

GIOCHIAMO DI PIÙ

Concediamo maggiore tempo di impegno motorio in partita

PARTIAMO DA ALCUNE ESPERIENZE CHE TUTTI NOI ABBIAMO VISTO O VISSUTO IN CAMPO

Troppo spesso il contesto di competizione nell'Attività di Base porta a:

-  **Lunghe trasferte** per far giocare pochi minuti di partita ad ogni giocatore.
-  **Attese** (in panchina) a "guardare i compagni giocare".
-  Attivazioni **pre-gara a bassa intensità**.
-  **Mancato svolgimento del quarto tempo** di gioco perché "non c'è tempo".

L'organizzazione e la tipologia di scelte metodologiche applicate da ogni Società nel momento della partita possono incidere molto sulle opportunità di gioco e crescita concesse ai loro giovani giocatori.

ALCUNI NUMERI PER AIUTARCI A CAPIRE LA SITUAZIONE

Attraverso due esempi pratici vediamo come il **nuovo modello di competizione** proposto dalla FIGC, SGS possa aiutare ad **aumentare sensibilmente il tempo di impegno motorio nel contesto di gara**. Gli esempi sono stati elaborati in base al numero medio di giocatori in una rosa per le categorie U10/U11 e U12/U13 e prendendo in considerazione le modalità di gioco (7 contro 7 e 9 contro 9) previste dal regolamento per le due fasce d'età dell'Attività di Base prese in esame*.

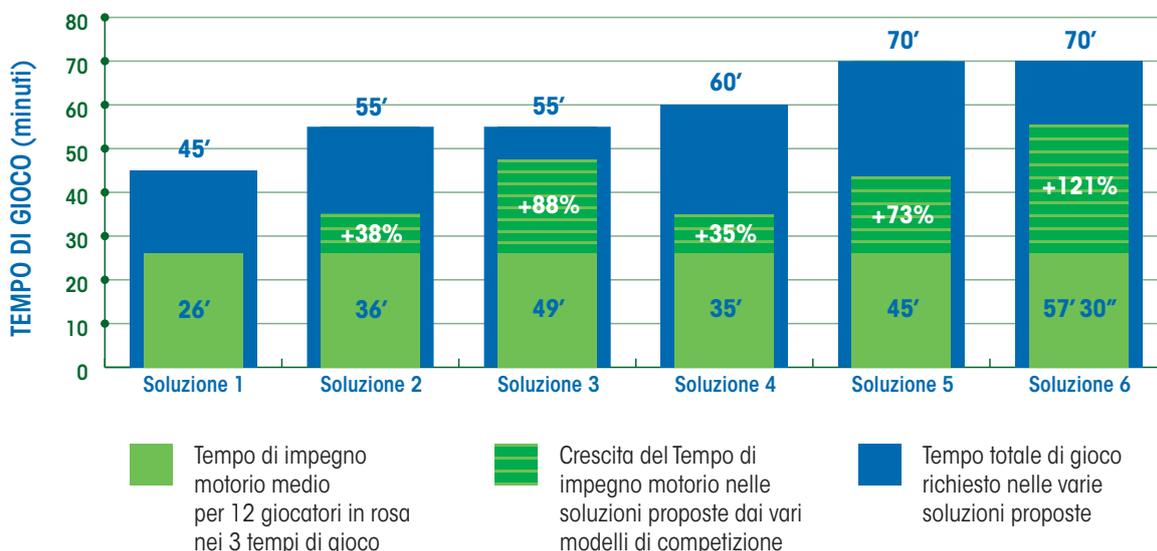
ESEMPIO 1				
Categoria U10/U11 • modalità di gioco 7 contro 7 • 12 giocatori in rosa (per squadra)				
Soluzione	Modalità di gioco	Tempo totale	Tempo di gioco medio individuale	Variazione tempo impegno motorio rispetto soluzione 1
1	3 tempi di gioco da 15'	45 minuti	26 minuti	-
2	3 tempi di gioco da 15' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4	55 minuti	36 minuti	+ 38%
3	3 tempi di gioco da 15' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4 + 2 tempi di Multi-partita da 15'	55 minuti	49 minuti	+ 88%
4	4 tempi di gioco da 15'	60 minuti	35 minuti	+ 35%
5	4 tempi di gioco da 15' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4	70 minuti	45 minuti	+ 73%
6	4 tempi di gioco da 15' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4 + 2 tempi di Multi-partita da 15'	70 minuti	57 minuti 30 secondi	+ 121%

Tabella 1



Grafico aumento tempo di impegno motorio nelle diverse soluzioni di gioco

Esempio 1 • Categoria U10/11 • modalità di gioco 7 contro 7 • 12 giocatori in rosa (per squadra)



ESEMPIO 2

Categoria U12/U13 • modalità di gioco 9 contro 9 • 15 giocatori in rosa (per squadra)

Soluzione	Modalità di gioco	Tempo totale	Tempo di gioco medio individuale	Variazione tempo impegno motorio rispetto soluzione 1
1	3 tempi di gioco da 20'	60 minuti	36 minuti	-
2	3 tempi di gioco da 20' + 10' Proposte pre-gara 4 contro 4 / 5 contro 5	70 minuti	46 minuti	+ 28%
3	3 tempi di gioco da 20' + 10' Proposte pre-gara 4 contro 4 / 5 contro 5 + 2 tempi di Multi-partita da 20'	70 minuti	62 minuti	+ 89%
4	4 tempi di gioco da 20'	80 minuti	48 minuti	+ 33%
5	4 tempi di gioco da 20' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4	90 minuti	58 minuti	+ 61%
6	4 tempi di gioco da 20' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4 + 2 tempi di Multi-partita da 20"	90 minuti	74 minuti	+ 106%

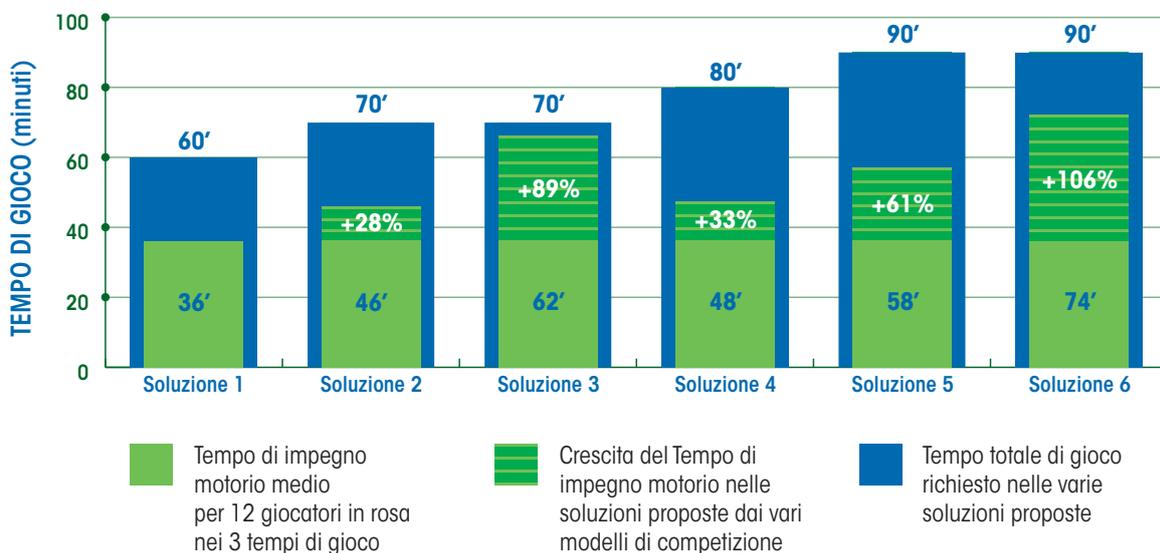
Tabella 2

Non sono stati riportati gli esempi per le categorie Piccoli Amici e Primi Calci in quanto gli incontri si svolgono in modalità "raggruppamento" non essendoci un format unico non può essere paragonato ai modelli di competizioni proposti.



Grafico aumento tempo di impegno motorio nelle diverse soluzioni di gioco

Esempio 2 • Categoria U12/13 • modalità di gioco 9 contro 9 • 15 giocatori in rosa (per squadra)



I dati riportati nelle due tabelle e nei rispettivi grafici possono essere così riassunti:

- **Ho spazio ma non ho tempo a disposizione**, scelgo l'opzione 3 (ricordando che le situazioni di gioco possono essere svolte anche al posto dell'attivazione pre-gara).
- **Ho tempo ma non ho spazio disponibile**, scelgo l'opzione 5.
- **Ho tempo e spazio disponibili**, scelgo l'opzione 6.

Risultati analoghi a quelli visti nelle tabelle possono essere ottenuti anche con **numeriche di giocatori in rosa diverse** da quelle presentate nei due esempi.

COME CI AIUTA IL MODELLO DI COMPETIZIONE PROPOSTO PER LA STAGIONE 2023/2024?

Come visto nei due esempi, **i modelli di gioco proposti permettono un aumento esponenziale del tempo di impegno motorio** di ogni giocatore coinvolto nel contesto di competizione. A seconda delle categorie e del numero di giocatori in rosa la **quantità di esperienze pratiche** può essere facilmente **aumentata di 1/3 fino a oltre il doppio: due stagioni di partite in una!**

In qualità di allenatore, dirigente o genitore, come faccio a far sì che ai miei giocatori venga concessa l'opportunità di raddoppiare il tempo di gioco in contesto di competizione?

- ★ **Organizzo** la disponibilità dei campi di gioco per ospitare il 4° tempo di gioco.
- ★ **Coinvolgo gli avversari** in un'attivazione dove si svolgono le "proposte pre-gara".
- ★ **Libero degli spazi** utili per svolgere le *Multi-partite* invitando anche i giocatori dell'altra squadra a prendervi parte.



- ★ **Leggo e studio** i documenti che spiegano le modalità di svolgimento delle proposte pre-gara per le varie categorie dell'Attività di Base.
- ★ **Svolgo il 4° tempo di gioco** indipendentemente dal risultato dei primi 3.
- ★ **Chiedo alla Società** dove gioca mio figlio che il modello proposto venga applicato nella mia squadra.

CONCLUDENDO

Uno degli obiettivi della nuova struttura di competizione è quello di concedere una maggiore quantità di impegno motorio in contesto di competizione, ambiente dove l'avversario rappresenta uno stimolo allenante per giocare ad un livello di intensità superiore.

Giochiamo di più!