



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE

SOLUZIONI PER LA FORMAZIONE
DEL GIOVANE CALCIATORE E
DELLA GIOVANE CALCIATRICE



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

LE OPPORTUNITÀ DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Linee guida, indicazioni e soluzioni pratiche **per orientare l'organizzazione del tuo Settore Giovanile**.



I 10 Presupposti
della Metodologia
Evolution Programme

Una **struttura flessibile** che aiuta a dare un'organizzazione e un nome a tutte le attività di **allenamento**.



Un modello di allenamento
per le categorie di base

7 caratteristiche con idee e spunti per costruire una visione condivisa del **giocatore** che vuole **formare** il tuo Club.



Il Giocatore del 2030
Un modello del giocatore da formare

Modalità di gioco per **partite** che coinvolgano tutti, di più e meglio!



Locandina Modalità di Gioco
per l'Attività di Base

Uno **strumento digitale gratuito** per avere: esercitazioni; calendario eventi SGS attorno a te; documenti formativi. Sempre e ovunque.



L'Applicazione Evolution Programme

Percorsi di formazione per **allenare il giovane portiere**.



Il Portiere Dentro il Gioco

3 Approfondimenti sugli elementi che definiscono l'Ambiente di Apprendimento

Riconoscere i **comportamenti** dei giocatori per orientare il loro percorso di crescita.



I comportamenti privilegiati

DA PUBBLICARE

Come **rendere efficace un'attività di allenamento**, caratteristiche, organizzazione e idee.



Le caratteristiche di una proposta pratica

DA PUBBLICARE

Come **definire le modalità di conduzione, stimolare l'apprendimento e correggere l'errore**.



Lo stile di conduzione

I 10 PRESUPPOSTI DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

I 10 presupposti

Dal punto di vista pratico, le linee guida individuate dalla FIGC, SGS, alla base della Metodologia Evolution Programme, si articolano in **10 presupposti tecnico-organizzativi**, considerati elementi **imprescindibili per progettare e condurre ogni allenamento, gara e attività pratica nella fascia d'età 5-13 anni**. La loro corretta applicazione determina la qualità dell'intervento didattico di ogni allenatore e di ogni Club.

I 10 presupposti individuati sono i seguenti:



ALL'INTERNO DI QUESTA VERSIONE DEL DOCUMENTO *ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE*, OGNI PRESUPPOSTO VIENE PRESENTATO ATTRAVERSO UNA **SCHEDA ESEMPLIFICATIVA** CHE NE RIASSUME CONTENUTI ED ESEMPI. Qualora si desideri approfondire uno o più presupposti, si consiglia la lettura della versione estesa (link disponibile a pagina 2).



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Decido io!

SPIEGAZIONE

“Il bambino non è un piccolo adulto”.

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

ESEMPIO

Fornire indicazioni tecniche e correzioni in seguito all'esecuzione dell'azione.



Evitare indicazioni che anticipino o suggeriscano le soluzioni di gioco prima del loro svolgimento consente di lasciare ai giocatori libertà di scelta e autonomia esecutiva.

Situazione. Luca (categoria U13) si trova di fronte al portiere avversario, in posizione defilata rispetto alla porta. Marco, suo compagno di squadra, è libero da marcature davanti alla porta e si trova in una posizione più favorevole per la conclusione.

Soluzione. L'allenatore esclama: *“Passala a Marco, siamo in 2 contro 1!”*. In questo caso, l'intervento anticipa la scelta del giocatore.

Per fornire indicazioni successive all'azione tecnica, l'allenatore dovrebbe invece attendere la conclusione dell'azione e intervenire solo in un secondo momento, con le modalità ritenute più opportune in quel contesto, siano esse di tipo direttivo o non direttivo.

1- GIOCATORE PROTAGONISTA

RIFLESSIONE

Nel Settore Giovanile la crescita individuale dei giocatori deve essere il primo degli obiettivi da perseguire, il **saper fare individuale** va inteso come una **risorsa per la squadra**.

In quest'ottica, filosofia e scelte didattiche applicate dai Club e del tecnico devono essere orientate ad una **formazione a lungo termine** del singolo giocatore piuttosto che a favorire il risultato immediato della squadra.

ANALISI

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

SOLUZIONI PRATICHE

- Saper bilanciare lo stile di conduzione (direttivo/ non direttivo) nel rispetto delle necessità dei giocatori e degli obiettivi didattici.
- **Fornire indicazioni tecniche e correzioni in seguito all'esecuzione dell'azione** (vedi box *Esempio*)
- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Organizzare la conduzione delle esercitazioni mantenendosi “fuori campo” rispetto ad elementi organizzativi
- Favorire giocate significative
- Prevedere dei momenti di attività libera
- Programmare le attività partendo dalle caratteristiche dei giocatori
- Adattare le proposte in funzione delle risposte dei giocatori



VERIFICA

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



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Mi alleno
al meglio!

2- ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

SPIEGAZIONE

Ogni **allenatore** con un approccio professionale deve avere **competenze** tecniche, tattiche, relazionali e anche **organizzative**. La scelta degli **spazi di allenamento**, delle **dimensioni dei campi**, delle **tempistiche di gioco**, della **successione** delle esercitazioni e della **composizione delle squadre**, rappresenta solo alcuni degli elementi che rientrano nell'ambito organizzativo e permettono di valutarne l'efficacia.

ESEMPIO

Usare una struttura di allenamento a stazioni o a gruppi autonomi in caso di numeri elevati



Situazione. Allenamento U8/U9. 18 presenti. All'ultimo minuto, senza preavviso, è assente uno dei due allenatori responsabili della categoria.

Soluzione. I giocatori vengono divisi in 3 stazioni diverse, (da 6 giocatori ciascuna) così organizzate:

1. Partita 3 contro 3 con modalità auto-arbitraggio.
2. Gioco dei colpi: ogni giocatore ha un pallone, l'obiettivo è fare gol nelle porte delimitate attraverso dei "colpi" (attività acrobatiche con la palla). Ad esempio, faccio rimbalzare la palla a terra e la colpisco prima che cada: "Tiro al volo di Tonalì".
3. Gioco "paracadute" la merenda del drago: 5 giocatori mantengono il possesso della palla cercando di non farsela prendere da un avversario (il drago) che tiene una casacca in mano. Se la palla esce dal campo o viene riconquistata dal drago, si effettua un cambio di ruolo di gioco.

L'allenatore supervisiona le 3 stazioni.

Ogni 10 minuti i gruppi ruotano. Al termine delle 3 rotazioni si cambiano le 3 attività proposte.

RIFLESSIONE

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

ANALISI

Evitare perdite di tempo, utilizzare **spiegazioni brevi ed efficaci**, avere tutto il materiale necessario a disposizione, sono solo alcuni degli **innumerevoli accorgimenti organizzativi** che permettono alla seduta di fluire in modo lineare e all'allenatore di potersi concentrare di più sulle risposte tecniche dei giocatori e sui loro comportamenti.

L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico. La cura per il dettaglio è una caratteristica che si può acquisire con l'esperienza ma anche attraverso una propensione continua al miglioramento che deve caratterizzare ogni allenatore.

SOLUZIONI PRATICHE

- Utilizzare spazi modulari
- Gestire gli imprevisti con efficacia
- Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Definire le squadre prima dell'allenamento
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- **Usare una struttura di allenamento a stazioni o a gruppi autonomi in caso di numeri elevati (vedi box Esempio)**
- Iniziare l'allenamento in orario
- Gestire le pause rendendole snelle



VERIFICA

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



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Voglio provare!

3- CLIMA SERENO

SPIEGAZIONE

Per **clima relazionale** si intende l'insieme delle relazioni e dei rapporti che intercorrono tra **allenatore e squadra, tra i giocatori** e anche tra il **singolo giocatore e se stesso**. Un'atmosfera socio-affettiva favorevole può aiutare il giovane a concentrarsi sull'apprendimento, evitando di disperdere energie nei conflitti e nella gestione dei rapporti interpersonali.

ESEMPIO

Evidenziare i comportamenti tecnici ed etici positivi

Situazione. Categoria U12/U13. Durante uno *Small Sided Game* 3 contro 3, Marco sbaglia un passaggio destinato a Luca e la palla viene intercettata da un avversario. Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia in segno di sconforto. Nel frattempo, Alberto, compagno di squadra di Luca e Marco, effettua uno scatto alla massima velocità nel tentativo di recuperare il pallone.

Soluzione. L'allenatore interviene in questo modo: *"Ottimo atteggiamento, Alberto. L'errore fa parte del gioco: bravo a cercare subito di risolvere la situazione che si era creata!"*

Attraverso questo approccio, il tecnico evita di porre l'attenzione sulla reazione negativa di Luca e valorizza invece il comportamento positivo di Alberto, definendo così il modello comportamentale corretto in quella specifica situazione.



RIFLESSIONE

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

ANALISI

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

SOLUZIONI PRATICHE

• **Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi** (vedi box *Esempio*)

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

VERIFICA

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



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Sono sempre attivo!

SPIEGAZIONE

La **quantità di pratica motoria** svolta da ogni atleta nel proprio percorso di formazione rappresenta una delle variabili più importanti nel determinarne il successo sportivo. Tuttavia, non tutto il tempo dedicato all'allenamento risulta realmente **funzionale all'apprendimento**: l'organizzazione delle attività, la spiegazione delle regole e le pause inutili possono ridurre in modo significativo il **"tempo di apprendimento attivo"**, inteso come il tempo in cui l'allievo apprende in maniera realmente efficace.

ESEMPIO

Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio



Situazione. Categoria U8/U9. 12 giocatori. Proposta che stimola il tiro in porta.

Soluzione 1. Attività a basso tempo di impegno motorio. Una fila unica di 11 giocatori, un portiere a difesa di una porta, un pallone a testa. Un giocatore alla volta va a calciare in porta per poi tornare in fila ed attendere il turno di tiro.

Soluzione 2. Attività ad elevato tempo di impegno motorio. I giocatori si posizionano all'interno di uno spazio al centro di 2 porte, ognuna delle quali è posizionata ad una decina di metri di distanza dal quadrato di gioco, lato 10m) e difesa da una portiere.

Tutti i giocatori hanno il compito di eseguire una gestualità tecnica (esempio, conduzione palla) all'interno dello spazio delimitato. Chi svolge l'attività **con maggiore impegno e qualità, viene chiamato** dall'allenatore per andare ad effettuare un tiro in porta. Reazione attesa da parte dei giocatori: il desiderio di essere chiamati per andare a tirare spinge a mettere il massimo impegno nell'attività prevista, riducendo così drasticamente il tempo di attesa statico che si crea aspettando il proprio turno in fila.

4 - ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

RIFLESSIONE

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

ANALISI

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

SOLUZIONI PRATICHE

- Preferire attività che concedono un'elevata densità di esperienze sul compito
- **Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio** (vedi box Esempio)
- Individuare la giusta complessità delle attività per ogni giocatore
- Utilizzare spiegazioni brevi e chiare
- Organizzare le squadre in modo efficace
- Evitare l'eliminazione dei giocatori
- Ridurre al minimo i tempi morti
- Applicare strategie per riprendere il gioco nel più breve tempo possibile
- Svolgere le modalità di gioco per l'Attività di Base



VERIFICA

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



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Mi diverto!

SPIEGAZIONE

PER GIOCO SI INTENDE: attività ludico/competitiva che permette al giocatore di leggere situazioni, selezionare scelte e individuare risposte motorie ricercando l'efficacia prestativa.

PER ESERCIZIO SI INTENDE: ripetizione di gestualità e azioni motorie in forma standardizzata senza la presenza di un avversario.

ESEMPIO



Trasformare esercizi in giochi

Situazione. Categoria U8/U9. L'obiettivo dell'attività è proporre lo sviluppo della trasmissione palla.

Soluzione con modalità esercizio.

A coppie, un pallone per coppia. I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro, passandosi la palla e rispettando le modalità indicate dall'allenatore (ad esempio: rasoterra, con traiettoria aerea, usando il piede meno abile, ecc.).

Soluzione con modalità gioco.

A coppie, un pallone per coppia. All'interno di uno spazio predefinito, i giocatori devono mantenere il loro pallone evitando che l'avversario glielo prenda. Vince la coppia che riesce a rimanere il più a lungo possibile in possesso della sua palla.

La stessa struttura di attività, attraverso una semplice modifica alle regole, è stata trasformata da esercizio in gioco.

5 - + GIOCO - ESERCIZIO

RIFLESSIONE

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

ANALISI

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

L'allenamento deve allenare al gioco del calcio.

SOLUZIONI PRATICHE

- Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Prediligere attività a confronto e sfide
- Inserire la presa di decisione nelle attività pratiche
- Promuovere il concetto di "gioco come maestro"
- **Trasformare esercizi in giochi** (vedi box *Esempio*)
- Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi
- Promuovere proposte di Tecnica Funzionale stimolando scelte e principi



VERIFICA

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



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Muovendomi,
cresco!

6 - EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

RIFLESSIONE

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

ANALISI

Per ottenere ricadute positive, stabili e a lungo termine, è importante che un percorso sportivo consideri l'allenamento e il miglioramento di ogni ambito che compone la prestazione. Sviluppare aspetti quali **presa di decisione**, creatività, capacità relazionali, consapevolezza di sé, gestione delle emozioni e rigoroso rispetto delle regole permette di far crescere un giocatore più efficace e un futuro cittadino più responsabile.

Un percorso formativo efficace deve inoltre considerare l'**etica come il carburante** del talento di ogni giocatore: l'elemento che gli consente di esprimere al massimo le proprie potenzialità individuali, qualunque esse siano.

SPIEGAZIONE

Lo sport **non rappresenta, di per sé, una pratica educativa**. Affinché venga inteso come qualcosa di più ampio rispetto al solo raggiungimento di obiettivi agonistici, ricreativi, di salute o di dispendio energetico, è indispensabile che venga svolto, condotto e programmato secondo modalità adeguate. Queste modalità devono mirare a educare, attraverso il movimento, tutte le 4 aree della personalità: motoria; emotiva; affettiva; sociale. Questo approccio prende il nome di polivalenza. in coerenza con il principio della polivalenza.

ESEMPIO

Favorire la comunicazione tra pari



Situazione. Categoria U10/U11. Durante una partita, Mattia, il portiere, tende a stare molto basso, lontano dalla linea difensiva, anche quando la palla si trova molto distante dalla porta.

Soluzione. Invece di dire direttamente a Mattia di salire, l'allenatore si rivolge a Filippo, uno dei due difensori della squadra in possesso e chiede: "Filippo, dov'è Mattia?". Se abituato a questo stile di conduzione e **consapevole** del fatto che il portiere dovrebbe partecipare all'azione offensiva accompagnando i giocatori di movimento, Filippo potrà rispondere: "È sulla linea di porta, troppo lontano da noi". A quel punto, il tecnico stimola la **comunicazione tra pari**, invitando Filippo a prestare attenzione alla posizione di Mattia e stimolandolo a trovare il modo per farlo salire nel caso in cui tenda a rimanere troppo basso.

SOLUZIONI PRATICHE

- Favorire la comunicazione tra pari (vedi box Esempio)
- Condividere con la squadra semplici regole di comportamento
- Valorizzare aspetti etici e morali
- Ascoltare le necessità dei giocatori
- Inserire le regole delle proposte pratiche in modo progressivo
- Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio
- Proporre attività tecniche che sviluppino i tratti di personalità
- Dare strumenti pratici per risolvere autonomamente incomprensioni o litigi tra pari



VERIFICA

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



Sto bene!

SPIEGAZIONE

Aumento della sedentarietà, minori spazi a disposizione per il gioco libero e differenziazione degli interessi sono solo alcune delle cause che portano i ragazzi di oggi a praticare meno attività motoria rispetto al passato.

La letteratura evidenzia un'**involuzione delle capacità coordinative e condizionali nei giovani** che si traduce in una conseguente riduzione delle potenzialità di espressione tecnica e il rischio di un impoverimento della qualità di gioco.

ESEMPIO

Assegnare compiti motori per casa



Situazione. Necessità di individuare una serie di proposte da svolgere a casa, sicure, divertenti e adatte alle varie fasce d'età dell'Attività di Base.

Soluzione 1. Categoria U6/U7. I giocatori sperimentano il salto della corda durante un'attività di allenamento, viene poi proposto ai giocatori di provarlo a casa.

Soluzione 2. Categoria U10/U11. Dopo aver provato in allenamento semplici gestualità legate alla pre-acrobatica (ad esempio: capovolte, propedeutica alle verticali, salto con giro 360°), viene proposto ai giocatori di riprodurle a casa. Negli allenamenti successivi prevedere momenti in cui possano far vedere i loro miglioramenti individuali.

Soluzione 3. Categoria U12/U13. "Hacky sack" artigianale, riempire diversi palloncini con della sabbia, legarli e proporre ai giocatori di eseguire palleggi e posizioni di equilibrio con l'attrezzo di gioco utilizzando i piedi e diverse parti del corpo.

7-APPASSIONARE ALLO SPORT

RIFLESSIONE

Trasmettere ai giovani il piacere di muoversi e fare sport permette di incentivare i ragazzi ad utilizzare il proprio corpo ed effettuare nuove esperienze motorie che innescano un **ciclo virtuoso** che si autoalimenta: *"Più so fare, più faccio"*.

Questo processo ha ricadute positive anche sulla pratica calcistica.

ANALISI

Praticare **sport** rappresenta uno **stile di vita**, capace di alimentare una passione per il movimento che si costruisce in modi diversi: attraverso il piacere di allenarsi, di fare fatica, di stare insieme ai compagni, ma anche imparando a organizzare gli impegni scolastici, ad alimentarsi correttamente, a curare il materiale sportivo e a sviluppare abitudini e comportamenti che rendano il giovane consapevole del proprio percorso di crescita. Essere sportivi significa esserlo **dentro e fuori dal campo**.

In questo processo, la sensibilizzazione e il coinvolgimento delle famiglie rispetto agli obiettivi del progetto tecnico del Club risultano fondamentali per ampliarne la portata.

SOLUZIONI PRATICHE

- Parlare di eventi sportivi, manifestazioni, atleti e incentivare a seguire lo sport
- **Assegnare compiti motori per casa** (vedi box *Esempio*)
- Insegnare ad auto organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli del Club
- Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
- Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche
- Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Trasmettere senso di appartenenza al proprio Club



VERIFICA

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



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



Do il massimo!

SPIEGAZIONE

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

ESEMPIO

Evitare alibi

Situazione. Categoria U12/U13.

Modalità di reazione ad una sconfitta in partita.

Soluzione. In caso di sconfitta, è fondamentale evitare la ricerca di scuse o giustificazioni che non riguardino aspetti direttamente collegati alla prestazione dei giocatori e della squadra. Attribuire il risultato a fattori esterni, rischia infatti di spostare l'attenzione su elementi che non aiutano la crescita del gruppo e l'orientamento al compito.

Alcuni esempi di **frasi e atteggiamenti da evitare**:

- "Abbiamo perso a causa delle decisioni arbitrali!"
- "Abbiamo avuto sfortuna!"
- "Il campo oggi non era adatto alle nostre caratteristiche".

Questo tipo di lettura può offrire un sollievo immediato, ma non favorisce un reale percorso di miglioramento. Al contrario, assumersi le proprie responsabilità e aiutare i giocatori a fare altrettanto, analizzando con equilibrio e competenza ogni prestazione, permette di riportare il focus sui comportamenti, sulle scelte effettuate e sugli aspetti da migliorare.



8 - ORIENTARSI AL COMPITO

RIFLESSIONE

Le motivazioni rappresentano l'insieme dei fattori che spingono un individuo a compiere una determinata azione.

Possono essere **influenzate e stimolate** sia dall'allenatore sia dall'ambiente circostante, assumendo connotazioni più o meno favorevoli al percorso sportivo di un giovane calciatore.

ANALISI

L'attività in ambito giovanile deve creare i presupposti per raggiungere l'**efficacia in età adulta** e rappresentare un percorso di investimento che potrà dare i suoi frutti a lungo termine. In quest'ottica l'approccio al calcio giovanile deve essere rivolto al miglioramento individuale prima che al raggiungimento del risultato di squadra.

Allenatore e Club devono creare i presupposti per la formazione di un clima motivazionale orientato alla competenza rendendo consapevole l'ambiente del percorso intrapreso e ricercando un indirizzo rivolto al saper fare e al saper essere, prima che alla prestazione in sé. La sfida per chi opera in ambito giovanile è riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo.

SOLUZIONI PRATICHE

- Promuovere la possibilità di fare esperienze in posizioni di campo diverse
- Prediligere feedback su parametri esecutivi
- **Evitare alibi** (vedi box *Esempio*)
- Prevedere nel corso della stagione una progressione di complessità delle attività
- Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Rispettare le caratteristiche dell'età
- Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali



VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento l'allenatore si chiede: **"Ho puntato al miglioramento individuale, e non solo al risultato?"**



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme



*Gioco insieme
a tutti!*

SPIEGAZIONE

Per **scuola calcio ad indirizzo inclusivo** si intende una realtà che **accoglie** tutti i giocatori che richiedono di iscriversi, senza distinzione di genere, ceti sociali, provenienza, potenzialità o livello di capacità dimostrato dal giovane calciatore.

Attraverso un approccio volto a tutelare il percorso sportivo di **tutti** i tesserati, il Club e l'allenatore si impegnano a garantire a ciascuno la stessa attenzione e le medesime possibilità di espressione, sia in allenamento sia in partita, assicurando a tutti l'opportunità di sviluppare al massimo il proprio potenziale individuale.

ESEMPIO

Prevedere attività con più livelli di difficoltà

Situazione. Categoria U6/U7. Necessità di sviluppare un gioco per il tiro in porta.



Soluzione. Vengono definite 3 linee a distanze progressive da una porta. I giocatori hanno il compito di partire in conduzione palla, in seguito al tiro del compagno che li precede in fila. L'eventuale gol ha un valore diverso a seconda della distanza dalla quale è stato realizzato prima:

- della linea più lontana dalla porta, 3 punti;
- della seconda linea, 2 punti;
- della linea più vicina alla porta, 1 punto.

Punteggi diversi, assegnati in funzione della distanza di tiro o della difficoltà del compito previsto, permettono ad ogni giocatore di cimentarsi liberamente sul livello di difficoltà più consono alle proprie capacità.

9 - INCLUDERE

RIFLESSIONE

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

ANALISI

Essendo l'attività giovanile rivolta a soggetti in fase di **sviluppo**, ognuno di questi manifesta delle caratteristiche dipendenti da **variabili** quali:

- interesse nei confronti del calcio;
- esperienza di pratica motoria;
- differenza tra età biologica e cronologica;
- ambiente familiare;
- fase dello sviluppo in cui si trovano;

questi aspetti incidono fortemente sul livello prestativo nel corso di tutto il settore giovanile e possono nascondere il reale potenziale prestativo da adulto. Per questi motivi, ad ogni Club conviene ampliare il numero di giocatori alla base del percorso formativo rispettando i tempi di sviluppo di ognuno. L'inclusione può essere una risorsa a lungo termine per i Club.

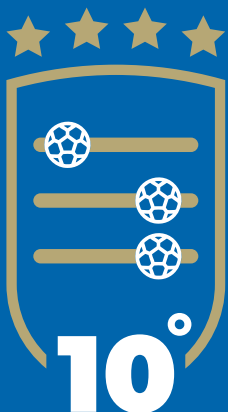
SOLUZIONI PRATICHE

- Evitare i paragoni tra compagni
- **Prevedere attività con più livelli di difficoltà** (vedi box *Esempio*)
- Premiare l'impegno profuso
- Fornire strumenti per comunicare efficacemente tra compagni
- Equilibrare gli interventi tra i giocatori più o meno competenti
- Individualizzare l'intervento didattico
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Incentivare momenti dedicati allo sviluppo di relazioni positive tra compagni



VERIFICA

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



Provo tante cose!

10 - VARIABILITÀ DELLA PRATICA

SPIEGAZIONE

Alla definizione del **percorso sportivo** di un atleta concorre ogni tipologia di impegno motorio svolto in età giovanile. **Giochi ed esercizi** eseguiti in forma libera, le ore di **educazione motoria** a scuola, le **abitudini di vita** — come muoversi in bicicletta o a piedi invece che in macchina —, la tipologia di **allenamenti** svolti e le **modalità di gioco** sono tutte situazioni che contribuiscono allo sviluppo dell'esperienza motoria individuale.

Ognuna di queste attività, nella sua varietà, concorre in modo diverso al raggiungimento del massimo livello di espressione personale nello sport praticato.

ESEMPIO

Prevedere soluzioni che stimolino la variabilità delle proposte pratiche



Situazione. Prevedere regole e accorgimenti organizzativi che rendano il contesto di gioco variabile e meno prevedibile.

Soluzione 1. Prevedere il **ribaltamento del fronte di gioco** in seguito alla conquista dell'obiettivo ad esempio all'interno di una situazione di gioco o di un gioco di posizione. Questa regola consente di variare sia la direzione di sviluppo del gioco sia il posizionamento dei giocatori (in alcuni casi, anche l'obiettivo, gol/meta): ad esempio, chi attaccava a destra, nella nuova direzione, si troverà a difendere sulla sinistra.

Soluzione 2. Prevedere che i **jolly possano schierarsi liberamente, con una squadra o con l'altra**, al termine di ogni azione, ad esempio in un gioco di possesso o in uno small-sided game. In questo modo, le configurazioni numeriche di gioco non risultano mai prevedibili e i giocatori sono chiamati a leggere continuamente le situazioni, ricercando adattamenti efficaci in condizioni di superiorità o parità numerica.

RIFLESSIONE

La variabilità della pratica e la sua organizzazione costituiscono presupposti metodologici che, se gestiti correttamente, contribuiscono a migliorare l'**apprendimento** di una disciplina sportiva. Non è importante soltanto sperimentare un'ampia gamma di **esperienze motorie**, ma anche fare in modo che queste vengano proposte secondo **sequenze** e **modalità adeguate**.

ANALISI

Un **bagaglio coordinativo e tecnico variato** consente di ampliare la **base motoria** del giovane giocatore. Su questa base più ampia, in una fase successiva rispetto a quella dell'Attività di Base, potrà svilupparsi la **specializzazione dell'apprendimento calcistico**, rendendo il processo di perfezionamento più **stabile** e **solido**. I risultati di un approccio che stimola la differenziazione delle esperienze sportive non si manifestano necessariamente nell'immediato, ma contribuiscono a costruire un patrimonio di competenze che risulterà molto utile nel percorso di crescita del giocatore. **Variare la pratica** rappresenta quindi un **investimento a lungo termine**.

SOLUZIONI PRATICHE

- Proporre allenamenti destrutturati
- Utilizzare saltuariamente materiali diversi da quelli abituali
- **Prevedere soluzioni che stimolino la variabilità delle proposte pratiche** (vedi box *Esempio*)
- Inserire delle varianti nelle proposte pratiche
- Svolgere attività che prevedono la modificazione dei parametri esecutivi: forza; velocità; angoli d'azione; ecc.
- Proporre un numero adeguato di attività durante l'allenamento
- Sviluppare, in ogni seduta, elementi coordinativi e motori
- Programmare le attività secondo una complessità progressiva



VERIFICA

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



SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE TECNICA

Post seduta di allenamento

DATA:	SQUADRA:	TECNICO:
--------------	-----------------	-----------------

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

ANALISI DEI 10 PRESUPPOSTI		
	Come ho rispettato i presupposti	Cosa potevo fare meglio
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

La metodologia in pillole



1. GIOCATORE PROTAGONISTA

Il protagonista è il giocatore, non l'allenatore

Decido io!



2. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

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

Mi alleno al meglio!



3. CLIMA SERENO

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

Voglio provare!



4. ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

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

Sono sempre attivo!



5. + GIOCO - ESERCIZI

Si gioca più di quanto ci si esercita

Mi diverto!



6. EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Se veicolato in modo corretto, lo sport può rappresentare un potente strumento educativo

Muovendomi, cresco!



7. APPASSIONARE ALLO SPORT

Sportivi dentro in campo, sportivi nella vita

Sto bene!



8. ORIENTARSI AL COMPITO

La vittoria è un risultato, la crescita è il traguardo

Do il massimo!



9. INCLUDERE

Si include, non si esclude

Gioco insieme a tutti!



10. VARIABILITÀ DELLA PRATICA

La pratica è variata e non prevede una specializzazione precoce

Provo tante cose!

CANTIERE QUALITÀ: SONDAGGIO CONCLUSIVO

Il tuo punto di vista è parte del nostro percorso

Il documento che hai appena consultato nasce per riassumere i **10 presupposti** della Metodologia Evolution Programme: linee guida teorico-pratiche definite per supportare il lavoro dei Club in ambito di formazione calcistica giovanile.

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.



La crescita passa dal confronto

Grazie per farne parte



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**