamenti ruolo-specifici**. Il modello di allenamento della Metodologia Evolution Programme permette di sperimentare esperienze riconducibili al ruolo del portiere anche al di là della possibilità di ricoprire la posizione ruolo-specifica in attività situazionali. In particolare, all'interno di uno degli **ambiti di allenamento**, quello **motorio** (nello specifico all'interno del **contenitore** denominato **orientamento del movimento**) sono previste delle proposte che permettono di sperimentare azioni specifiche per il ruolo del portiere.
- **Individuare strategie per gratificare ed agevolare le fasi iniziali di chi avvia il suo percorso come portiere**. Quando sono previste attività appartenenti ai contenitori denominati **tecnica in movimento**, o **giochi di tecnica**, così come una proposta situazionale dove c'è il tiro in porta, vengono definite delle porte più piccole rispetto a quelle regolamentari o imposti dei vincoli a chi cerca di fare gol (ad esempio, utilizzare solo il piede meno abile per calciare in porta oppure imporre una distanza minima dalla quale effettuare il tiro). Queste soluzioni possono agevolare l'efficacia di intervento dei portiere, semplificando l'azione di parata. Le agevolazioni vanno applicate solo nel caso in cui le si ritenga veramente necessarie e vanno tolte appena hanno raggiunto il loro obiettivo principale: stimolare la percezione di efficacia dei giovani portieri.
- **Rivolgere spesso indicazioni, suggerimenti e feedback al giocatore impiegato nel ruolo del portiere, anche lontano dallo svolgimento dell'azione di gioco**. Spesso gli allenatori tendono a concentrare la loro conduzione solo sui giocatori di movimento o nei pressi dell'azione di gioco. Mantenere stimolato il portiere, coinvolgendolo nel gioco attraverso i propri interventi, favorisce un maggiore senso di appartenenza dello stesso al gruppo squadra.
- **Svolgere delle attività pratiche specifiche per il ruolo del portiere.** Svolgere saltuariamente delle stazioni di allenamento, dove vengono proposte alcune delle attività previste nella modalità separata dell'allenamento portieri, può favorire l'acquisizione di esperienze e abilità che possono stimolare l'approccio a questo particolare ruolo.

BOX APPROFONDIMENTO N°5 - Gli ambiti di allenamento della Metodologia Evolution Programme per il portiere.

Le competenze che si possono acquisire in un percorso calcistico sono state divise in 6 Ambiti distinti: finalizzazione; motorio; dominio del gioco; tecnico; conoscenza del gioco; gara. Ogni ambito si sviluppa nelle sedute di allenamento attraverso una specifica stazione. Per rispondere alle specifiche richieste di allenamento del ruolo del portiere, gli sono stati dedicati 4 ambiti specifici, descritti di seguito:

1) **Difesa porta.** Comprende sia il posizionamento in porta su di un tiro diretto e da varie posizioni che le gestualità tecniche specifiche riguardanti la difesa della porta (presa; raccolta; tuffo; respinta; deviazione; ecc.).
2) **Tecnica podalica**. Include vari tipi di controllo e trasmissione della palla realizzati in funzione della situazione di gioco nella quale ci si trova. Queste proposte si svolgono in regime di variabilità: modificando quindi la forza di trasmissione della palla, la sua direzione e la tipologia di traiettorie richieste.
3) **Difesa spazio**. Propone attività volte alla lettura della traiettoria della palla, il gioco aereo e la difesa dello spazio tra la linea difensiva ed il portiere.
4) **Esplorativo**. Prevede la sperimentazione di gesti tecnici specifici del ruolo del portiere in un contesto situazionale con un elevato tempo di impegno motorio.

Ogni **ambito** rappresenta quindi contenuti e classi di azioni simili che si riferiscono ad obiettivi specifici della formazione del portiere.

Competenze minime da acquisire

Al fine di tutelare il percorso dei giocatori individuati per ricoprire il ruolo del portiere e favorire il loro sviluppo formativo, vengono presentati tre esempi di competenze minime che dovrebbero acquisire durante il percorso nella categoria U10/U11. Questi esempi riguardano azioni specifiche per il ruolo (altre pubblicazioni approfondiscono i principi di coinvolgimento del portiere all'interno del gioco secondo la Metodologia Evolution Programme):

- Avviamento alla presa della palla con le mani.
- La parata in tuffo.
- Il contrasto con l'avversario.

Anche se il "gesto tecnico perfetto" non esiste, poiché ogni portiere lo adatta alle proprie caratteristiche fisiche e coordinative, è importante introdurre queste competenze, evidenziando indicazioni di base che ne migliorino l'efficacia e riducano i rischi di infortunio.

Ad esempio:

- Partire con gli arti inferiori leggermente piegati può favorire un salto più efficace.
- Adottare azioni di riparo (ad esempio, posizionare correttamente le mani o il corpo) può attutire l'impatto con avversari, terreno e palla.
- Il portiere deve posizionarsi con le braccia in avanti per proteggersi il volto.

Questi accorgimenti non solo migliorano le prestazioni tecniche, ma contribuiscono anche alla sicurezza e al benessere del giovane portiere durante l'attività.

1) Avviamento alla presa della palla con le mani

Una presa efficace della palla dipende in gran parte dalla corretta posizione di attesa del corpo. Ecco alcune indicazioni fondamentali:

Arti inferiori

- Devono essere leggermente divaricati, allineati perpendicolarmente alle spalle.
- Il peso del corpo deve essere portato in avanti, favorendo reattività ed equilibrio.

Arti superiori

- Con le spalle e la testa leggermente protese in avanti, le braccia vanno distese verso la palla.
- L'obiettivo è rallentare la velocità del tiro tramite una leggera flessione delle braccia, per bloccare la palla in modo sicuro.

La postura iniziale non può essere completamente standardizzata, poiché dipende anche dalla struttura morfologica di ogni portiere. È importante osservare e adattare queste indicazioni in base alle caratteristiche specifiche del giocatore.

Alcuni errori comuni da evitare nell'avviamento alla presa della palla con le mani

Nell'apprendimento di questa azione tecnica è fondamentale prestare attenzione e correggere i seguenti comportamenti:

- Arti superiori e inferiori completamente distesi.
- Braccia mantenute lungo i fianchi.
- Oscillare le braccia all'indietro prima della presa.
- Tenere i gomiti larghi.
- Portare la testa o il peso del corpo all'indietro.

2) La parata in tuffo

La parata in tuffo è una delle azioni tecniche che più caratterizzano il ruolo del portiere rispetto a quello del giocatore di movimento. Questa gestualità si compone di quattro fasi fondamentali:

1. Sbilanciamento

Partendo dalla posizione iniziale, il portiere sposta il baricentro fino a perdere l'equilibrio per indirizzare il corpo verso la direzione della palla.

2. Spinta

La spinta viene eseguita con una potenza variabile, in base alla distanza e alla velocità della palla, che si realizza attraverso gli arti inferiori. A seconda delle circostanze, può essere usato il piede più vicino o più lontano dalla palla.

3. Volo

Il volo si sviluppa in relazione alla distanza e alla velocità del pallone, con l'obiettivo di coprire lo spazio necessario per raggiungere il punto di impatto con la palla.

4. Caduta

La caduta varia in base alla traiettoria della palla:

- Traiettoria bassa: non si verifica una vera e propria caduta, ma piuttosto una **strisciata a terra** per impattare la palla.
- Traiettoria a mezza altezza: la sequenza dei punti di contatto con il terreno segue un ordine preciso, cioè prima la parte esterna della gamba, poi il fianco, la spalla ed infine si ricerca il contatto con il pallone.
- Traiettoria alta: in questo caso, il primo punto di contatto è la palla, seguito dal fianco del corpo e infine dalla parte esterna della gamba.

Alcuni errori comuni da evitare nella parata in tuffo

Per migliorare l'efficacia e la sicurezza della parata in tuffo, è importante evitare i seguenti errori comuni:

- Una linea di tuffo non orientata correttamente rispetto alla gamba di spinta.
- Testa e busto che tendono all'indietro durante il tuffo.
- Braccia tenute troppo vicine al corpo.
- Cadute frontali o sulla schiena (entrambe situazioni particolarmente pericolose).
- Tenere un braccio sotto il corpo durante la caduta aumenta considerevolmente il rischio di infortuni.

3) Il contrasto con l'avversario

Le principali situazioni di contatto con l'avversario per il portiere si verificano durante l'uscita 1 contro 1 ed il gioco aereo.

1. 1 contro 1 (o parata a contrasto)

- Le mani devono intervenire sulla palla, dalla parte opposta rispetto al punto di contatto del piede dell'avversario, al fine di evitare di prendere un calcio diretto al corpo, senza potersi proteggere.
- Durante l'avvicinamento alla palla, è essenziale abbassare il baricentro del corpo in modo graduale per mantenere stabilità ed equilibrio.

2. Gioco aereo (o difesa dello spazio con palla alta)

- Durante l'uscita, il portiere deve flettere la gamba e utilizzare il ginocchio come protezione per il corpo.
- In fase di atterraggio, è preferibile portare il pallone vicino al corpo per uscire rapidamente dalla zona di pericolo.

ALCUNI ERRORI COMUNI DA EVITARE NEL CONTRASTO CON L'AVVERSARIO

Generici

- Aspettare la palla vicino alla linea di porta senza aggredire lo spazio.
- Eseguire un movimento anticipatorio rispetto al gesto tecnico da realizzare, muovendosi troppo presto senza aver preso informazioni sulle intenzioni dell'avversario.
- Posizionare i piedi con un'ampiezza troppo stretta o troppo larga, limitando così la spinta e la stabilità.

Specifici delle situazioni di 1 contro 1

- Affrontare l'uscita con la testa alta senza proteggere il viso con le braccia.
- Tenere il baricentro del corpo troppo alto ed abbassarlo solo quando si è vicini all'avversario.
- Dare la schiena all'avversario durante il tuffo, frapponendosi tra lo stesso ed il pallone. Questa modalità di intervento porta ad un errato posizionamento delle mani che rischiano di essere in corrispondenza del punto in cui l'avversario calcia la palla, aumentando la probabilità di un errore tecnico e di infortuni.

Specifici del gioco aereo

- Effettuare lo stacco con entrambi i piedi contemporaneamente, riducendo l'efficacia del salto.
- Non alzare sufficientemente il ginocchio per proteggere il corpo durante l'uscita.
- Prendere la palla sopra la testa, fuori dal campo visivo, riducendo così il controllo dell'azione.

Considerazioni riassuntive

Nella categoria U10/U11, è consigliabile che gli allenatori adottino strategie mirate per permettere a determinati profili - all'interno del proprio gruppo squadra - di intraprendere un percorso specifico orientato al ruolo del portiere. Tuttavia, è altrettanto importante garantire che ogni giocatore della rosa abbia l'opportunità di sperimentare il ruolo del portiere durante la stagione. Questa rotazione non solo arricchisce le competenze di tutti i giocatori, ma favorisce anche una migliore comprensione di alcune fasi del gioco che altrimenti sarebbe difficile capire.

In sintesi, se dovessimo riassumere i concetti relativi al ruolo del portiere in questa categoria, utilizzando una sola frase, potremmo dire: ***"Conosco il ruolo del portiere."***

L'organizzazione della formazione tecnica del portiere

La formazione tecnica del portiere può essere organizzata in modo diverso a seconda della presenza o assenza dell'allenatore dei portieri. In questa sezione del documento vengono presentati alcuni esempi che permettono di avere degli spunti di lavoro sia in contesto di allenamento che di partita.



QUANDO NON È PREVISTO L'ALLENATORE DEI PORTIERI (in allenamento e in partita)

La formazione tecnica in allenamento

- **Viene saltuariamente inserita un'attivazione tecnica specifica per il ruolo del portiere alla quale partecipano tutti i giocatori della squadra.** Nella programmazione settimanale, l'allenatore propone un'attivazione rivolta al ruolo del portiere alla quale prende parte tutto il gruppo squadra. Alcuni esempi di queste proposte si trovano nella sezione **esercitazioni** dell'Applicazione Evolution Programme. Selezionando il contenitore **orientamento del movimento,** è possibile trovare alcune attività che intendono promuovere esperienze orientate al ruolo del portiere (è possibile riconoscerle dal titolo).
- **Impiego in porta dei giocatori con maggiore attitudine al ruolo del portiere.** Nella struttura degli allenamenti basati sulla Metodologia Evolution Programme, che segue un modello articolato in sei ambiti (**finalizzazione, conoscenza del gioco, dominio del gioco, gara, tecnico e motorio - clicca qui per consultare il documento**), sono spesso presenti situazioni di tiro in porta. I giocatori che manifestano una maggiore attitudine al ruolo del portiere vengono impiegati in tutti i ruoli di movimento, ma con una frequenza maggiore, pur non esclusiva, nel ruolo di estremo difensore. Questo approccio consente loro di sviluppare competenze specifiche, senza limitare la loro esperienza alle sole caratteristiche del ruolo.
- **Organizzazione di un "tempo supplementare" rivolto ai portieri.** Quando possibile, l'allenatore del gruppo squadra è invitato a organizzare un **"tempo supplementare"** dedicato ai giocatori che dimostrano attitudini particolari per il ruolo del portiere (indicazione suggerita anche nell'introduzione a questa sezione). Questo **tempo supplementare** ha come obiettivo principale il trasferimento di competenze utili per garantire un'esperienza sicura ed efficace tra i pali. Le competenze da veicolare attraverso questo strumento possono includere quelle viste nel capitolo precedente:
  - La **presa della palla con le mani**, con attenzione alla postura e alla tecnica.
  - La **parata in tuffo**, articolata nelle sue fasi principali (sbilanciamento, spinta, volo, caduta).
  - Il **contrasto con l'avversario**, con focus sulla sicurezza e sul posizionamento.

BOX APPROFONDIMENTO N°6 - Il tempo supplementare, un'opportunità di approfondimento.

Nella metodologia dell'Evolution Programme, il tempo supplementare rappresenta un'attività svolta solitamente al termine dell'allenamento (qualora alla fine dell'attività non vi sia il tempo materiale per realizzarlo può essere svolto anche all'inizio della stessa). L'intento di questa proposta è quello di approfondire e ripassare alcuni aspetti che durante l'allenamento non sono risultati chiari.
Il tempo supplementare può essere dedicato ad un singolo giocatore, ad un gruppo di atleti oppure all'intero gruppo squadra. Solitamente queste proposte hanno caratteristiche di tipo analitico, nelle quali la trasmissione dei contenuti avviene in forma prevalentemente direttiva; tuttavia, questa indicazione sulle modalità di conduzione, non è intesa come vincolante.
In sostituzione a questo momento di approfondimento, che richiede tempo e disponibilità di spazi, si propone la realizzazione di specifiche attività rivolte alla trasmissione di contenuti per il ruolo del portiere all'interno dell'allenamento in uno specifico contenitore definito "sostegno" (illustrato nel documento che presenta il modello di allenamento Evolution Programme).

La formazione tecnica in partita

Le modalità di gioco per l'Attività di Base, promosse dalla FIGC, SGS prevedono che alle frazioni di gioco della partita vengano abbinate anche altre attività: **le proposte pre-gara (situazioni di gioco** e **duello); la multi-partita; il 4° tempo di gioco**. Le proposte pre-gara **(situazioni di gioco e duello)** possono essere svolte anche al posto della classica attivazione che prepara alla partita, anche in modalità **mista**, mescolando quindi i giocatori delle due squadre che stanno per affrontarsi in gara.
Qualora si desideri realizzare ulteriori proposte pratiche in preparazione alla partita, queste devono seguire alcune precise indicazioni:

- Essere realizzate da tutti i giocatori della rosa, indipendentemente dal loro impiego o meno nel 1° tempo di gioco (i **giocatori schierati il primo tempo** e i **giocatori di riserva** svolgono l'attivazione insieme, senza distinzioni).
- Schierare in porta i giocatori che manifestano una maggiore attitudine al ruolo, quando si svolgono attività dove è prevista la conclusione in porta (ad esempio, in contenitori quali **tecnica in movimento, duello, situazioni di gioco o small sided games**).
- Qualora per l'attivazione alla partita si utilizzino gli **allenamenti pre-gara** proposti dalla FIGC, SGS, (vedi link a pagina 13) l'attivazione dei portieri segue le indicazioni qui riportate:
  - Stazione numero 1: da svolgere insieme al gruppo squadra.
  - Stazione numero 2: si consiglia di coinvolgere i portieri nel ruolo di vertici dei giochi di posizione, con la possibilità di utilizzare le mani per effettuare le giocate previste.
  - Stazione numero 3: i portieri si schierano a difesa della porta.

Si ribadisce che quando non è presente l'allenatore dei portieri, un istruttore dei portieri o un collaboratore area portieri, si sconsiglia lo svolgimento di un'attivazione completamente autonoma per i portieri di questa fascia d'età. Il ruolo del portiere prevede dei movimenti e delle attenzioni alla sicurezza che devono sempre essere fatti rispettare da persone competenti. L'attivazione autonoma dei portiere, quando non è presente un allenatore dedicato esclusivamente a loro, viene consigliata a partire dalla categoria U12/U13.

Consigli utili in contesto partita

1. **Alternare i portieri schierati nel primo tempo.** In questa fascia d'età si sconsiglia di stabilire una distinzione gerarchica tra il portiere titolare e la riserva. Alternare l'impiego, nel primo tempo e durante tutta la gara, promuove un'esperienza equilibrata e formativa per entrambi.
2. **Assegnare compiti di sostegno ai portieri in panchina.** Il portiere non schierato in campo per la partita (qualora non sia già impegnato nello svolgimento di una multi-partita) supporta il compagno osservandolo e suggerendogli comportamenti privilegiati facilmente riconoscibili, ad esempio:
   - Avanzare e accompagnare il gioco quando l'azione si sviluppa nella metà campo avversaria.
   - Trasmettere la palla con forza per ridurre il rischio di intercetto da parte dell'avversario.
   - Richiamare i compagni sulle marcature nelle palle inattive, indicando opportunità di gioco in fase di possesso palla.
3. **Abituare i portieri alle dimensioni della porta.** Durante le multi-partite, utilizzare porte di dimensioni prossime a quelle regolamentari al fine di abituare i portieri a proporzioni più vicine a quelle che si trovano ad affrontare in gara.
4. **Promuovere autonomia e relazioni positive tra pari.** Incoraggiare i portieri a comunicare verbalmente con i compagni, evitando così che questi dipendano esclusivamente dalle indicazioni dell'allenatore. Ad esempio, il portiere può richiamare il difensore a salire e accorciare le distanze dal reparto di centrocampo, quando la palla si trova in fase offensiva. Questa abitudine favorisce lo sviluppo della leadership e della consapevolezza rispetto all'importanza di tenere la squadra corta.



QUANDO È PREVISTO L'ALLENATORE DEI PORTIERI (in allenamento e in partita)

La formazione tecnica in allenamento

In base alle risorse e opportunità disponibili possono essere adottati diversi approcci. Di seguito alcuni suggerimenti pratici:

1. Allenatore dei portieri disponibile una volta a settimana

- La seduta si svolge con **modalità mista:**
  - **Prima parte**: allenamento separato (massimo 40 minuti) con focus sul ruolo del portiere.
  - **Seconda parte**: modalità integrata, dove l'allenatore della squadra e l'allenatore dei portieri collaborano allo svolgimento della seduta.

2. Allenatore dei portieri disponibile due volte a settimana

- **Primo allenamento**: modalità mista (massimo 40 minuti di attività separata, il resto dell'allenamento si svolge in modalità integrata).
- **Secondo allenamento**: modalità completamente integrata, l'allenatore e l'allenatore dei portieri collaborano assieme allo svolgimento dell'intera seduta di allenamento.

3. Allenatore dei portieri disponibile tre volte a settimana

- **Primi due allenamenti:** da svolgere in modalità mista, con le stesse modalità presentate nella soluzione precedente con due presenze a settimana.
- **Terzo allenamento:** da svolgere interamente in modalità integrata assieme al gruppo squadra, quindi senza una parte specifica per i portieri.

Modalità mista (categoria U10/U11)

Nella modalità mista rivolta a questa categoria è prevista una parte dell'allenamento dedicata ad attività specifiche per il ruolo del portiere ed una parte di attività integrata con il gruppo squadra. La parte separata ha una durata suggerita di 30-40 minuti; successivamente i portieri si uniscono all'attività del loro gruppo squadra e l'allenatore dei portieri collabora con l'allenatore allo svolgimento della seduta di allenamento. L'organizzazione dell'attività nella modalità separata varia in base al numero di portieri disponibili.

Con 1 portiere: se l'attività prevede dei tiri in porta e non c'è un secondo portiere coinvolto nell'allenamento, si consiglia di coinvolgere un giocatore di movimento del gruppo squadra, facendogli svolgere il ruolo di **sparring partner** e chiedendogli di realizzare tutte le azioni di conclusione in porta.

Da 2 a 5 portieri: vengono svolti 30-40 minuti di allenamento specifico per il ruolo condotto dall'allenatore dei portieri. La parte restante della seduta viene svolta in modalità integrata con il gruppo squadra.

Con 6 o più portieri: l'allenamento specifico viene organizzato in 2 stazioni raddoppiate da 30-40 minuti in cui l'allenatore lavora con metà dei portieri disponibili, mentre gli altri si allenano assieme al gruppo squadra. In seguito allo svolgimento della prima stazione, i due gruppi di portieri si alternano nel lavoro con l'allenatore dei portieri. Nel tempo rimanente della seduta i portieri vengono coinvolti nell'attività integrata con il gruppo squadra, alternandosi in qualità di giocatori di movimento e portieri. Questa modalità a stazioni consente di gestire efficacemente un elevato numero di portieri e può essere realizzata anche quando si devono coinvolgere giocatori di annate diverse nella stessa fascia oraria.

La formazione tecnica in partita

Viste le caratteristiche delle modalità di gioco per l'Attività di Base, presentate nelle pagine precedenti, vengono forniti alcuni consigli organizzativi per gestire al meglio l'attività quando è presente l'allenatore dei portieri nel contesto di gara.
Qualora si desideri realizzare delle attività pratiche in preparazione alla partita, queste devono seguire alcune precise indicazioni:

- Essere realizzate da tutti i portieri della rosa, indipendentemente dal loro impiego o meno nel 1° tempo di gioco (**giocatori schierati il primo tempo** e **giocatori di riserva** svolgono l'attivazione insieme, senza distinzioni).
- Svolgere la prima parte di attivazione pre-gara in modalità separate, scegliendo delle proposte analitiche* che abbiano come obiettivo:
  - tecnica podalica
  - difesa della porta
- L'ultima parte dell'attivazione pre-gara va organizzata in modalità integrata: l'allenatore dei portieri conduce l'attività insieme all'allenatore della squadra dando indicazioni specifiche ai portieri.

*L'utilizzo di proposte analitiche permette ai portieri di svolgere attività semplici che danno sicurezza in preparazione alla partita e risultano efficaci da un punto di vista organizzativo con l'utilizzo di pochi palloni.

Esempi di proposte pratiche

Anche per la categoria U10/U11 viene presentata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempi di **proposte** pratiche **con modalità orientata al ruolo** da svolgere **in assenza dell'allenatore dei portieri**, coinvolgendo tutti i giocatori del gruppo squadra.
- Esempio di **adattamento** di una proposta pratica a **diverse numeriche** di giocatori presenti.
- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata.**
- Esempio di seduta di allenamento con **modalità integrata.**

Come indicato in apertura del documento, si ricorda che tutte le proposte qui riportate sono state scritte in forma riassuntiva, nell'esercizia-rio allegato vengono invece presentate in modo più approfondito.



Esempi di proposte pratiche orientate al ruolo del portiere da svolgere in assenza dell'allenatore dei portiere, coinvolgendo tutti i giocatori del gruppo squadra.

Principali indicazioni metodologiche per la proposta di attività di allenamento rivolte ai portieri con modalità **orientata al ruolo** nella categoria U10/U11:

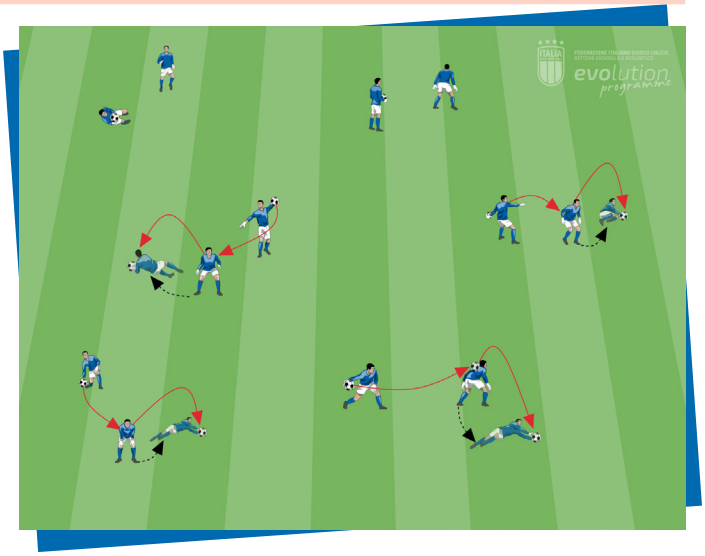
1. Proporre delle attività propedeutiche al ruolo del portiere con modalità prevalentemente ludiche e stimolanti.
2. Favorire lo svolgimento di un maggior numero di proposte esplorative rispetto a quelle di tipo analitico globali.
3. L'idea di fondo dovrebbe essere quella di inserire il gesto tecnico specifico in un contesto situazionale, anche semplificato. Nel caso un portiere evidenzi criticità particolari che mettono a repentaglio la sua sicurezza, vengono proposte attività analitiche per la loro correzione e adattamento. Anche il **tempo supplementare** può essere una strategia per lavorare sulle gestualità specifiche.

Ambito	Titolo
ESPLORATIVO	GIRARSI VELOCEMENTE ED EFFETTUARE UN TUFFO

8' | spazi non definiti | 12 giocatori

DESCRIZIONE

I giocatori si dividono a coppie. Ogni coppia si muove liberamente all'interno dello spazio identificato per l'attività ed è in possesso di un pallone. Si effettua un'attività di lancio e presa in tuffo della palla tra ogni coppia di giocatori. P1 lancia la palla facendola rimbalzare sulla schiena di P2, il quale -una volta sentito il rimbalzo- deve girarsi e cercare di prenderla velocemente in tuffo.

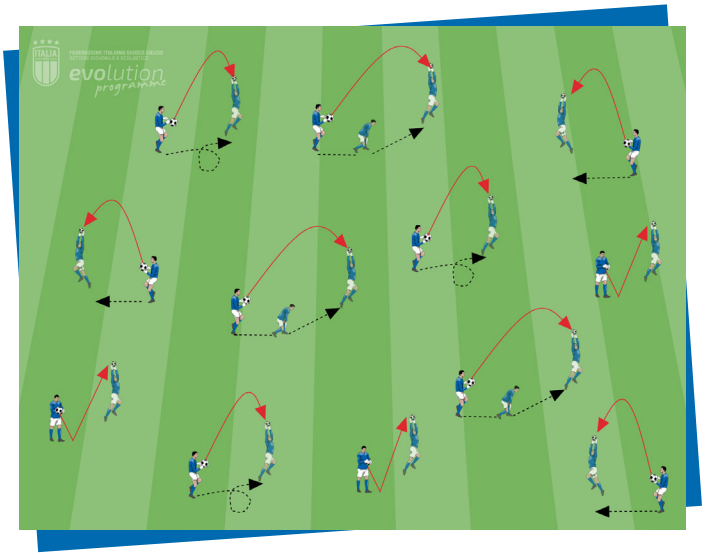


Ambito	Titolo
ESPLORATIVO	USCITA ALTA CON AZIONE MOTORIA ABBINATA

8' | spazi non definiti | 12 giocatori

DESCRIZIONE

I giocatori si muovono liberamente nello spazio. Ogni giocatore ha un pallone ed ha il compito di correre in forma libera, facendo rimbalzare la palla a terra o lanciandola in alto, abbinando, quindi, un'azione motoria ed una conseguente uscita alta in presa.

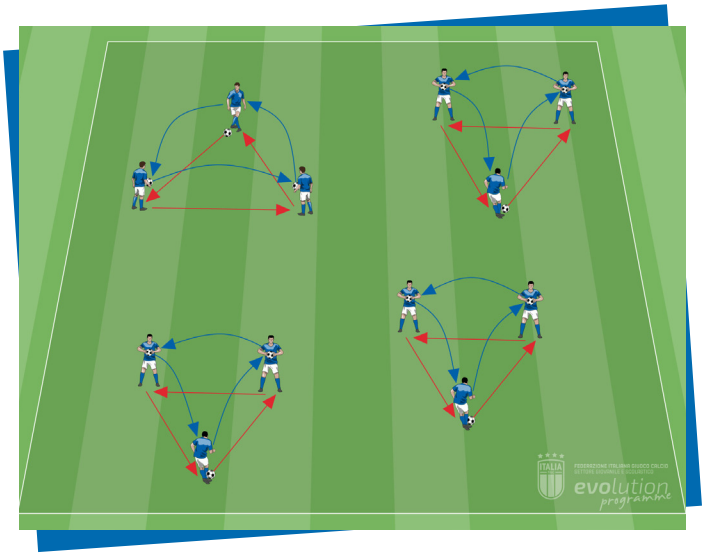


Ambito	Titolo
ESPLORATIVO	TRASMISSIONE MANUALE/PODALICA A 3 PORTIERI

8' | spazi non definiti | 12 giocatori

DESCRIZIONE

I giocatori si dividono a gruppi di 3 partecipanti che si posizionano a formare un triangolo. Ogni giocatore è in possesso di una palla; in ogni gruppo, 2 palloni vengono tenuti in mano ed uno tra i piedi. I giocatori devono scambiarsi la palla in modo continuo, eseguendo un'esercitazione di trasmissione alternata manuale/podalica.



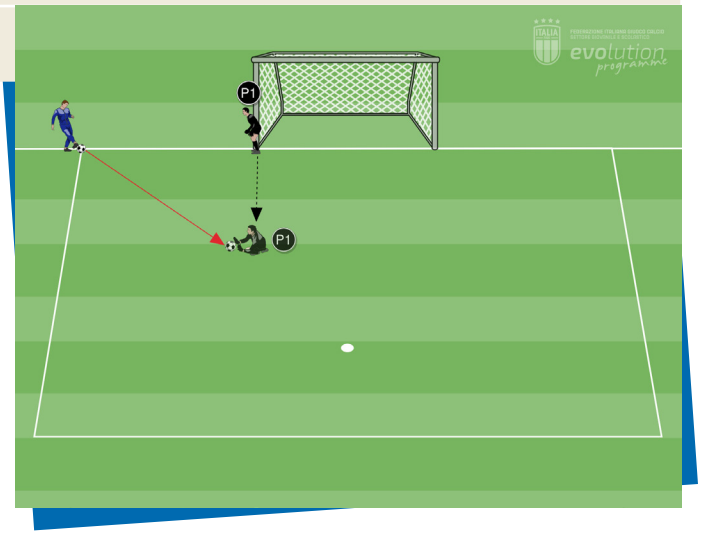
Esempio di adattamento di una proposta pratica a diverse numeriche di giocatori presenti

Di seguito viene riportato un esempio di organizzazione di una proposta pratica appartenente all'ambito difesa spazio ed il suo adattamento ad un numero crescente di portieri coinvolti. Le varianti sono state presentate mantenendo inalterati gli obiettivi e la struttura della proposta.

Ambito	Titolo
DIFESA SPAZIO	USCITA BASSA SU CROSS LATERALE

8' | 22x11m | porta 4x2m

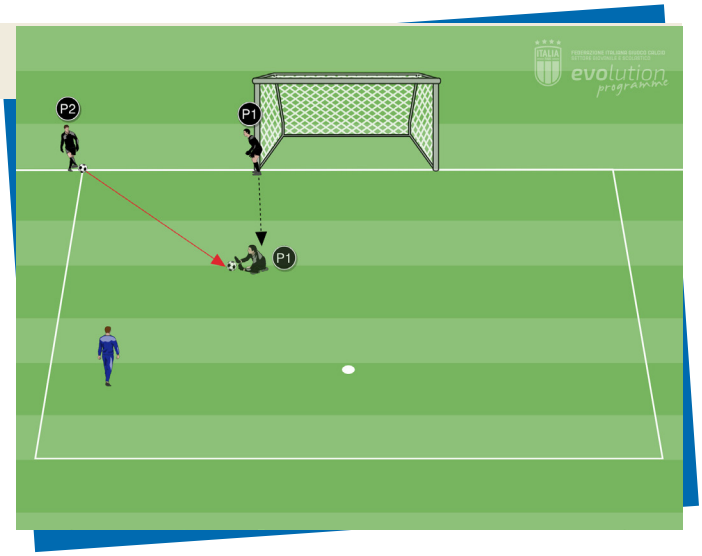
ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 1 PORTIERE



DESCRIZIONE

L'allenatore dei portieri si posiziona lateralmente rispetto alla porta, lungo la linea di fondo campo, mentre il portiere si colloca all'altezza del palo. L'attività prevede che l'allenatore calci la palla nello spazio davanti alla porta. Il portiere ha l'obiettivo di effettuare una presa in tuffo a terra.

ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 2/3 PORTIERI



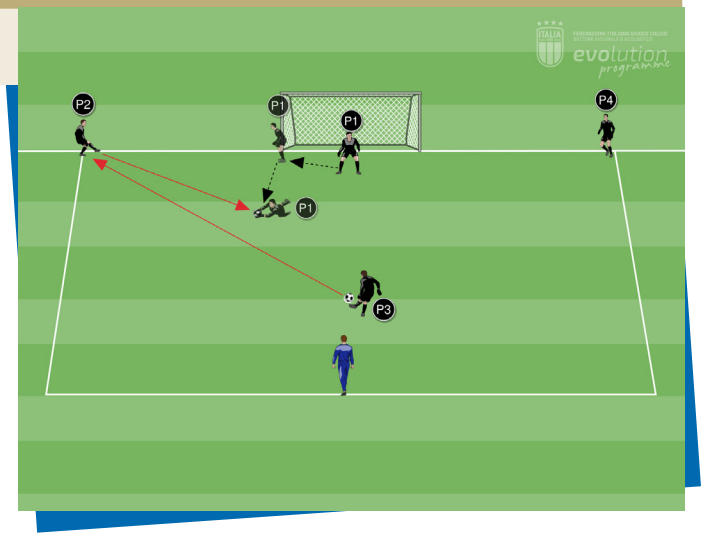
DESCRIZIONE

Nel caso di 2 portieri, la struttura dell'attività rimane invariata rispetto a quella precedentemente descritta, ma l'azione inizia con il pallone tra i piedi di un secondo portiere (P2), che effettua un passaggio nello spazio davanti alla porta difesa dal compagno (P1).

Nel caso di 3 portieri, l'azione parte con il pallone tra i piedi di P3 (che, nella figura, si posiziona al posto dell'allenatore). P3 avvia la combinazione di passaggi trasmettendo la palla a P2, il quale, dopo un controllo, esegue un passaggio nello spazio davanti alla porta per la presa in tuffo di P1.

Ambito	Titolo
DIFESA SPAZIO	USCITA BASSA SU CROSS LATERALE

ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 4/5 PORTIERI

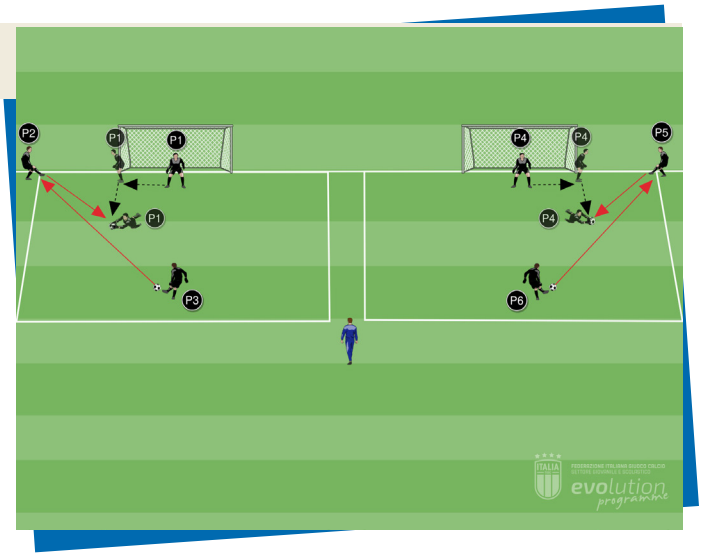


DESCRIZIONE

Nel caso di 4 portieri, P4 si posiziona lateralmente all'altezza della linea di fondo, in attesa di ricevere una trasmissione da parte di P3, prima di effettuare un cross verso P1. P3 può scegliere se giocare la palla a P2 o P4.

Nel caso di 5 portieri, P5 si posiziona vicino a P3 e trasmette palla a P4 posizionato lateralmente. Le varianti sono state inserite per garantire il raggiungimento dello stesso obiettivo tecnico.

ESEMPIO PROPOSTA PRATICA CON 6 O PIÙ PORTIERI



DESCRIZIONE

Nel caso di 6 o più portieri, inserire una seconda stazione adiacente alla prima.

Le varianti organizzative introdotte non modificano l'obiettivo dell'attività, ma adattano le numeriche a disposizione garantendo il coinvolgimento attivo di tutti i giocatori presenti.

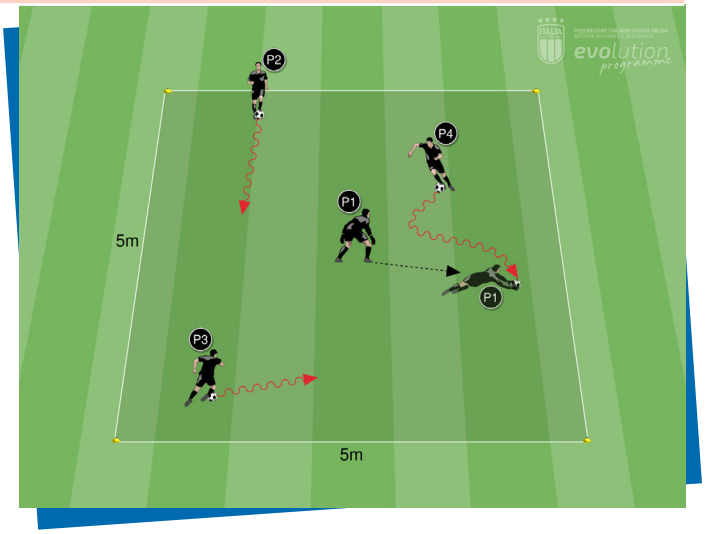
Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

Ambito	Titolo
ESPLORATIVO	CONDUZIONE PALLA ED USCITA BASSA

8' | 5x5m | 4 giocatori

DESCRIZIONE

Tutti i giocatori, tranne uno, sono in possesso di un pallone. I giocatori con la palla la conducono liberamente all'interno del quadrato. Il portiere senza palla (P1) ha l'obiettivo di prendere o spingere, con le mani, fuori dal campo i palloni dei compagni.

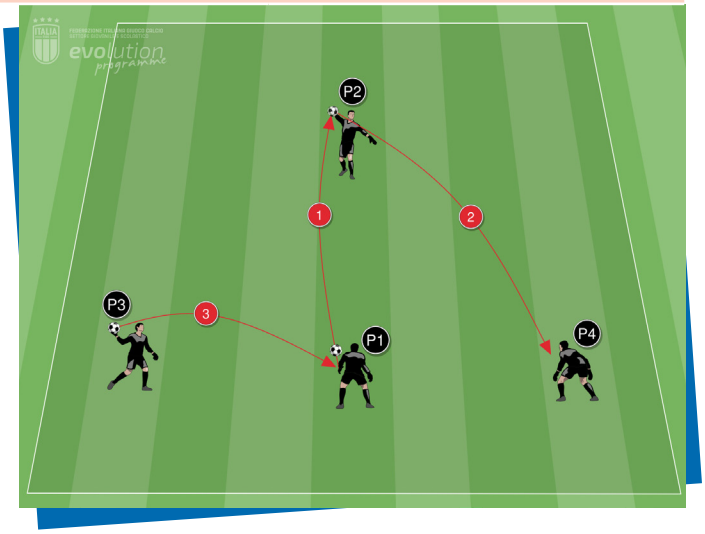


Ambito	Titolo
ESPLORATIVO	LANCIO E PRESA DELLA PALLA

8' | 10x10m | 4 giocatori

DESCRIZIONE

L'attività coinvolge 4 giocatori, 2 dei quali sono in possesso di un pallone. 3 giocatori si posizionano in riga ad alcuni metri da un compagno posizionato di fronte a loro. Si svolge una combinazione di lancio e presa della palla. P1 lancia una palla con le mani in prossimità del viso di P2, il quale deve effettuare una presa. P2, dopo aver ricevuto la palla, la trasmette al giocatore laterale, quello che non è in possesso del secondo pallone (nella figura, il giocatore P4). Chi aveva già il pallone in mano (nell'esempio, P3) trasmette la palla con le mani a P1, facendo così riprendere la combinazione di passaggi.



Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

A completamento di questa sezione sulle proposte pratiche viene proposto un esempio di allenamento integrato rivolto alla categoria U10/U11.

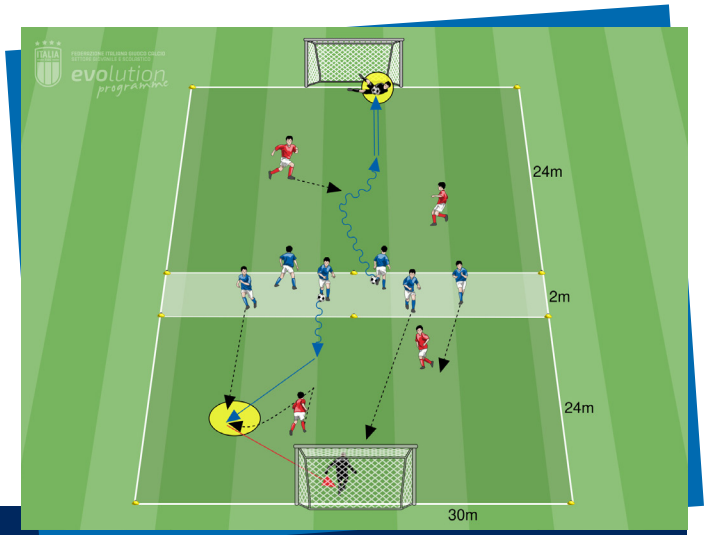
Ambito	Contenitore	Titolo
FINALIZZAZIONE	TECNICA DI MOVIMENTO	ATTACCHI A SCELTA

15' | 30x50m | porte 4x2m | 12 giocatori

DESCRIZIONE

Nel campo di gioco predisposto per una partita viene definito un corridoio centrale profondo 2 metri e largo quanto l'intero campo. 2 squadre da 6 giocatori ciascuna si sfidano in 2 situazioni distinte, che vedono opporsi un gruppo di attaccanti ad uno di difendenti. I 6 attaccanti si dividono in 2 squadre, ognuna delle quali attacca una porta: il numero di componenti di ogni squadra viene scelto dai giocatori stessi (3 da una parte e 3 dall'altra, 4 da una parte e 2 dall'altra, 5 da una parte e uno dall'altra). Ognuna delle 2 stazioni di gioco prevede l'utilizzo di un pallone.

La squadra che attacca le porte deve cercare di fare gol. La squadra che difende le porte deve cercare di riconquistare palla e realizzare una meta nel corridoio centrale.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

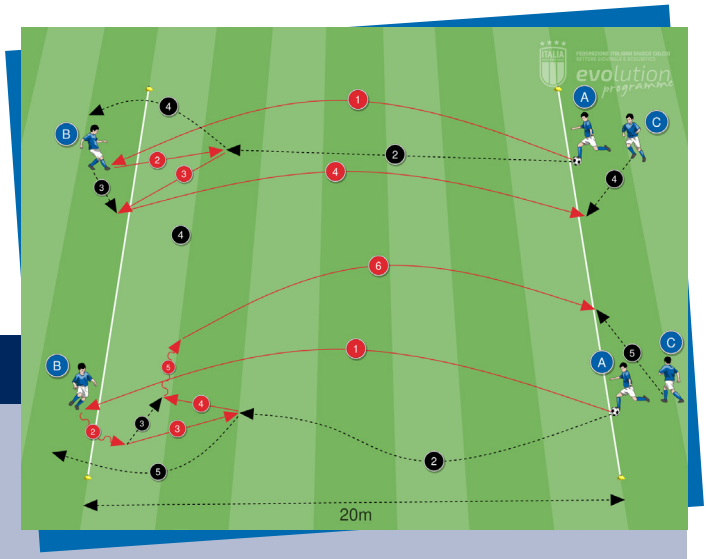
- Orienta il primo controllo di palla con entrambi i piedi riducendo i tempi di gioco.
- Si orienta nel campo di gioco riconoscendo gli spazi dove lo sviluppo del gioco risulta più efficace ed indirizza l'azione dando sostegno ai compagni.
- Comunica correttamente l'atteggiamento della squadra attenzionando le situazioni di inferiorità, parità e superiorità numerica.

Ambito	Contenitore	Titolo
TECNICO	TECNICA DI MOVIMENTO	PASSO LUNGO, PASSO CORTO

15' | 20m per ampiezza di gioco non definita | 6 giocatori

DESCRIZIONE

I giocatori si dividono in 2 gruppi da 3 componenti ciascuno che si posizionano all'esterno delle 2 linee delimitate, 2 da una parte e 1 dall'altra. Ogni terna è in possesso di un pallone e gioca in modo autonomo rispetto agli altri. Si svolge un'attività tecnica che alterna una trasmissione di palla lunga a 2 corte, con una continua rotazione delle posizioni regolate dal principio: mi sposto dove do palla.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

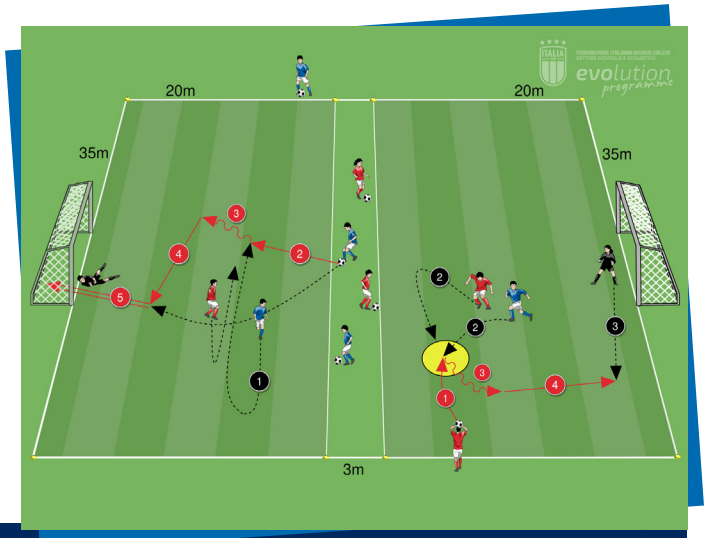
- Trasmette palla forte sulla figura e modula la forza di trasmissione nello spazio.
- Esegue il calcio della palla a parabola, riuscendo a calibrare il punto di caduta della stessa in modo da permettere un controllo agevole al compagno.
- Orienta il primo controllo di palla con entrambi i piedi, riducendo i tempi di gioco.

Ambito	Contenitore	Titolo
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	FINALIZZAZIONI DA MARCATURA INDIVIDUALE

15' | 35x43m | porte 4x2m | 12 giocatori

DESCRIZIONE

Si gioca su 2 metà di un campo preparato per la realizzazione di una partita. Le aree di gioco sono separate tra di loro da un corridoio largo 3 metri: si creano così due settori distinti e un'area centrale. La squadra viene divisa in 2 gruppi di uguale numero. Ogni gruppo gioca in modo autonomo rispetto ai compagni impegnati nell'altro settore del campo. In ogni settore i giocatori coinvolti si distribuiscono come segue: 1 portiere; 1 difensore; 1 attaccante; 3 giocatori in attesa fuori dal campo di gioco (in possesso di un pallone ciascuno). Nei 2 settori si svolgono una serie di azioni di gioco 2 contro 2 (2 attaccanti contro un difendente più il portiere) che hanno inizio da 2 situazioni diverse di palla inattiva: calcio di punizione o rimessa laterale. Le modalità di avvio dell'azione si alternano secondo le scelte del giocatore che inizia il gioco.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

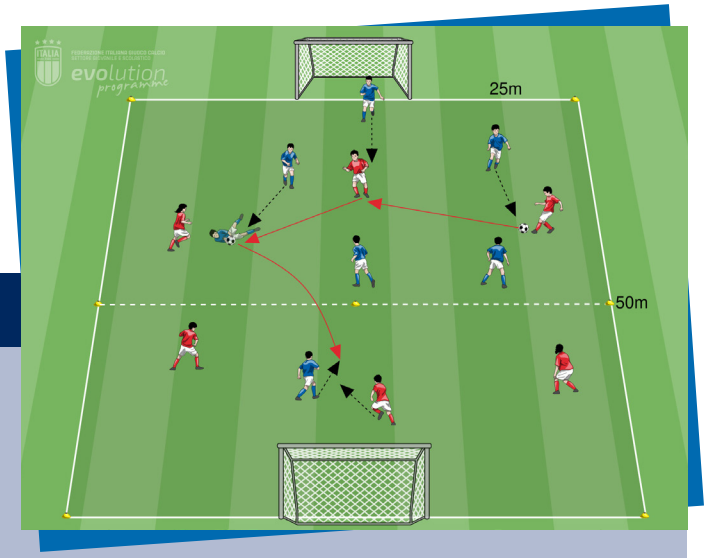
- Comunicare con il compagno i movimenti degli avversari ed eventuali adattamenti da realizzare durante il gioco: orientamento della marcatura, aggressività o temporeggiamento sul portatore di palla avversaria.
- Essere in grado di modificare continuamente il proprio posizionamento rispetto alla porta in funzione dei compagni e degli avversari.
- Individuare la posizione corretta per coprire lo specchio della porta in modo efficace nelle situazioni di palla inattiva a proprio sfavore.

Ambito	Contenitore	Titolo
MOTORIO	ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO	PORTIERI: PARTITE AEREE ESTESE

15' | 25x50m | porte 4x2m | 12 giocatori

DESCRIZIONE

2 squadre da 6 giocatori ciascuna giocano una partita di calcio nella quale le aree di rigore si considerano della stessa grandezza della propria metà campo. Tutti i giocatori, nella propria metà campo, possono giocare come se fossero portieri. La palla può essere tenuta in mano per un massimo di 3 secondi.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

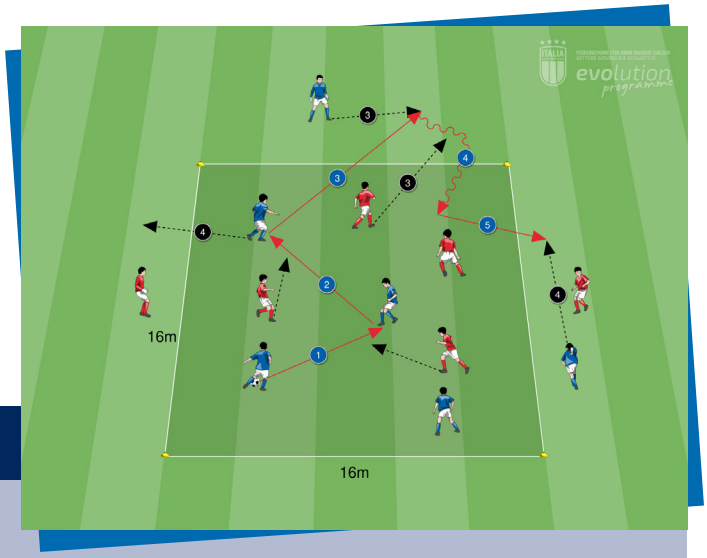
- Intercettare la palla con le mani ogni volta che questa soluzione può risultare efficace, ad esempio: forte pressione da parte dell'avversario, palla che rimbalza ed è difficile da controllare con i piedi.
- Andare a contatto con il terreno, la palla e gli avversari con sicurezza e determinazione.
- Bloccare la palla in presa.

Ambito	Contenitore	Titolo
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI POSSESSO	GIOCO DENTRO, GIOCO FUORI
15'	16x16m	12 giocatori

DESCRIZIONE

Si svolge un'attività di possesso palla tra 2 squadre composte da 6 giocatori.

La squadra in possesso del pallone 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 2 giocatori che iniziano l'attività all'esterno del campo possono scambiare la loro posizione di gioco con i compagni all'interno dello stesso. I giocatori all'esterno del quadrato non possono ricevere pressione dagli avversari.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Quando si trova all'esterno del quadrato, si muove in funzione dell'azione dando sostegno ai compagni, aumentando e diminuendo la distanza dal giocatore in possesso di palla, in modo tale da garantirsi lo spazio necessario per ricevere la palla con maggiore efficacia.
- Coordina, aiuta, incoraggia, sostiene i propri compagni con tono deciso e fornendo indicazioni specifiche.
- Effettua gli spostamenti all'interno dello spazio di gioco, mantenendo sempre il contatto visivo con la palla.

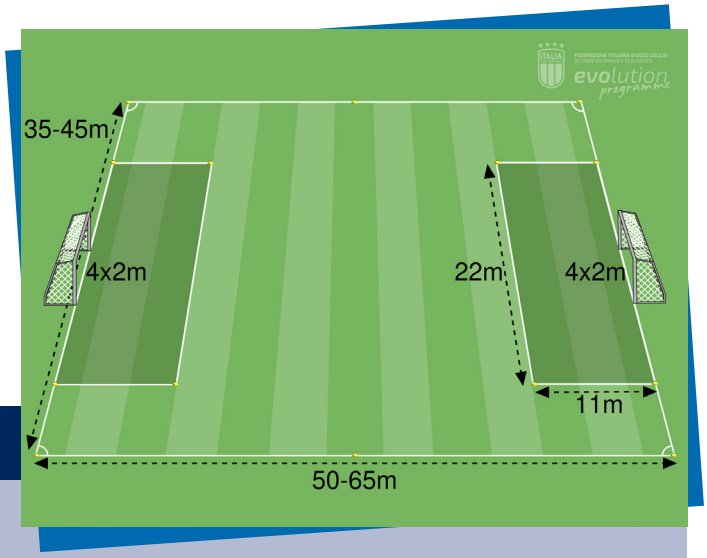
Ambito	Contenitore	Titolo
GARA	PARTITA U10/U11	PARTITA 7 contro 7

15' | 35-45x50-65 m | porte 4x2m | 14 giocatori

DESCRIZIONE

Si svolge una partita seguendo il regolamento ufficiale della categoria U10/U11, con particolare attenzione al rispetto delle **regole specifiche** relative al ruolo del portiere.

Durante la partita l'allenatore dei portieri (se presente) segue il portiere e sceglie quali comportamenti privilegiati attenzionare.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Dimostra efficacia negli interventi a difesa della porta: para con diverse parti del corpo; affronta l'avversario in possesso di palla riducendo lo specchio della porta.
- Fornisce sempre sostegno all'azione del compagno con palla (intendere il portiere come uomo in più) in ogni azione di gioco.
- Si posiziona correttamente prima di una conclusione avversaria: sulla linea della bisettrice tra palla e porta, sia per tiri provenienti dalla zona centrale del campo che per quelli laterali.

BOX APPROFONDIMENTO N°7 - Regole specifiche relative al regolamento di gioco per il portiere nella categoria U10/U11.

Nella categoria U10/U11, le regole di gioco che riguardano il portiere vengono riassunte come segue:

- Le rimesse da fondo campo vengono effettuate come da regolamento del gioco del calcio. Al momento della battuta, i giocatori avversari devono trovarsi fuori dall'area di rigore. Si ribadisce che la palla va rimessa in gioco con i piedi e non con le mani.
- In seguito al passaggio da parte di un compagno, il portiere non può prendere la palla con le mani. In questo frangente la pressione avversaria è concessa fino a quando la palla non entra in possesso del portiere, da quel momento, lo stesso ha 6 secondi per effettuare un passaggio (il passaggio può ovviamente essere intercettato). Scaduti i 6 secondi, gli avversari possono ricercare nuovamente la riconquista della palla. Il divieto di pressione sul portiere in possesso di palla vale solo all'interno dell'area di rigore, fuori dalla stessa può essere liberamente contrastato dagli avversari.
- Non sono previste restrizioni sulla distanza del rilancio da parte del portiere, questo può infatti anche superare la metà campo. Si consiglia comunque di effettuare i rinvii dal fondo ed i rilanci con l'intenzione di sviluppare un'azione ponderata e non casuale giocando corto o lungo a seconda delle opportunità offerte dal gioco.

Per approfondire il regolamento di gioco dell'Attività di Base, fare riferimento ai poster che riassumono i regolamenti di gioco per ogni categoria. LINK poster U10/U11.

Caratteristiche generali della categoria

Anche per questa fascia d'età, come visto nei capitoli precedenti, prima di presentare i contenuti specifici per il ruolo del portiere, si ritiene utile una breve introduzione alle caratteristiche generali della categoria.

Includere

Nella categoria U12/U13 si registra il più alto numero di tesserati rispetto alle altre categorie del settore giovanile, ma anche i livelli più elevati di *Drop Out*. Una delle cause principali dell'abbandono precoce dell'attività sportiva da parte dei giocatori è il livello di pressione che viene creata nel contesto di gara, spesso troppo elevato e orientato ad ottenere una prestazione immediata, invece che una formazione completa a lungo termine. Un approccio inclusivo, veicolato principalmente attraverso la creazione di gruppi squadra di livello misto, può essere mantenuto anche in questa fascia d'età con degli accorgimenti che tendono a premiare il merito, permettendo anche ai giocatori più competenti di sentirsi stimolati a dare il massimo. Premiare l'impegno e le qualità di alcuni giocatori con un minutaggio gara superiore ai compagni (pur nel rispetto del regolamento di gioco della categoria U12/U13); organizzare le partite attraverso le modalità di gioco previste da FIGC, SGS; partecipare ad alcune attività tecniche per livello di competenze: sono solo alcune delle soluzioni pratiche che permettono di "includere", sia stimolando chi deve recuperare esperienze calcistiche, che premiando chi necessita di un contesto di confronto più sfidante.

Clima sereno

Il **mantenimento di gruppi di giocatori di livelli di efficacia misti** anche in questa categoria può essere favorito incentivando l'insegnamento tra pari. Promuovere la comunicazione tra i giocatori, insegnando loro a fornire indicazioni sulle scelte, le gestualità tecniche e i comportamenti, contribuisce a creare un clima relazionale orientato all'apprendimento. In questo modo, il miglioramento di un singolo giocatore si traduce in una crescita collettiva per tutta la squadra.

Educare attraverso il movimento

Sviluppare la percezione di essere parte di un'entità collettiva aiuta ad **acquisire delle abilità relazionali** che possono essere utili non solo in campo, ma anche nel contesto familiare e scolastico.

Organizzazione dell'allenamento

Il giovane giocatore va coinvolto nell'organizzazione della seduta. Comunicare le proposte di allenamento prima del loro svolgimento (via whatsapp sul gruppo genitori, oppure appendendo il programma dell'attività in spogliatoio) favorisce l'organizzazione della seduta e rende i giocatori stessi più autonomi e consapevoli rispetto al processo di crescita sportiva che li vede protagonisti.

Giocatore protagonista

In questa particolare fascia d'età il differente livello di sviluppo ponderale dei giovani giocatori rischia di condizionarne in modo sensibile l'efficacia prestativa. Questa condizione suggerisce degli adattamenti sia in caso di sviluppo tardivo, che anticipato; per questo motivo si consigliano i seguenti accorgimenti:

- Portare pazienza e tutelare il percorso di chi ha un'età biologica ritardata rispetto ai compagni (ad esempio: garantendo loro l'impiego in partita anche a discapito dell'efficacia immediata; supportando e stimolando la loro pratica con feedback, gratificazioni e incentivi).
- Trovare il giusto modo di stimolare chi ha uno sviluppo fisico anticipato, esponendolo a delle difficoltà che gli permettano di non affidarsi soltanto alle proprie capacità condizionali (ad esempio: inserimento in un gruppo squadra di giocatori più grandi; richiedendo il raggiungimento di obiettivi tecnici particolari; facendolo giocare in condizioni di inferiorità numerica; ecc.).

Prevedere un percorso tecnico individualizzato, focalizzato sulle caratteristiche di ogni giocatore, è un accorgimento fondamentale per mettere il giovane calciatore al centro del processo di formazione previsto dal Club.

Variabilità della pratica

In questa fascia d'età, il miglioramento della capacità di astrazione permette ai giovani di affrontare con maggiore efficacia proposte di complessità cognitiva superiore rispetto alle categorie precedenti. In particolare, nelle attività situazionali, è possibile:

- Abbinare più richieste contemporaneamente.
- Proporre adattamenti tattici da individuare collettivamente.
- Simulare condizioni o strategie di gara.

Il miglioramento del bagaglio tecnico e coordinativo, così come la possibilità di aumentare la complessità delle proposte, favorisce la possibilità di aumentare il numero di attività che si possono realizzare. Questa opportunità rappresenta un veicolo allo sviluppo della creatività esecutiva e alla capacità di trovare soluzioni autonome ai problemi posti dal gioco. Uno degli obiettivi principali dell'attività degli allenatori è creare ambienti stimolanti che incoraggino il desiderio di sfidarsi e di provare nuove esperienze, prevedendo situazioni che favoriscono la sperimentazione di ruoli diversi evitando che un giocatore desideri **giocare solo in porta** (vedi box approfondimento N°8) o in un altro ruolo specifico. Questa varietà consente di: sviluppare abilità multiple; aumentare la consapevolezza tattica; migliorare la comprensione del gioco in modo globale.

Educare attraverso il movimento

La volontà di migliorarsi e imparare deve rappresentare la leva principale per la realizzazione di un allenamento efficace. Buone abitudini come organizzarsi rapidamente tra una proposta e l'altra, ascoltare le indicazioni dell'allenatore o riordinare il materiale di gioco al termine dell'allenamento e della partita, possono essere sviluppate durante l'attività pratica e avere ricadute utili anche al di fuori del contesto calcistico.

Orientarsi al compito

Condividere con la squadra una lista di principi di gioco aiuta i giovani calciatori a comprenderlo meglio e sviluppare risposte collettive a situazioni simili. Ad esempio, il principio "codice palla aperta o chiusa" può essere spiegato così:

- Se un compagno si trova in possesso del pallone in una situazione di "palla aperta" (senza pressione avversaria), ci si allontana per creare spazio e offrire soluzioni per avanzare nel campo.
- Se invece è in una condizione di "palla chiusa" (sotto pressione avversaria), ci si avvicina fornendo degli appoggi attorno alla palla.

I principi di gioco possono essere intesi come dei codici che permettono di sviluppare letture semplificate del gioco e ne migliorano la comprensione.

Appassionare allo sport

Un Club che considera il **giovane calciatore come un valore umano su cui investire** a lungo termine ha il compito di curare anche lo sviluppo di competenze non direttamente legate ad elementi tecnici, ma altrettanto rilevanti per una sana educazione sportiva. Una corretta alimentazione, un adeguato riposo e modalità di preparazione all'allenamento e alla gara sono elementi essenziali per mettere lo sport al centro del proprio stile di vita.
Questi temi possono essere approfonditi attraverso workshop, incontri formativi, progetti dedicati e materiali informativi, ma anche e soprattutto tramite l'esempio quotidiano fornito dagli adulti che circondano l'attività calcistica dei giovani calciatori.

Al termine di ogni attività, una domanda utile da porre ai giocatori potrebbe essere: **"Oggi hai dato il meglio di te stesso?"**

Per approfondire le linee guida identificate dalla FIGC, SGS nelle categorie dell'Attività di Base, si consiglia la lettura del documento **"Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore"**. All'interno di questa pubblicazione si trova la descrizione di 10 Presupposti: linee guida, indicazioni, soluzioni pratiche e suggerimenti per strutturare in modo efficace l'intervento di allenatori, dirigenti e genitori nelle fasce di avviamento al gioco del calcio.

CLICCA QUI PER CONSULTARE IL DOCUMENTO

BOX APPROFONDIMENTO N°8 - Soluzioni pratiche a situazioni frequenti (esempio N°3). Un giocatore chiede all'allenatore di giocare solo in porta.

Esempio di affermazione da parte del giocatore: "Mister, io voglio giocare solo in porta!"

Può capitare che alcuni giocatori richiedano esplicitamente di giocare solo nel ruolo di portiere. In questi casi, è utile cercare di comprendere le motivazioni dietro questa scelta, assecondando inizialmente la richiesta del giocatore, soprattutto nella fase di avvio dell'attività. Successivamente, è importante invitarlo a fare esperienze anche come giocatore di movimento.

Elencare i vantaggi che "giocare fuori dalla porta" può offrire per migliorare l'efficacia nel ruolo di portiere rappresenta uno stimolo utile per spingere il giocatore a provare questa esperienza. Si tratta infatti di un passaggio fondamentale nel percorso formativo di ogni portiere che è bene spiegare in modo chiaro. Alcuni esempi di vantaggi:

- Migliorare la visione di gioco.
- Sviluppo delle abilità tecniche podaliche.
- Sviluppo della resistenza e della condizione fisica.
- Maggiore frequenza di un gioco sotto pressione avversaria.
- Variabilità della pratica.

Risulterà inoltre importante condividere gli stessi contenuti con i genitori del giocatore in modo da accertarsi che la richiesta di giocare in porta derivi effettivamente da una volontà dello stesso e non da imposizioni esterne.

Il portiere nella categoria U12 UNDER U13

Nella categoria U12/U13, qualora nel gruppo squadra siano presenti dei giocatori che esprimono il desiderio di fare il portiere, si permette loro di svolgere in modo prevalente questo ruolo lasciandogli, tuttavia, delle opportunità per realizzare esperienze come giocatori di movimento.

Oltre alle caratteristiche già presentate per la categoria U10/U11, è stata individuata un'ulteriore serie di comportamenti ed atteggiamenti che denotano un'attitudine al ruolo del portiere (più adatti alle caratteristiche medie dei giocatori nella fascia d'età U12/U13):

1. Elevata capacità di gestire l'errore, trovare rimedi e soluzioni immediate alle difficoltà presentate dal gioco.
2. Spiccata propensione all'utilizzo di una comunicazione orientata a far esprimere ad ognuno il proprio meglio: incitamenti; incoraggiamenti; supporti.
3. Evidenziare il piacere di orientare i comportamenti dei propri compagni attraverso una spiccata leadership.
4. Elevate abilità tecniche podaliche con particolare riferimento al controllo del pallone e al passaggio differenziando con accuratezza la forza di trasmissione a seconda delle necessità.
5. Elevata gamma di abilità motorie che permettano soluzioni ed adattamenti immediati, creativi ed efficaci alle situazioni poste dal gioco.
6. Capacità di leggere le traiettorie aeree della palla: riconoscendo il punto di caduta; adattandosi rapidamente ad eventuali variazioni di traiettoria; anticipandone la direzione.
7. Provare il piacere di essere vestito in maniera diversa dagli altri.
8. Comunicare con i compagni indicando marcature e soluzioni di gioco.
9. Manifestare coraggio nel gioco aereo anche in presenza di avversari.
10. Individuare il compagno nella miglior posizione per creare un'azione pericolosa (con palla in mano, con palla ferma nella rimessa da fondo campo così come durante un'azione manovrata).

Anche per la categoria U12/U13, una volta elencate le caratteristiche che denotano l'attitudine al ruolo del portiere, vengono definite una serie di azioni atte a tutelare e promuovere il loro percorso tecnico sia in contesto di allenamento che di gara:

- **Tutela di un percorso in prospettiva.** Oltre ai giocatori che denotano particolari caratteristiche ed attitudini al ruolo del portiere, vengono promossi ed incentivati a questo ruolo anche i giocatori che manifestano la chiara intenzione di intraprenderlo come percorso privilegiato nelle categorie successive, senza tuttavia manifestare ancora particolari attitudini. Predisposizione al ruolo e volontà di interpretarlo sono gli elementi alla base dell'identificazione dei soggetti individuati per giocare in porta.
- **Creazione spirito di gruppo "area portieri" ed incentivi.** Viene promossa una serie di proposte per consolidare il desiderio di ricoprire il ruolo di portiere: camp dedicati; partecipazione come gruppo di portieri agli allenamenti/partite della propria prima squadra (o attività agonistica) dove si conoscono i giocatori più grandi; esperienze di conoscenza con un portiere professionista; ecc.

Considerazioni riassuntive

Nella categoria U12/U13 è consigliabile che i giocatori approfondiscano il ruolo del portiere anche attraverso proposte analitiche. I giocatori che manifestano la volontà di svolgere il ruolo del portiere vengono inseriti in un percorso che ne valorizzi le capacità e migliori le competenze. Risulta altresì importante individuare i soggetti che possono avere una continuità nel ruolo, aiutandoli e supportandoli nei possibili momenti di indecisione o difficoltà.

Qualora dovessimo riassumere i concetti espressi relativamente al ruolo del portiere nella categoria U12/U13 potremmo dire: **"Imparo a fare il portiere"**.

L'organizzazione della formazione tecnica del portiere



QUANDO NON È PREVISTO L'ALLENATORE DEI PORTIERI (in allenamento e in partita)

La formazione tecnica in allenamento

- **Inserire l'attivazione tecnica specifica per il ruolo del portiere.** L'allenatore propone un'attivazione orientata al ruolo del portiere rivolta a tutti i giocatori della squadra contemporaneamente (ad esempio, una volta a settimana). Per avere degli esempi pratici, fare riferimento alle attività proposte a pagina 27/28 negli "Esempi di proposte pratiche orientate al ruolo del portiere da svolgere in assenza dell'allenatore dei portiere, coinvolgendo tutti i giocatori del gruppo squadra".
- **Promozione del ruolo e stimolo alla sperimentazione.** I giocatori con maggiore attitudine al ruolo del portiere vengono fatti giocare in porta nelle situazioni dove è prevista la finalizzazione.
- **Attività integrativa.** L'allenatore si ferma un'ora in più solo con i portieri per svolgere un'attività di allenamento orientata al ruolo del portiere. Si suggerisce di fare questa attività integrativa almeno una volta a settimana. Esempi e proposte di obiettivi ed attività si trovano nella sezione **"esercitazioni"** nell'Applicazione Evolution Programme.

La formazione tecnica in partita

Le modalità di gioco per l'Attività di Base, promosse dalla FIGC, SGS prevedono anche nella categoria U12/U13 la possibilità di svolgere delle **proposte pre-gara (situazioni di gioco** e **duello)** la **multi-partita** ed il **4° tempo di gioco.** Le corrette modalità di svolgimento di questi momenti sono state già presentate nei capitoli precedenti, in questa sezione vengono suggerite delle modalità di attivazione da realizzare in aggiunta allo svolgimento delle **situazioni di gioco 4 contro 4 e 5 contro 5**.

Qualora si desideri realizzare ulteriori proposte pratiche in preparazione alla partita, queste devono seguire alcune precise indicazioni:

- Queste proposte vengono svolte da tutti i giocatori della rosa, indipendentemente dal loro impiego o meno nel 1° tempo di gioco. Durante il riscaldamento è bene evitare la distinzione tra giocatori "titolari" e "riserve".
- Prevedere un'attività gestita dai portieri in forma autonoma (vedi esempio riportato a pagina 45). Qualora per l'attivazione si utilizzino gli allenamenti pre-gara proposti dalla FIGC, SGS, l'attivazione dei portieri segue le indicazioni qui riportate:
  - Stazione numero 1: da svolgere insieme al gruppo squadra.
  - Stazione numero 2: si propone una serie di esercizi orientati all'adattamento a terra e presa della palla (preventivamente provati in allenamento e condivisi con i giocatori) da svolgere in forma autonoma*.
  - Stazione numero 3: i portieri si schierano a difesa della porta.

*Prima di lasciar soli i portieri durante una parte dell'attivazione pre-gara è importante lavorare sulla loro autonomia, fornendogli strumenti, soluzioni e proposte per gestirla al meglio.

Per mantenere alta la motivazione di tutti i portieri, indipendentemente dal loro livello di competenza, è preferibile variare la titolarità del ruolo del portiere.

Una sequenza di attivazione pre-partita autonoma per i portieri potrebbe prevedere le seguenti proposte:

- Proposte di presa della palla dopo uno spostamento, raccolta o presa.
- Attività di adattamento al terreno con palloni calciati e lanciati dal compagno ad altezze diverse (rasoterra, rimbalzante, mezza-altezza).

Inoltre, risulta importante sottolineare che in ogni proposta è fondamentale tenere conto delle distanze e del tempo tra una conclusione e l'altra, per far sì che il portiere recuperi la posizione prima di effettuare la nuova azione prevista. È anche importante assicurarsi che, qualora sia previsto il coinvolgimento di più portieri, tutti abbiano la possibilità di svolgere la stessa quantità di attività e venga ruotata la loro posizione in seguito ad un congruo numero di prove.



QUANDO È PREVISTO L'ALLENATORE DEI PORTIERI (in allenamento e in partita)

La formazione tecnica in allenamento

In base alle risorse e opportunità disponibili possono essere adottati diversi approcci. Di seguito alcuni suggerimenti pratici:

1. Allenatore dei portieri disponibile una volta a settimana

- La seduta si svolge con **modalità mista:**
  - **Prima parte**: allenamento separato (massimo 40 minuti) con focus sul ruolo del portiere.
  - **Seconda parte**: modalità integrata, dove l'allenatore della squadra e l'allenatore dei portieri collaborano allo svolgimento della seduta.

2. Allenatore dei portieri disponibile due volte a settimana

- **Primo e secondo allenamento**: modalità mista (massimo 40 minuti di attività separata, il resto dell'allenamento si svolge in modalità integrata).

3. Allenatore dei portieri disponibile tre volte a settimana

- **Primo, secondo e terzo allenamento**: modalità mista (massimo 40 minuti di attività separata, poi integrata).

BOX APPROFONDIMENTO N°9 – Indicazioni metodologiche per un allenamento efficace

L'allenamento con **modalità separata** nella categoria U12/U13 richiede il rispetto di alcune indicazioni metodologiche particolari:

1. Proporre delle esercitazioni che garantiscono un elevato tempo di impegno motorio, evitando: la creazione di lunghe file; spiegazioni interminabili; tempi morti; ecc.
2. Inserire i portieri nelle esercitazioni che prevedono dinamiche di tiro, sostituendo così l'azione di calcio della palla realizzata esclusivamente dall'allenatore dei portieri permette di:
   - Calciare il pallone molte più volte migliorando in modo sensibile la tecnica podalica dei portieri.
   - Aumentare l'impegno motorio concesso ai giocatori.
   - Allenare l'intervento su palla con traiettorie variabili, favorendo lo stimolo attentivo del portiere ricevente.
   - Allenare il tiro con entrambi i piedi.
   - Prestare maggiore attenzione ai comportamenti dei giocatori (l'allenatore che esce da contesti organizzativi dell'allenamento è più libero di osservare e fornire indicazioni).
   - Avvicinare la forza del tiro alle caratteristiche fisiche dei giocatori della categoria di appartenenza.
3. Le esercitazioni proposte devono avere, nella maggior parte dei casi, un carico cognitivo medio-alto, così da proporre delle attività che si avvicinano al contesto gara.
4. L'inserimento degli avversari favorisce l'imprevedibilità dell'esecuzione del tiro: avvicinarsi a contesti situazionali costringe il portiere a valutare le scelte da applicare, variando il proprio posizionamento, valutando gli spostamenti e costringendolo a scegliere.
5. Pur nel rispetto del presupposto "+ gioco - esercizio" (prevedere sempre una maggior presenza di attività di tipo globale rispetto a proposte senza avversari), introdurre nell'allenamento delle proposte analitiche che permettano di approfondire gestualità tecniche specifiche (esempio: calcio a parabola).

La formazione tecnica in partita

Viste le caratteristiche delle modalità di gioco per l'Attività di Base, presentate nelle pagine precedenti, vengono forniti alcuni consigli organizzativi per gestire al meglio l'attività quando è presente l'allenatore dei portieri nel contesto di gara.
Qualora si desideri realizzare delle attività pratiche in preparazione alla partita, queste devono seguire alcune precise indicazioni:

- Essere realizzate da tutti i portieri della rosa, indipendentemente dal loro impiego o meno nel 1° tempo di gioco (**giocatori schierati il primo tempo e giocatori di riserva** svolgono l'attivazione insieme, senza distinzioni).
- Svolgere la prima parte di attivazione pre-gara in modalità separate, scegliendo delle proposte analitiche* che abbiano come obiettivo:
  - Tecnica podalica.
  - Difesa della porta.
  - Difesa dello spazio.
- L'ultima parte dell'attivazione pre-gara deve prevedere una modalità integrata, dove l'allenatore dei portieri conduce l'attività insieme all'allenatore della squadra dando indicazioni specifiche ai portieri.

*L'utilizzo di proposte analitiche permette ai portieri di svolgere attività semplici che danno sicurezza in preparazione alla partita e risultano efficaci da un punto di vista organizzativo con l'utilizzo di pochi palloni.

Esempi di proposte pratiche

Anche per la categoria U12/U13 viene riportata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata.**
- Esempio di una seduta di allenamento con **modalità integrata.**

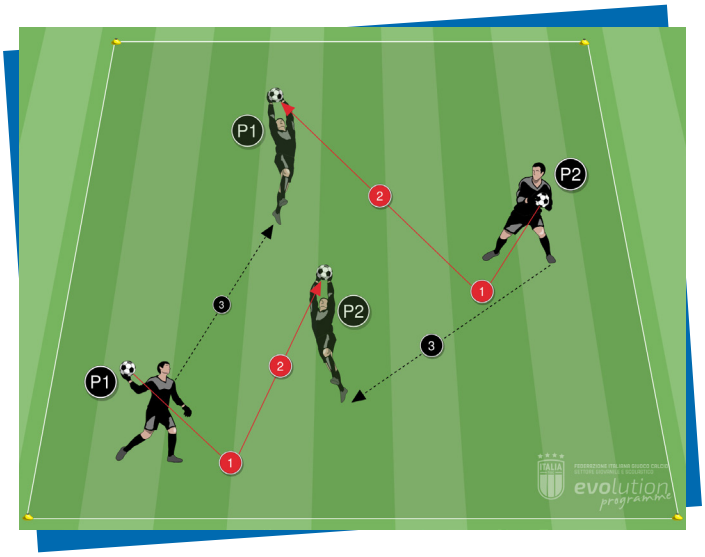
Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

Ambito	Titolo
ESPLORATIVO	LANCIO ED USCITA ALTA A COPPIE

8' | spazi non definiti | 2 giocatori

DESCRIZIONE

Si esegue un'attività di lancio della palla ed uscita alta. P1 e P2 lanciano contemporaneamente la palla, effettuando una successiva uscita alta sul pallone lanciato dal compagno (esempio in figura).

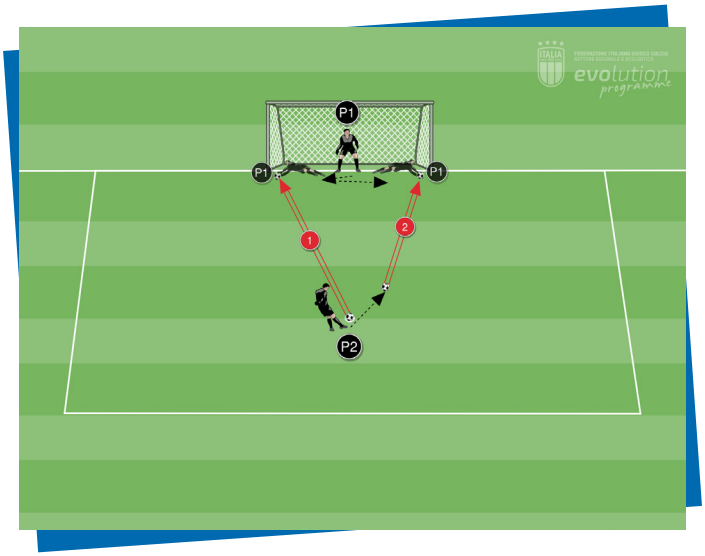


Ambito	Fase	Titolo
DIFESA PORTA	ANALITICA	DOPPIA PARATA CON CAMBIO DI DIREZIONE
8'	33x16,5m	2 giocatori

DESCRIZIONE

Si effettua un'attività di tiro e doppia parata. P1, partendo dal centro della porta, deve intercettare in tuffo un tiro effettuato da P2. L'azione si svolge prima sul lato destro e poi su quello sinistro.

Dopo ogni azione, invertire il lato del primo tuffo.



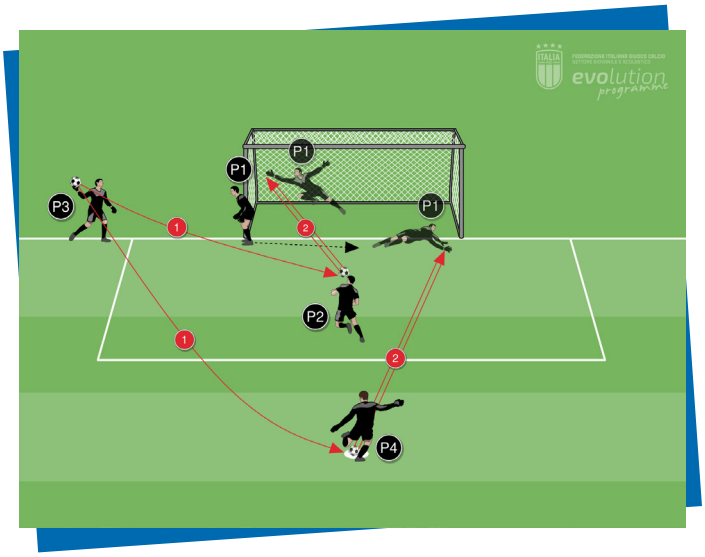
Ambito	Fase	Titolo
DIFESA PORTA	GLOBALE	TIRO IN PORTA IN SEGUITO A SITUAZIONI VARIABILI
8'	33x16,5m	4 giocatori

DESCRIZIONE

Si effettua un'attività di lancio della palla e colpo di testa o conclusione di prima intenzione. P3 può decidere se:

- Lanciare una palla tesa con le mani nella direzione della testa di P2.
- Passare la palla rasoterra verso P4 che di prima intenzione deve concludere in porta.

P1, dopo un breve spostamento, deve intercettare la palla colpita di testa da P2 o parare la conclusione di P4.



Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

Ambito	Contenitore	Titolo
FINALIZZAZIONE	SITUAZIONI DI GIOCO	ATTACCO CONTINUO

15' | 35x25m | porta 6x2m | 12 giocatori

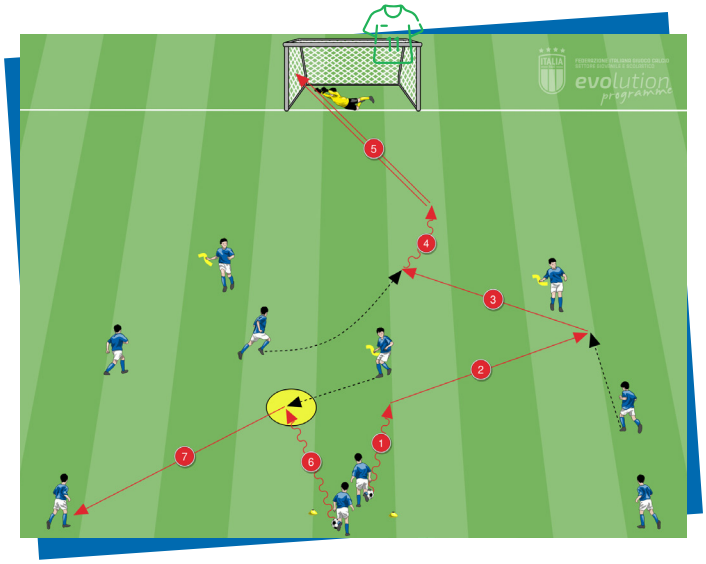
DESCRIZIONE

I giocatori in fase offensiva svolgono una serie di azioni di gioco 4 contro 4.

La squadra A è composta da 3 difensori (riconoscibili da una casacca tenuta in mano) più 1 portiere.

La squadra B ha 3 giocatori all'interno dell'area di gioco più un quarto che entra nella stessa in possesso di palla, avviando l'azione prevista.

- La squadra A cerca la conquista del pallone e la trasmissione dello stesso ad uno dei 2 giocatori esterni alla fila centrale.
- La squadra B avvia l'azione alla ricerca del gol.
- L'avvio di ogni azione di gioco è definito attraverso l'ingresso in campo del primo giocatore della fila che, assieme ai compagni senza casacca, ha il compito di ricercare la realizzazione di un gol nella porta difesa dal portiere e dai 3 avversari (con la casacca in mano). Se un giocatore della squadra A riesce a trasmettere palla ad uno dei 2 giocatori in attesa (quelli posizionati lateralmente rispetto alla fila centrale), effettua un cambio di ruolo di gioco con un giocatore a sua scelta tra gli attaccanti.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Il portiere si posiziona sulla bisettrice della linea della palla appena prima del tiro, assumendo una posizione di attesa con i piedi fermi a terra ed il peso del corpo leggermente protratto in avanti.
- Il portiere mantiene una posizione avanzata sui tiri ravvicinati.
- L'eventuale deviazione del portiere viene fatta fuori dalla portata d'intervento degli attaccanti.

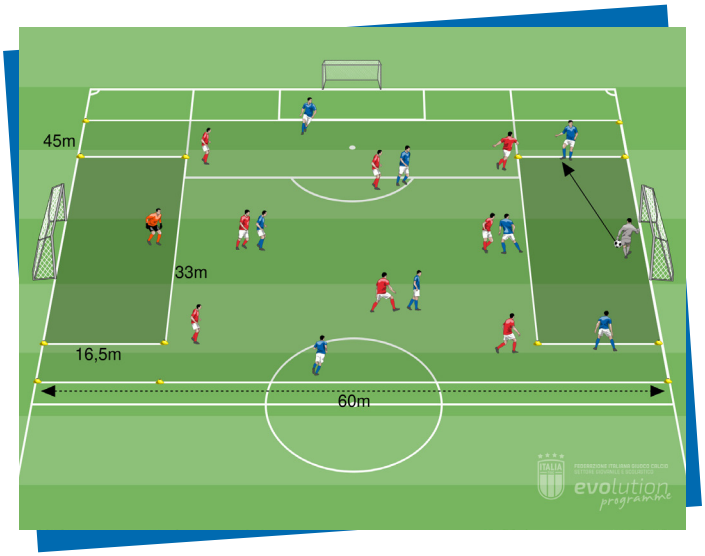
Ambito	Contenitore	Titolo
CONOSCENZA DEL GIOCO	PARTITA A TEMA	PARTITA A SITUAZIONI

15' | 40-55x60-75m | porte 6x2m | 18 giocatori

DESCRIZIONE

Si gioca una partita a tema 9 contro 9. Il tempo di gioco previsto per la stazione viene suddiviso in alcune situazioni di risultato predefinite dal tecnico, ad esempio:

- La squadra rossa si trova in vantaggio di un gol rispetto a quella blu, mancano 4 minuti al termine della partita, la squadra blu ha l'obiettivo di vincere.
- La squadra blu si trova in vantaggio di 2 reti ma con un'inferiorità numerica di un giocatore rispetto agli avversari, mancano 6 minuti al termine della partita.
- Le squadre stanno pareggiando, mancano 5 minuti al termine della partita. La squadra blu deve vincere, quella rossa, per vincere un punto e raggiungere il proprio obiettivo, può anche mantenere il pareggio.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Comunicare con i compagni indicando marcature ed adattamenti alle situazioni di gioco.
- Manifestare velocemente adattamento a contesti variabili, modificare rapidamente comportamenti e scelte.
- Riconoscere gli spazi dell'area di rigore sfruttandoli a proprio vantaggio: con palla in mano, avanzare fino al limite facendo salire la squadra; effettuare la rimessa da fondo campo nel punto corretto (più in avanti rispetto alla linea di porta); far rispettare la posizione degli avversari sulla rimessa da fondo campo; ecc.

Ambito	Contenitore	Titolo
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	ATTACCO LA LINEA E FINALIZZO

15' | 20x30m | porta 6x2m | 8 giocatori

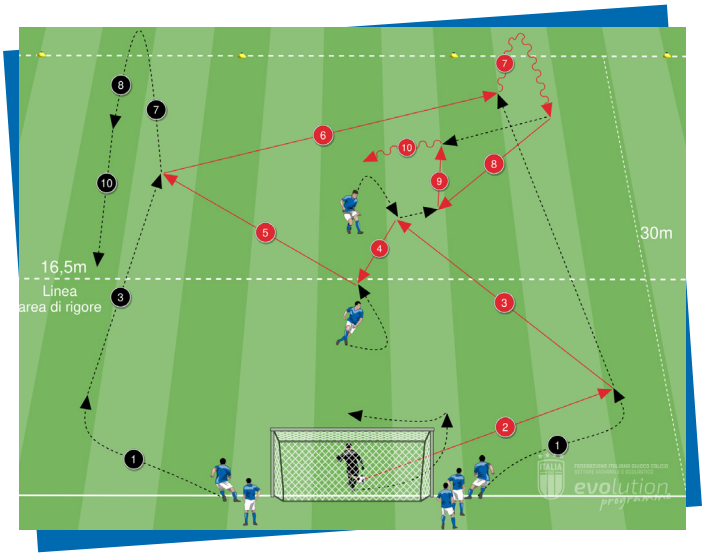
DESCRIZIONE

L'obiettivo della proposta è quello di sviluppare una serie di due azioni di gioco, una conseguente all'altra: la prima volta all'attacco di una linea; la seconda alla finalizzazione verso la porta difesa dal portiere.

Ogni gruppo di 5 giocatori coinvolti contemporaneamente nell'attività svolge due azioni successive, una di attacco alla linea e l'altra di finalizzazione. Le azioni si svolgono senza avversari seguendo alcuni principi di gioco, tra i quali:

- Il passaggio segue la postura di ricezione del pallone (chiusa, passaggio a sostegno; aperta, si sceglie se cercare l'appoggio o il sostegno).
- Fornire soluzioni diverse da quelle dei compagni.

Una volta raggiunta la linea di meta, l'azione si ribalta immediatamente verso la direzione opposta, cercando di realizzare un gol al portiere.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Trasmettere la palla con forza quando c'è da passarla sulla figura del compagno: il pallone viene "colpito" con vigore e non "spinto".
- Saper modulare la forza di trasmissione della palla, quando si decide di trasmetterla nello spazio.
- Intervenire in presa su conclusioni forti.

Ambito	Contenitore	Titolo
MOTORIO	AVVIAMENTO ALLA PERFORMANCE	BERSAGLIO MOBILE
15'	16x16m	8 giocatori

DESCRIZIONE

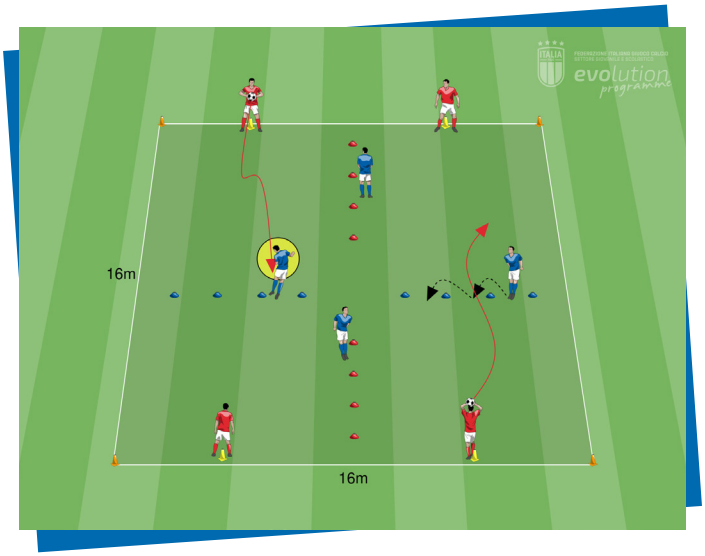
L'attività si svolge utilizzando uno spazio quadrato. All'interno del campo si dispongono 4 file di delimitatori come da figura. Sui 2 lati opposti del quadrato si collocano 4 coni. I giocatori si dispongono inizialmente all'esterno del campo di gioco.
È prevista una sfida fra 2 squadre di 4 giocatori.

La squadra blu entra in campo e può muoversi fra i delimitatori solamente con dei balzi: primo turno bipodalici; secondo turno monopodalico destro; terzo turno monopodalico sinistro.

I giocatori rossi provano a colpire i giocatori blu con la palla.

Il tiro avviene in modalità differenti:

- Con la palla che parte in mano al petto e facendola rimbalzare a terra prima che colpisca l'avversario.
- Con la palla dietro la testa, simulando una rimessa laterale.



Se il giocatore che si sta muovendo riesce a controllare il pallone (lo arresta nelle proprie vicinanze), non si conta come colpito. L'arresto della palla si considera valido, se avviene secondo le modalità concesse dal regolamento di gioco del calcio (non con l'aiuto delle mani o delle braccia). I lanci dei palloni devono avvenire sempre in prossimità dei coni.

COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Dimostrare solido legame tra le proprie sensazioni motorie ed il linguaggio correttivo dell'allenatore. Far capire che si riescono a comprendere e mettere in pratica le indicazioni dell'allenatore.
- Manifestare costanza nella precisione del lancio quando si utilizzano le modalità proprie del ruolo.
- Spingere in alto con efficacia tra i delimitatori con entrambi i piedi, dando l'impressione di non fare fatica.

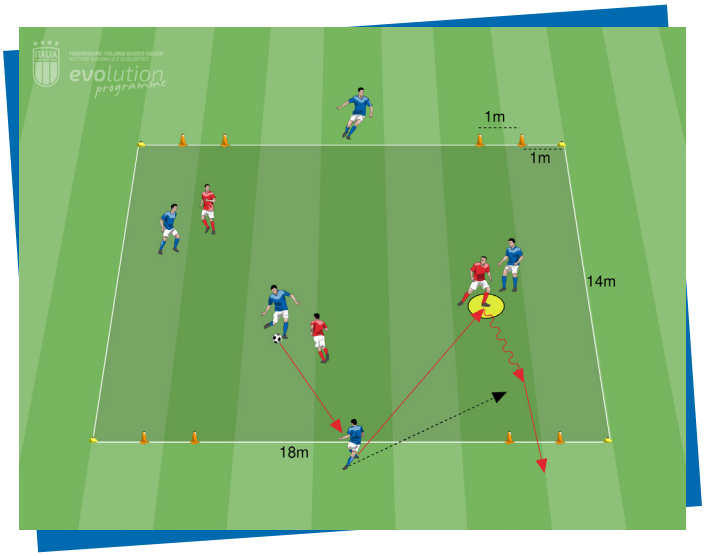
Ambito	Contenitore	Titolo
DOMINIO DEL GIOCO	GIOCHI DI POSIZIONE	5 CONTRO 3 CON USCITA
15'	18x14m	8 giocatori

DESCRIZIONE

Sui lati lunghi dello spazio di gioco vengono definite 2 porte di piccole dimensioni (larghezza un metro). Si svolge un gioco di posizione 5 contro 3. Si assegna un punto alla squadra in superiorità numerica che riesce a trasmettere il pallone ai compagni posizionati al di fuori del lato lungo del campo, in modo alternato, prima ad uno e poi all'altro.

I giocatori esterni possono entrare in campo, ma devono essere sostituiti da un compagno.

Nel caso in cui la squadra in non possesso palla riesca a conquistarla, ha l'obiettivo di trasmetterla rapidamente in una delle 4 porte delimitate ai lati del campo. La squadra in superiorità numerica, persa la palla, può ricercarne la riconquista anche attraverso i giocatori all'esterno del campo.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Abbinare rapidamente gestualità tecniche come il primo controllo ed il passaggio.
- In posizione di esterno, spostarsi rapidamente seguendo lo sviluppo dell'azione e dando sempre sostegno ai compagni.
- Trovare linee di passaggio per superare la prima linea di pressione avversaria.

Ambito	Contenitore	Titolo
GARA	PARTITA U12/U13	PARTITA 9 contro 9

15' | 40-55x60-75m | porte 6x2m | 18 giocatori

DESCRIZIONE

Si svolge una partita seguendo il regolamento ufficiale della categoria U12/U13, con particolare attenzione al rispetto delle **regole specifiche** relative al ruolo del portiere.

Durante la partita l'allenatore dei portieri segue il portiere e sceglie quali comportamenti privilegiati attenzionare.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Comunica i posizionamenti di compagni ed avversari, sia nella fase di possesso che di non possesso palla (movimenti in zona luce, marcature).
- Riconosce e gestisce i tempi di gioco in fase di possesso, sa quando tenere palla (ad esempio provocando la pressione avversaria) o trasmetterla (quando riconosce spazi di gioco utili allo sviluppo dell'azione e alla conquista di campo).
- Mantiene una posizione a copertura dello spazio dietro la linea difensiva nella fase di non possesso palla ed interviene su eventuali giocate in profondità degli avversari (o lanci lunghi).

BOX APPROFONDIMENTO N° 10 - Regole specifiche relative al regolamento di gioco per il portiere nella categoria U12/U13.

Nella categoria U12/U13, le regole di gioco che riguardano il portiere vengono riassunte come segue:

- Le rimesse da fondo campo vengono effettuate come da regolamento del gioco del calcio. Al momento della battuta, i giocatori avversari devono trovarsi fuori dall'area di rigore.
- Non sono previste restrizioni sulla distanza del rilancio da parte del portiere, si consiglia comunque di effettuarlo sempre con l'intenzione di sviluppare un'azione ponderata e non casuale.
- A partire dal 1°Gennaio 2025 sono entrate in vigore le nuove regole di gioco dell'Attività di Base, contesto nel quale è stata modificata la regola del "no pressing". L'attuale dimensione delle aree di rigore (16,5 x 33 metri) concede maggior tempo di gioco nella fase di avvio dell'azione rendendo inutile il divieto di pressione sul primo tocco della palla.

Per approfondire il regolamento di gioco dell'Attività di Base, fare riferimento ai poster che riassumo i regolamenti di gioco per ogni categoria. **LINK poster U12/U13**.

FOCUS: IL FUTSAL

Il Futsal può essere considerato una modalità differente di gioco del calcio, caratterizzata da aspetti peculiari che lo rendono unico e stimolante sia dal punto di vista tecnico che formativo. Tra questi aspetti spiccano:

- **Dimensioni e caratteristiche del pallone.** Il pallone da Futsal è di dimensioni più piccole (taglia 4) rispetto a quello del calcio ed è progettato per avere un rimbalzo ridotto. Le caratteristiche del pallone permettono ai giocatori di mantenere un maggiore controllo dello stesso, favorendone il dominio nelle varie azioni tecniche previste dal gioco.
- **Superficie di gioco.** Il Futsal si gioca su superfici lisce e dure preferibilmente in parquet, che garantiscono un rotolamento regolare della palla e favoriscono una gestione accurata della stessa. Questa caratteristica esalta la rapidità delle azioni e obbliga i giocatori a una maggiore attenzione nel controllo e nell'orientamento del corpo.
- **Dimensioni del campo e della porta.** Il campo di Futsal è chiaramente più piccolo rispetto a quello del calcio tradizionale, con dimensioni standard di 20x40 metri. Le porte misurano 3x2 metri, dimensioni ridotte che richiedono ai portieri un'elevata rapidità di reazione e l'applicazione di strategie di posizionamento più dinamiche per coprire efficacemente lo specchio.
- **Presenza del tempo effettivo.** Il Futsal, al contrario del calcio, utilizza il tempo di gioco effettivo, con due tempi da 20 minuti ciascuno. Questo sistema garantisce un ritmo costante e intenso, in cui la gestione dei tempi di ogni singola azione di gioco ha un valore rilevante.
- **Sostituzioni volanti.** I giocatori possono essere sostituiti con modalità volanti, anche più volte nel corso della partita. Questa modalità di sostituzione aiuta a mantenere un elevato livello di intensità nel gioco e costringe i giocatori a rimanere concentrati e pronti per tutto l'arco della gara.
- **Regole inerenti il gioco del portiere.** Il portiere nel Futsal ha un ruolo molto attivo, non si limita solo alla difesa della porta. Può partecipare al gioco come un quinto uomo di movimento, favorendo il possesso palla e creando superiorità numerica rispetto agli avversari. Tuttavia, nel suo impiego ci sono delle restrizioni: nella propria metà campo può ricevere un solo passaggio nell'arco della stessa azione, mantenendo il possesso del pallone per un massimo di 4 secondi.

Nell'ambito della formazione del giovane calciatore, il Futsal può essere considerato uno strumento estremamente utile per sviluppare abilità complementari a quelle richieste nel calcio. Le due discipline, se integrate, possono offrire un percorso formativo completo, favorendo lo sviluppo di qualità tecniche, tattiche e cognitive.

La specificità del regolamento del Futsal influenza inevitabilmente i comportamenti tecnico-tattici dei giocatori. I tempi e gli spazi ridotti di gioco richiedono un'intensità maggiore e l'utilizzo di gestualità tecniche adattate, in particolare per il ruolo del portiere. Questo si traduce nella necessità di allenare e sviluppare competenze specifiche, come la capacità di effettuare parate con i piedi (spaccata), la parata a croce, le uscite in situazioni di uno contro uno, il rilancio preciso con una mano e persino il tiro in porta, che talvolta può diventare una risorsa offensiva.

È altrettanto fondamentale, tuttavia, evitare una specializzazione precoce del portiere. Per questa ragione, nelle categorie U6/U7 e U8/U9, si prediligono attività motorie e tecniche che coinvolgano l'intero gruppo squadra, senza suddivisioni rigide per ruolo. Queste proposte devono prevedere una serie di azioni propedeutiche al ruolo: contatto con il terreno e l'avversario; lettura di traiettorie di palla aeree; rotolamenti, tuffi, salti e azioni motorie riconducibili al portiere; ecc. Per rispettare queste indicazioni didattiche, si consiglia l'utilizzo di proposte appartenenti al contenitore "Esplorazione del movimento". Con l'avanzare dell'età, nelle categorie U10/U11 e U12/U13, si introducono proposte più specifiche per il ruolo del portiere nel Futsal, svolte anche in modalità separata con il supporto di un allenatore dei portieri.

Questa integrazione tra il lavoro del portiere e quello del gruppo squadra non solo contribuisce a migliorare le capacità tecniche individuali, ma favorisce anche una comprensione più ampia del gioco, indispensabile per prendere decisioni rapide e appropriate durante la partita.

Negli esempi pratici che seguono questa introduzione sulle peculiarità del Futsal, ci soffermeremo in particolar modo sui seguenti aspetti fondamentali per il portiere in questo sport:

- La **spaccata** (parata con i piedi)
- La **parata a croce**
- L'**uscita 1 contro 1**
- Il **rilancio ad una mano** (assist)
- Il **tiro in porta**

Questi elementi tecnici rappresentano non solo il cuore della preparazione tecnica del portiere, ma anche una connessione diretta con le necessità tattiche e strategiche del Futsal, rendendolo un ruolo centrale nell'economia di gioco della squadra.

Per approfondire i contenuti relativi all'allenamento dei portieri nel Futsal ti invitiamo a seguire gli allenamenti dei **Centri di Sviluppo Territoriale** più vicini a te.

BOX APPROFONDIMENTO N° 11 - I Centri di Sviluppo Territoriale un progetto di promozione del futsal

I Centri di Sviluppo Territoriale (CST), esclusivamente dedicati all'attività di calcio a 5, rappresentano un punto di riferimento a livello locale per lo sviluppo del Futsal giovanile: qui si svolgono le sedute di allenamento di atleti e atlete (U13 e U15) con cadenza settimanale, in un arco temporale compreso fra ottobre e maggio, oltre che attività di formazione e valorizzazione tecnico-sportiva-educativa delle figure che sul territorio lavorano a vario livello nell'ambito dell'attività giovanile. Per vedere quale CST opera vicino a te, accedi alla sezione **Calendario** dell'Applicazione Evolution Programme e cerca il programma delle attività tecniche.

Esempi di proposte pratiche

Viene riportata una lista delle diverse tipologie di proposte pratiche inserite in questa sezione:

- Esempio di proposte di allenamento con **modalità separata.**
- Esempio di una seduta di allenamento con **modalità integrata.**

Esempio di proposte di allenamento con modalità separata

Ambito	Titolo	Categoria
DIFESA SPAZIO	USCITA	U10/U11

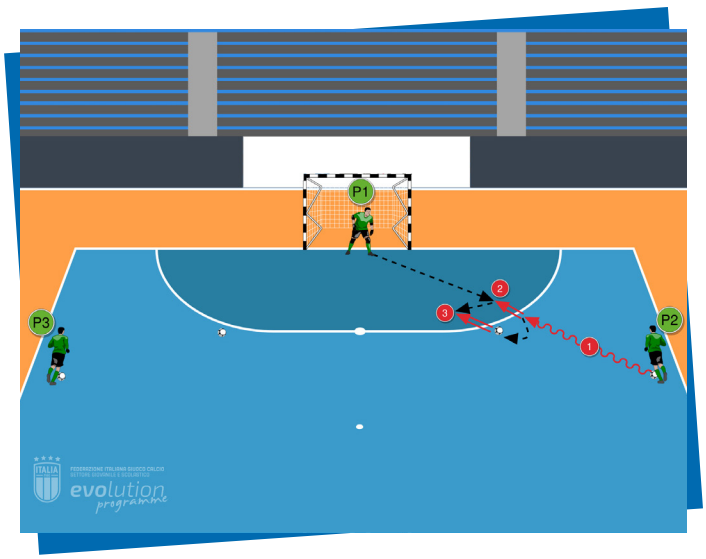
8' | 20X10m | porta 3x2m | 3 giocatori

DESCRIZIONE

3 portieri, P1 si colloca in porta, P2 e P3 in posizione laterale con un pallone ciascuno. Posizionare un secondo pallone, sia per P2 che per P3, in prossimità dell'area di rigore.

P2 parte in conduzione palla e supera il pallone di riferimento a destra o sinistra per poi calciare in porta con P1 in chiusura in uscita. Dopo il primo tiro, P2 corre sul secondo pallone per effettuare una seconda conclusione verso la porta, P1 va in chiusura con cambio gamba di lavoro.

Al termine del doppio intervento, P1 rientra in porta. L'attività si ripete con P3, mentre P2 riposiziona il materiale in campo come da disposizione iniziale.

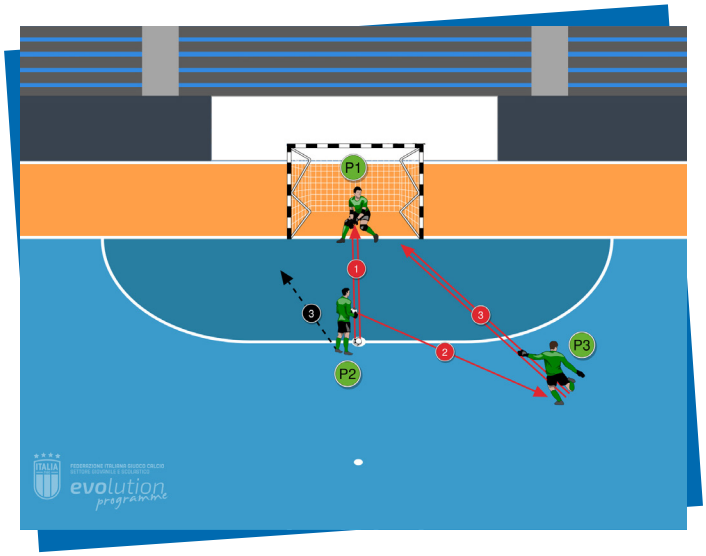


Ambito	Titolo	Categoria
DIFESA PORTA	BLOCCO ATTACCO E DIFENDO PORTA	U12/U13

8' | 20X10m | porta 3x2m | 3 giocatori

DESCRIZIONE

3 portieri, P1 si colloca in porta, P2 è in possesso di 2 palloni (uno in mano e l'altro tra i piedi) all'altezza del dischetto del rigore. P3 si posiziona a 10 metri dalla porta, in una posizione a sua scelta. P2 calcia verso P1 per consentirgli una presa. P2 passa il pallone che ha in mano a P3, il quale lo controlla e calcia in porta. P2, dopo il passaggio, va sul secondo palo per fornire un'altra scelta di gioco a P3.



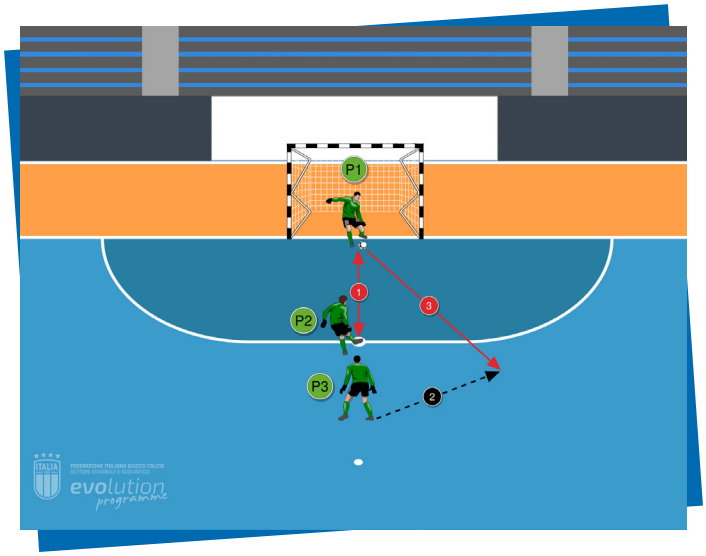
Ambito	Titolo	Categoria
TECNICA PODALICA	TRASMISSIONI VINCOLATE	U12/U13

8' | 20X10m | porta 3x2m | 3 giocatori

DESCRIZIONE

3 portieri: P1 si colloca in porta, P2 si posiziona all'altezza del dischetto del rigore. P3 prende posizione alle spalle di P2. Si gioca con un pallone. P1 trasmette il pallone a P2. P3, alle spalle di P2, si sposta a suo piacimento verso destra o sinistra, uscendo dalla copertura di P2. P1 trasmette palla a P3, il quale restituisce il pallone al compagno e riprende posizione dietro a P2.

Non appena i 3 giocatori riprendono le posizioni iniziali, si avvia una nuova azione di gioco con le stesse modalità appena presentate.



Esempio di proposte di allenamento con modalità integrata

Ambito	Contenitore	Titolo	Categoria
MOTORIO	ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO	IL CARBONE E I REGALI	U6/U9

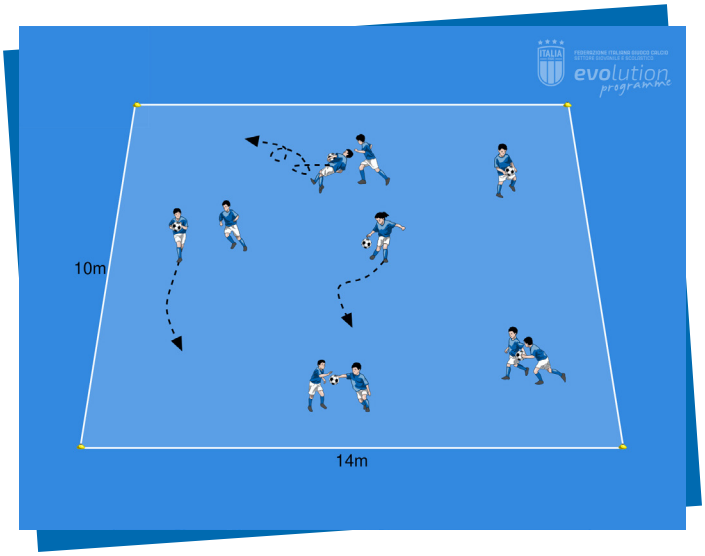
10' | 10x14m | 10 giocatori

DESCRIZIONE

Si svolgono 2 tipi di attività che prevedono delle azioni di "fuga" ed "inseguimento" realizzati in modo alternato tra gruppi di giocatori.

Inseguimenti (vedi immagine): 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 possono variare a discrezione delle scelte dell'allenatore: palla tenuta in una mano; palla fatta rimbalzare a terra; palla portata sopra il livello della testa; ecc. Dopo il tocco della palla da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato cadere a terra ed i ruoli di gioco si invertono.

Fughe: i 4 giocatori che tengono il pallone in mano hanno il compito di inseguire e toccare gli altri 6 compagni attraverso modalità diverse: lancio della palla con le mani; tocco dell'avversario tenendo la palla in mano; lancio della palla in tuffo a terra; ecc. Dopo il tocco del giocatore da parte dell'inseguitore, il pallone viene lasciato a terra e i ruoli di gioco si invertono.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

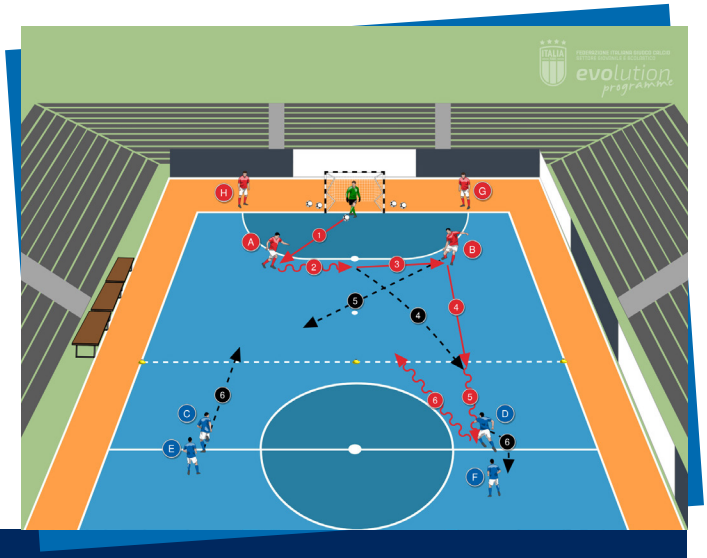
- Il giocatore dimostra una presa efficace della palla, non perdendola una volta che entra in contatto con l'avversario.
- Mantiene l'equilibrio del corpo durante i cambi di direzione eseguiti a diverse velocità.
- Dimostra coraggio nel contatto con l'avversario.

Ambito	Contenitore	Titolo	Categoria
CONOSCENZA DEL GIOCO	SOSTEGNO	2 CONTRO 1 CON RIPIEGAMENTO	U10/U11
10'	20x20m	porta 3x2m	9 giocatori

DESCRIZIONE

Si gioca utilizzando un campo quadrato di lato 20 metri con una porta. Una coppia di giocatori si posiziona all'altezza del limite dell'area di rigore (A e B), altri due partecipanti iniziano l'attività in attesa ai lati della porta (G e H), altre 2 coppie si collocano in attesa all'altezza della linea mediana di centrocampo (C, D, E, F).

Il portiere serve sempre uno dei due giocatori disposti al limite dell'area di rigore, i quali - una volta ricevuto il pallone - eseguono una collaborazione a loro scelta per poi condurre la palla nei piedi di uno dei due giocatori posti lungo la linea mediana di metà campo (C e D); il giocatore che conduce il pallone lo lascia nei piedi del suo avversario che attaccherà immediatamente la porta insieme al suo compagno, dando vita ad un 2 contro 1 con ripiegamento più il portiere.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

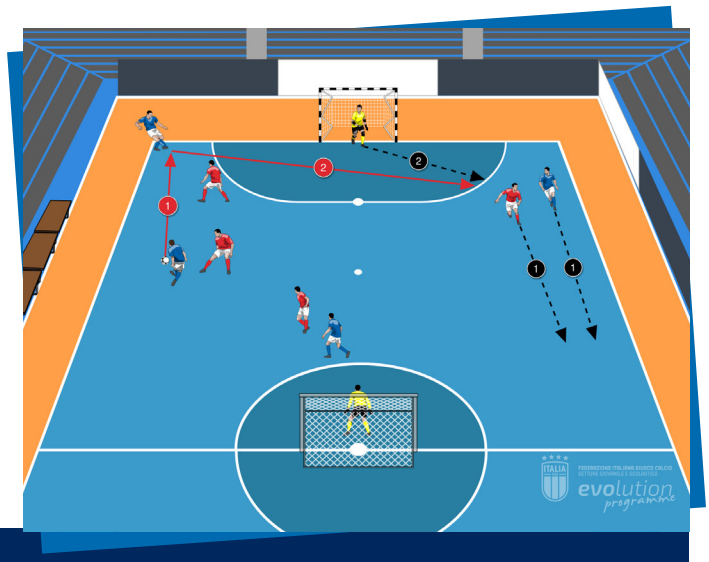
- Sceglie gli spazi più idonei per ricevere il passaggio, in zona luce e ad una distanza tale dal compagno che gli permetta un controllo più agevole.
- Sostiene il proprio difensore, scegliendo di coprire lo spazio e sopperire all'inferiorità oppure difendere la porta.
- Comunica al compagno il comportamento difensivo in funzione al suo posizionamento e quello degli avversari.

Ambito	Contenitore	Titolo	Categoria
FINALIZZAZIONE	SMALL-SIDED-GAMES	6 CONTRO 4 CON PORTIERI	U12/U13
10'	20x20m	porte 3x2m	10 giocatori

DESCRIZIONE

Si gioca utilizzando un campo quadrato di lato 20 metri con due porte, ognuna difesa da un portiere. I portieri giocano con la squadra in fase di possesso palla. La squadra in possesso palla ha il compito di mantenerlo e per farlo può utilizzare anche i due portieri. Una volta giocato con un portiere, questo non potrà più ricevere il pallone nell'arco della stessa azione o fin quando non sarà toccato dall'altro portiere. Se la squadra in fase di non possesso palla riesce a recuperarla, può scegliere in quale delle due porte cercare la finalizzazione.

La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo viene sempre effettuata da uno dei due portieri; questo giocherà palla alla squadra a cui spetta il possesso.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Offre sostegno alla squadra in possesso di palla, scegliendo le migliori zone di campo per posizionarsi e ricevere il passaggio (lontano da possibile linea di intercetto dell'avversario e facendo attenzione al posizionamento rispetto alla porta).
- Cerca linee di passaggio per mantenere il possesso della palla.
- Sceglie le corrette posture per ricevere e trasmettere il pallone, nonché il tipo di trasmissione più efficace (ad esempio: pone attenzione al piede del compagno sul quale trasmettere palla, il pallone rotola forte e non rimbalza).

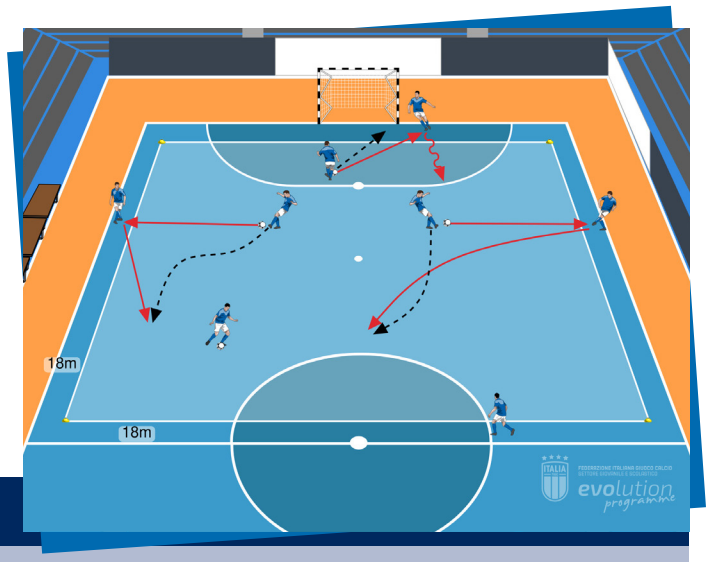
Ambito	Contenitore	Titolo	Categoria
TECNICO	TECNICA FUNZIONALE	MI SMARCO NELLO SPAZIO	U12/U13

10' | 18x18m | 8 giocatori

DESCRIZIONE

Si svolge un esercizio tecnico per la collaborazione a 2 giocatori. In una metà campo si delimita un quadrato di lato 18 metri, lasciando 1 metro di sicurezza dalle linee del campo. 4 giocatori, ciascuno dei quali con un pallone, si posizionano all'interno del quadrato, mentre altri 4 prendono inizialmente posizione all'esterno dello stesso, ognuno su un lato.

I giocatori all'interno del quadrato conducono palla liberamente per andare a ricercare delle collaborazioni predefinite con il compagno in attesa all'esterno del campo: parallela; uno/due; diagonale.



COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI DEL PORTIERE

- Se posto all'esterno del quadrato, riconosce subito il tipo di smarcamento proposto dal compagno: parallela; uno/due; diagonale.
- Effettua una trasmissione podalica della palla precisa ed efficace.
- Si posiziona sempre con una postura aperta nel ricevere il passaggio.

CONCLUSIONI

In questo documento si è cercato di riassumere alcuni contenuti che possono risultare utili ad:

- **Individuare l'attitudine al ruolo del portiere** nelle fasce di avvio all'attività calcistica.
- **Presentare le principali modalità di organizzazione dell'attività tecnica** con e senza una figura dedicata all'allenamento del ruolo del portiere.
- **Riportare diversi esempi di proposte pratiche** coerenti con le indicazioni della Metodologia Evolution Programme.

Successive pubblicazioni verranno dedicate ad approfondimenti di altri argomenti inerenti alla formazione del giovane portiere:

- TIPASS del portiere (sistema di valutazione delle principali attività svolte all'interno dei progetti FIGC, SGS).
- Portiere, un pilastro dell'Evolution Programme - approfondimento dei pilastri del ruolo.
- Metodologia dell'allenamento del portiere (dall'Attività di Base all'Attività Agonistica).
- Il ruolo del portiere nel FUTSAL.
- Il portiere ed il regolamento di gioco.

Per rimanere aggiornato sulle novità formative proposte dal progetto Evolution Programme:

- Scarica l'Applicazione Evolution Programme.
- Segui i canali social della FIGC, SGS.
- Partecipa alle attività pratiche delle Aree di Sviluppo Territoriale, dei Centri Federali Territoriali e dei Centri di Sviluppo Territoriale più vicini a te.
- Segui gli incontri formativi ed i corsi organizzati dalla FIGC, SGS e rivolti ad allenatori, dirigenti e genitori.

Non ci resta che augurarvi: ***BUON DIVERTIMENTO!***

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme



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

VERSIONE 1

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ E MEGLIO

MODALITÀ DI GIOCO PER LE CATEGORIE DELL'ATTIVITÀ DI BASE

Scopri i valori e le opportunità delle modalità di gioco per l'Attività di Base interagendo con i titoli di questa locandina

TUTTI

Adatta le modalità di gioco alle necessità dei giovani giocatori

Scopri di più

DI PIÙ

Concedi maggiore tempo di impegno motorio in partita

Scopri di più

MEGLIO

Varia le esperienze di gara per garantire una formazione completa

Scopri di più

CLICCA O INQUADRA
I QR CODE PER APPROFONDIRE

SEI UN ALLENATORE?

Approfondisci regole, struttura e varianti delle modalità di gioco

SEI UN DIRIGENTE?

Ottimizza i tempi nella costruzione dei campi da gioco

SEI UN GENITORE?

Scopri il valore di queste modalità di gioco per tuo figlio

VERSIONE 2