FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

TEMPO DI LETTURA:
60 MINUTI

MODELLO DI ALLENAMENTO

CATEGORIE

UNDER 6 · UNDER 9 · UNDER 10 · UNDER 11 · UNDER 12 · UNDER 13



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

VERSIONE 2

INDICE

SEZIONE 1. La struttura del modello di allenamento/esempi PAG. 3
1.1 Introduzione al modello di allenamento Evolution Programme PAG. 4
1.2 Struttura ed esempio allenamento U6 U9 PAG. 5
1.3 Struttura ed esempio allenamento U10 U11 PAG. 7
1.4 Struttura ed esempio allenamento U12 U13 PAG. 9
1.5 Riassunto PAG. 11
1.6 5 Adattamenti PAG. 12
1.7 5 Varianti PAG. 14
SEZIONE 2. Approfondimento Ambiti/Contenitori PAG. 16
2.1 Ambito *Finalizzazione* e Contenitori PAG. 17
2.2 Ambito *Dominio del gioco* e Contenitori PAG. 18
2.3 Ambito *Conoscenza del gioco* e Contenitori PAG. 19
2.4 Ambito *Tecnico* e Contenitori PAG. 20
2.5 Ambito *Motorio* e Contenitori PAG. 21
2.6 Ambito *Gara* e Contenitori PAG. 22
SEZIONE 3. Dal modello di allenamento all'ambiente di apprendimento PAG. 23
3.1 Introduzione PAG. 24
3.2 Le 10 caratteristiche delle proposte pratiche Evolution Programme PAG. 25
3.3 10 indicazioni sullo stile di conduzione dell'allenatore PAG. 27
3.4 Esempi di comportamenti privilegiati dei giocatori PAG. 30
3.5 Dall'allenamento alla partita: gli elementi della gara PAG. 34
3.6 Conclusioni PAG. 38
SEZIONE 4. CANTIERE QUALITÀ: SONDAGGIO CONCLUSIVO PAG. 39

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

I RIFERIMENTI METODOLOGICI DELL' 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.

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play



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

SEZIONE 1

LA STRUTTURA DEL MODELLO DI ALLENAMENTO/ESEMPI



1.1 Introduzione al modello di allenamento Evolution Programme

Gli apprendimenti di ogni percorso di formazione devono essere organizzati attraverso una struttura che permetta di pianificare e gestire l'attività di allenamento.

Le 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 (corrispondenti 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)

AMBITI					
Finalizzazione	Motorio	Dominio del gioco	Tecnico	Conoscenza del gioco	Gara

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

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

Ogni allenamento per le categorie di base prevederà quindi:

- una stazione di tiro in porta;
- un'attività per lo sviluppo degli aspetti coordinativi e motori;
- una proposta per il mantenimento del possesso della palla;
- un'esercitazione di dominio del pallone;
- un'attività dedicata allo sviluppo dei principi di gioco;
- una partita.

Una **descrizione** più approfondita dei singoli **Ambiti** e dei relativi **Contenitori**, accompagnata da una serie di esempi pratici, viene fornita nella sezione 2, a questa introduzione seguono invece 3 esempi delle strutture di allenamento rivolte alle 3 categorie di base.

1.2 Struttura ed esempio allenamento U6 U9

6	15'	90'	6-12	35x25
STAZIONI	PER STAZIONE	DURATA SEDUTA	GIOCATORI	SPAZIO MIN. (M)

I 6 AMBITI • SEQUENZA RANDOMIZZATA

DUELLO

Una proposta per tirare in porta e impedire il tiro **in contesto di 1 contro 1.**



PARTITA U6/U9

Una partita per applicare i contenuti appresi nel contesto di gioco previsto dalla categoria.

ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO

Una stazione per sviluppare capacità coordinative **a partire dalla conoscenza del proprio corpo.**

PARTITA U6/U9

Un gioco per approfondire i principi promossi da Club e allenatore, **riconoscibili anche al di fuori del campo.**

GIOCHI DI COLLABORAZIONE

Un'attività per mantenere il possesso della palla e riconquistarla **scoprendo il valore della collaborazione.**

GIOCHI DI TECNICA

Un esercizio per sviluppare confidenza e dominio del pallonein ogni gesto tecnico, **attraverso un approccio ludico.**



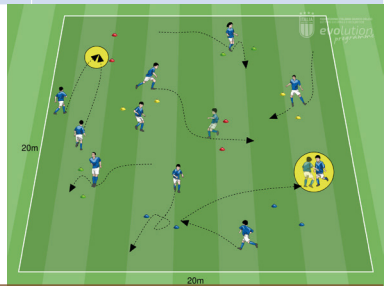
1. La struttura del modello di allenamento/esempi

U6 U9 UNDER

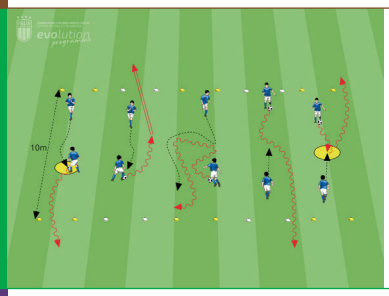
10 GIOCATORI Adattabile, da 6 a 12	90' Adattabile alle necessità Club	SPAZI 35x25 MINIMO Preferibile 1/4 di campo regolamentare	MATERIALE Delimitatori, palloni, casacche

MOTORIO

I PORTALI. Nello spazio di gioco si delimitano 8 porte da 2 metri con coni di colori diversi (massimo 4). Dieci giocatori si distribuiscono casualmente: 2 inseguono, 8 scappano. Gli inseguiti possono evitare il tocco degli avversari passando attraverso le porte, eseguendo un'azione motoria definita (capovolta, salto a piedi pari, corsa all'indietro, simulazione di colpo di testa), eventualmente abbinata al colore della porta. Quando un inseguito attraversa correttamente una porta, l'inseguitore deve cambiare bersaglio. Si parte da una fase di esplorazione libera dello spazio di gioco.



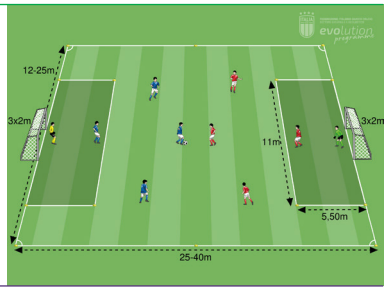
FINALIZZAZIONE



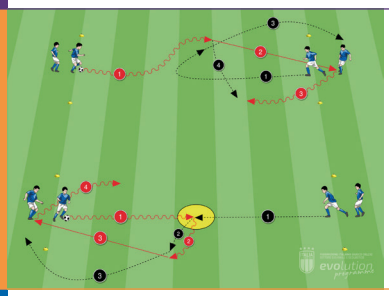
L'ARENA. Si delimitano 5 campi con porte di piccole dimensioni. In ognuno si svolgono sfide 1 contro 1 con obiettivo a scelta della coppia: segnare nelle porticine, mantenere il possesso o superare l'avversario in conduzione oltre la linea di meta. Dopo ogni punto i giocatori scelgono il nuovo obiettivo e ripartono dal possesso di chi ha subito. Ogni 2 minuti si cambiano le coppie, liberamente o per rotazione. Con numero dispari, un campo prevede una sfida a 3 con turni alternati.

GARA

GARA U8/U9. Si gioca al massimo 5 contro 5. Pallone N°3. Area di rigore 5,5×11 m, porte 3×2m. Il portiere può usare le mani sul retropassaggio ed è ammessa la pressione su di lui. L'arbitraggio è dell'allenatore, con introduzione progressiva dell'auto-arbitraggio. I calci di punizione sono solo diretti, con 5m di distanza. Le rimesse laterali si possono effettuare con le mani o con i piedi; lo stesso vale per le rimesse dal fondo campo. Nella categoria U6/U7 si rispettano le regole indicate dal C.U. N°1.



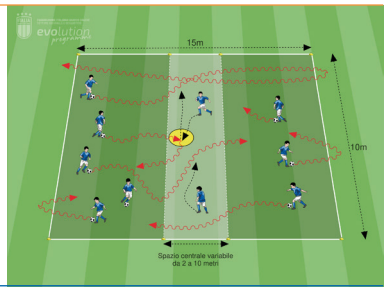
DOMINIO DEL GIOCO



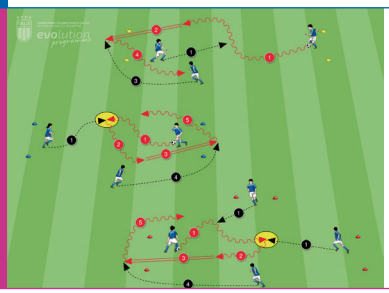
DIFESE A SORPRESA. Ogni stazione ha un minimo di 4 e massimo di 5 giocatori. Si tracciano due linee di partenza larghe 4 metri, una di fronte all'altra. Chi ha il pallone avvia un duello cercando di superare il primo della fila opposta, che entra a contendergli la palla. L'obiettivo di entrambi è far arrivare il pallone al compagno in attesa sulla linea opposta. Una volta raggiunto l'obiettivo, l'avversario diretto esce e il ricevente avvia subito un nuovo duello. Un punto a ogni trasmissione riuscita. Il campo non ha limiti d'ampiezza.

TECNICO

I PIRATI. Lo spazio è diviso in 3 settori (due laterali, uno centrale). I giocatori conducono la palla liberamente fra i settori, mentre alcuni giocatori (1 ogni 5) senza palla e denominati pirati, restano nel settore centrale. Chi conduce il pallone lo deve portare oltre i limiti laterali del campo, alternando i due lati ed evitando di farsi rubare palla. I pirati intervengono solo con i piedi e nel rispetto delle regole del calcio: se conquistano la palla, scambiano ruolo con l'avversario.



CONOSCENZA DEL GIOCO



CHI SEGNA, REGNA. Si predispongono 2 porte per ogni terna di giocatori. Si disputano partite 1 contro 1 con il terzo che, a turno, fa da arbitro. Chi subisce gol esce e diventa arbitro; chi segna resta in campo per la sfida successiva. Si conta il numero di gol realizzati da ciascuno. I campi non hanno limiti laterali, ma solo la linea di fondo: la palla uscita oltre la porta viene rimessa in gioco in conduzione dal difensore. Dopo 3 gol consecutivi di un giocatore si allarga la sua porta.

1.3 Struttura ed esempio allenamento U10 UNDER U11

6	15'	90'	6-16	35x25
STAZIONI	PER STAZIONE	DURATA SEDUTA	GIOCATORI	SPAZIO MIN. (M)

I 6 AMBITI • SEQUENZA RANDOMIZZATA

GIOCHI DI POSSESSO

Un'attività per mantenere il possesso della palla e riconquistarla **scoprendo il valore della collaborazione.**



ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO

Una stazione per sviluppare capacità coordinative **a partire dalla conoscenza del proprio corpo**.

SOSTEGNO

Un gioco per approfondire i principi promossi da Club e allenatore, **riconoscibili anche al di fuori del campo.**

TECNICA IN MOVIMENTO

Un esercizio per sviluppare confidenza e dominio del pallone in ogni gesto tecnico, **un approccio ludico.**

SITUAZIONI DI GIOCO

Una proposta per tirare in porta e impedire il tiro **in contesto di 1 contro 1.**

PARTITA U10/U11

Una partita per applicare i contenuti appresi nel contesto di gioco previsto dalla categoria.



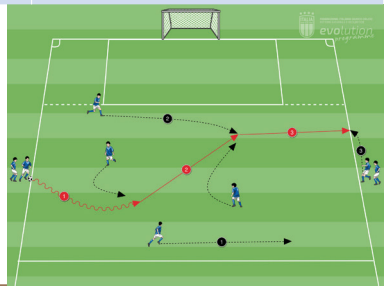
1. La struttura del modello di allenamento/esempi

U10 UNDER U11

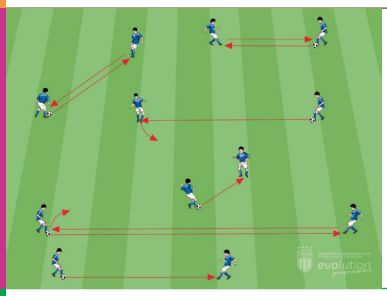
12 GIOCATORI	90'	SPAZI 35x25 MINIMO	MATERIALE
Adattabile, da 8 a 14	Adattabile alle necessità Club	Preferibile 1/2 di campo regolamentare	Delimitatori, palloni, casacche

DOMINIO DEL GIOCO

SUPERO IL GUADO. Possesso 4 contro 2 con due vertici esterni, uno alto e uno basso. I vertici giocano con i due compagni interni contro la coppia di riconquista, cercando di trasmettere palla al vertice opposto. Chi trasmette prende il posto del ricevente e attende; l'azione riparte in direzione opposta. È possibile coinvolgere un sostegno per creare un 4 contro 2 in più. I difensori conquistano palla toccandola 3 volte consecutivamente: l'ultimo attaccante ad averla toccata prende il posto dell'avversario.



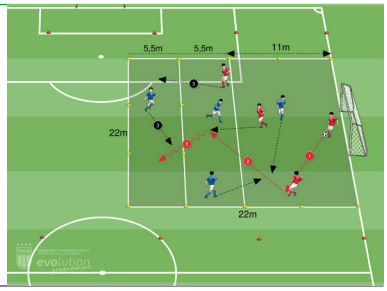
CONOSCENZA DEL GIOCO



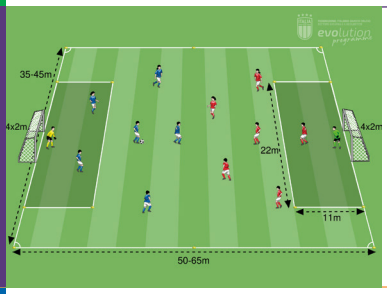
PASSO FORTE. Coppie a 10 metri di distanza, un pallone per coppia. Sfida tecnica di passaggio e ricezione: si cerca di far sbagliare il primo controllo all'avversario. Vincoli: palla sotto il ginocchio e, dopo il 1°controllo raggiungibile entro due passi. Si fa punto se si esegue un controllo corretto, se l'avversario non controlla a immediata disposizione, oppure se calcia alto o fuori portata. Si gioca a punteggio prestabilito (es. 20). A fine turno si cambiano coppie.

SITUAZIONI DI GIOCO

SITUAZIONE DI GIOCO 3 CONTRO 3 U10/U11. Area delimitata, porta regolamentare da una parte e due porte ridotte (1,5 m) sulla linea opposta. Una squadra (tre giocatori) attacca la porta e difende le porte ridotte; l'altra (due più portiere) attacca le porte ridotte e difende la porta. Punto valido solo con passaggio rasoterra che entra tra i delimitatori. Il portiere può segnare, anche direttamente dal rinvio dal fondo. Falli in area: rigore. Eccezioni di ripresa: palla oltre la linea delle due porte ridotte, il possesso va alla squadra che attacca la porta. Rinvio dal fondo del portiere con mani o piedi.



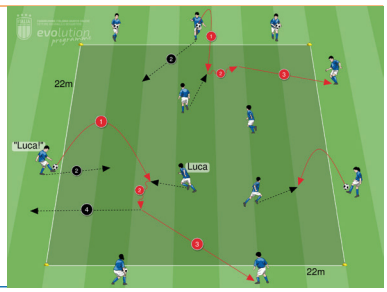
GARA



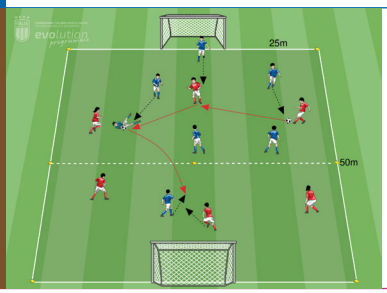
PARTITA U10/U11. Si gioca al massimo 7 contro 7. Pallone N°4. Multi-partita per gli eccedenti. Area di rigore 11×22 m. Il portiere non può prendere il retropassaggio con le mani; la pressione su di lui è concessa fuori area o dopo 6 secondi di possesso. Si introduce l'auto-arbitraggio. Calci di punizione diretti e indiretti, distanza 7 m. Le rimesse laterali e da fondo seguono il regolamento del calcio, con ripetizione in caso di errore.

TECNICO

ENTRO/ESCO NEL TRAFFICO A 3. Si utilizza uno spazio quadrato. 2/3 dei giocatori si dispongono all'esterno del campo (quattro con palla in mano), 1/3 all'interno. Chi ha palla chiama un compagno interno e gliela calcia in traiettoria aerea, poi entra in campo in attesa di essere chiamato a sua volta. Chi riceve controlla e trasmette a un compagno esterno senza palla, uscendo poi dal campo. Chi riceve il passaggio all'esterno dà continuità alla combinazione chiamando un altro giocatore interno. Il flusso è continuo.



MOTORIO



PORTIERI: PARTITA AREE ESTESE. Si gioca massimo 7 contro 7, con ciascuna area di rigore grande come un'intera metà campo. Ogni giocatore può prendere palla con le mani come un portiere, ma solo nella propria metà difensiva. Limite: 6 secondi in mano, poi palla a terra; non può essere ripresa dallo stesso giocatore senza tocco di un altro, né trasmessa con le mani a un compagno fuori area. I passaggi nella metà difensiva possono essere intercettati. Nella metà offensiva valgono le regole della partita U10/U11.

1.4 Struttura ed esempio allenamento U12 U13

7	15'	105'	8-18	40x25
STAZIONI	PER STAZIONE	DURATA SEDUTA	GIOCATORI	SPAZIO MIN. (M)

I 6 AMBITI • SEQUENZA RANDOMIZZATA

SMALL SIDED GAME

Una proposta per tirare in porta e impedire il tiro **in partite a numeri e spazi ridotti.**

TECNICA FUNZIONALE

Un esercizio per sviluppare confidenza e dominio del pallone in ogni gesto tecnico, **attraverso scelte e obiettivi affrontati senza avversario.**

TECNICA IN MOVIMENTO

PRIMA STAZIONE - ATTIVAZIONE

Un esrcizio per sviluppare confidenza e dominio del pallone in ogni gesto tecnico, **attarversoscelte e obiettivi affrontati senza avversario.**



AVVIAMENTO ALLA PERFORMANCE

Una stazione per sviluppare capacità coordinative **attraverso attività che avviano allo sviluppo della performance.**

PARTITA A TEMA

Un gioco per approfondire i principi promossi da Club e allenatore, **sperimentando situazioni che si ritrovano in gara.**

GARA U12/U13

Una partita per applicare i contenuti appresi nel contesto di gioco previsto dalla categoria.

GIOCHI DI POSIZIONE

Un'attività per mantenere il possesso della palla e riconquistarla **interpretando ruoli, obiettivi e direzioni di gioco definiti.**



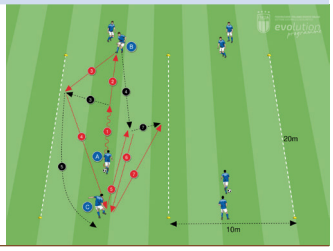
1. La struttura del modello di allenamento/esempi

U12 UNDER U13

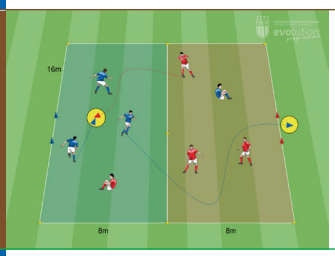
16 GIOCATORI Adattabile, da 8 a 14	90' Adattabile alle necessità Club	SPAZI 35x25 MINIMO Preferibile 1/4 di campo regolamentare	MATERIALE Delimitatori, palloni, casacche

TECNICO

COMBINAZIONE CHIUSO/APERTO. Gruppi da 4, un solo pallone, 3 giocatori coinvolti per volta. Sequenza ciclica di passaggi predeterminata: A conduce, passa a B e si apre verso C (a destra o sinistra a scelta); B restituisce ad A ed entra in campo, A trasmette a C e va in fondo alla fila; C passa a B sulla figura, B restituisce e si apre. L'azione prosegue ciclicamente coinvolgendo D e l'ingresso di C. I corridoi non hanno ampiezza predefinita: solo la profondità è vincolata.



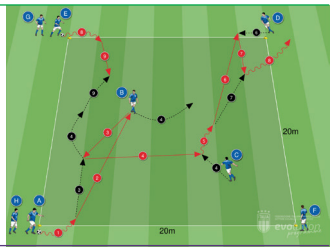
MOTORIO



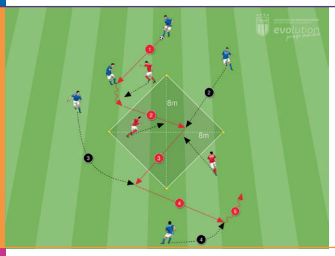
PARTITA SLALOM. Campo quadrato diviso a metà, 2 porte di 4m sui lati opposti, 2 squadre. Ogni squadra difende la propria porta e attacca quella avversaria. Il giocatore catturato si accovaccia in squat profondo finché un compagno non lo libera con un tocco di mano. Vince la squadra che riesce a portare più giocatori dentro la porta avversaria.

TECNICO

SVILUPPO INCROCIATO. Per ogni quadrato di gioco (minimo 6, massimo 10 giocatori), 2 angoli con coppie, 2 angoli con singoli, 2 giocatori interni. Il primo della coppia conduce palla nel quadrato e si relaziona coi 2 giocatori interni, cercando uno scambio "a muro" col vertice opposto, che si sposta lateralmente liberando la direzione di conduzione finale. Le opzioni dipendono dalla postura del ricevente: chiusa, scarico indietro; aperta, scelta tra scarico, appoggio o vertice. Rotazioni: chi passa al vertice si mette in fila dietro a lui. L' azione successiva è perpendicolare a quella appena conclusa .



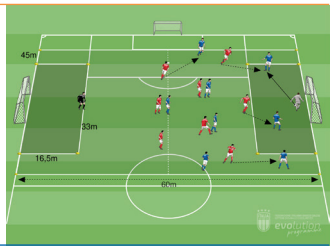
DOMINIO DEL GIOCO



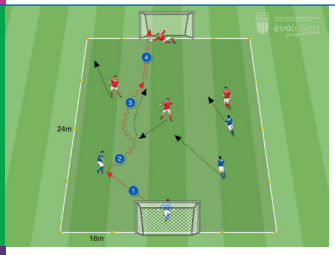
DENTRO/FUORI. Gioco di posizione 5 contro 3, 2 vertici esterni, rombo centrale 8x8m. Le squadre conquistano un punto facendo arrivare palla da un vertice all'altro, ma solo se l'azione attraversa il rombo centrale in uno di questi due modi: passaggio dentro-fuori-vertice, oppure conduzione esterno-rombo-passaggio fuori-vertice. Azioni vertice-vertice senza rombo mantengono il possesso ma non danno punti. Cambio possesso solo con riconquista chiara, non con tocco palla. I vertici stanno sempre oltre l'ultimo giocatore e accorciano/dilatano gli spazi. Rotazione dei ruoli ogni 3 minuti.

CONOSCENZA DEL GIOCO

PARTITA PALLA SCOPERTA. 9 contro 9, modulo 1-3-2-3 a specchio. Partita a tema con regola del bonus: se un giocatore tiene palla "scoperta" per più di 4 secondi, la sua squadra acquisisce un Bonus. 3 Bonus accumulati portano 1 gol che si somma a quelli realizzati. Palla "coperta", significa che il giocatore in possesso palla ha davanti a sé un avversario in pressione. La regola vale anche per il portiere. La soglia di secondi può essere modulata in base a qualità tecniche, spazi e necessità di stimolare la pressione.



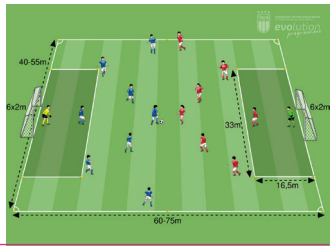
FINALIZZAZIONE



SSG DUELLI INDIVIDUALI. 4 contro 4 con portieri. Si gioca un Small Sided Game con una regola speciale: quando un giocatore subisce un dribbling, solo lui e il proprio portiere possono intervenire sull'avversario fino al tiro. Se l'attaccante passa palla, tutti rientrano in gioco. Per "dribbling" si intende il superamento dell'avversario mantenendo il possesso palla. Se un giocatore non autorizzato contrasta chi ha appena dribblato, viene assegnato un gol agli attaccanti.

GARA

PARTITA U12/U13. Si gioca massimo 9 contro 9 (eccedenti, multi-partita). Pallone N°4. Area di rigore 16,5x33m. Al portiere non è concesso prendere retropassaggio con le mani, pressione sul portiere concessa come da regolamento del calcio. Modalità di arbitraggio a scelta, se auto-arbitraggio aiuto per fuorigioco (valido all'altezza dell'area di rigore). Calci di punizione sia diretti che indiretti, distanza 9m. Rimesse laterali e da fondocampo, come da regolamento del calcio (ripetizione in caso di errore).



1.5 Riassunto caratteristiche del modello di allenamento

Nella tabella viene presentato un riassunto delle principali caratteristiche e indicazioni per la strutturazione di una seduta di allenamento costruita secondo le indicazioni della Metodologia Evolution Programme.

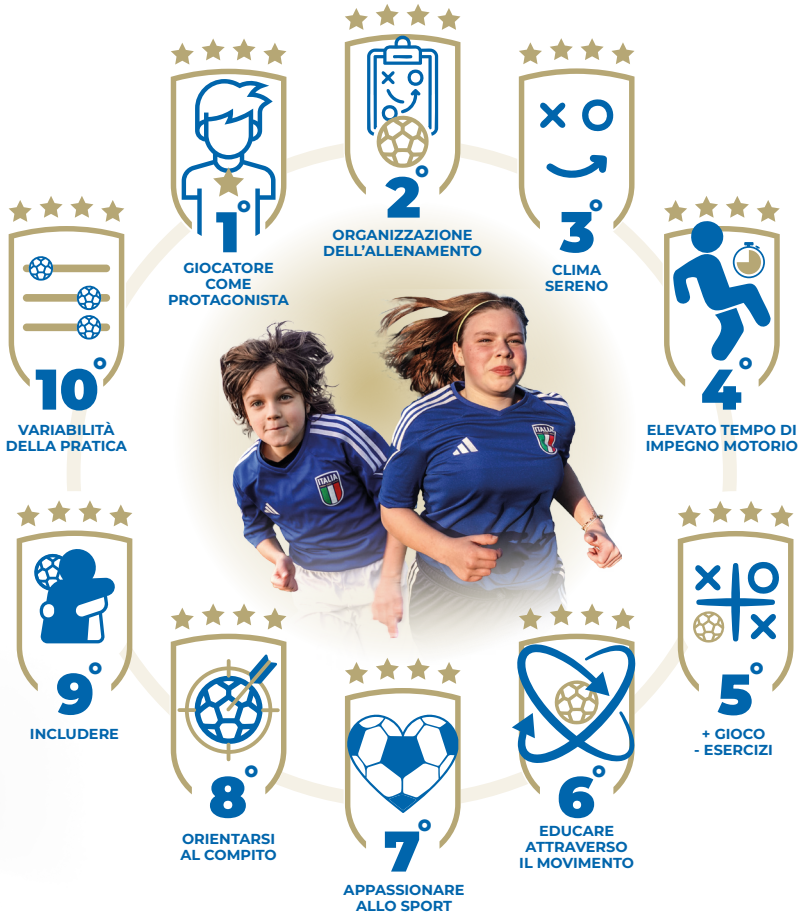
	U6 U9	U10 U11	U12 U13
Numero stazioni allenamento	6	6	7 (Tecnico x 2)
Range numero giocatori	6-8 (U6/U7) 6-12 (U8/U9)	6-16	8-18
Durata per ogni stazione	15 min	15 min	15 min
Durata per intero allenamento	90 min	90 min	105 min
Spazi minimi necessari	35x25 m Preferibile almeno 1/4 di campo regolamentare	35x25 m Preferibile almeno 1/2 di campo regolamentare	40x25 m Preferibile almeno 1/2 di campo regolamentare

Prima del come, i presupposti

Nel riassumere il Modello di Allenamento proposto dalla Metodologia Evolution Programme, è bene ricordare che, prima ancora di organizzare i contenuti da trasmettere, è fondamentale rispettare alcuni presupposti: indicazioni, suggerimenti e soluzioni che aiutano a costruire una filosofia condivisa all'interno del Club. Il Settore Giovanile e Scolastico della FIGC ne ha individuati dieci, intesi come opportunità rivolte a chiunque sia chiamato a organizzare il processo di formazione dei propri giovani giocatori o a riconoscerne la presenza all'interno della Società: allenatori, dirigenti responsabili, dirigenti, genitori.

Per approfondirli, si consiglia la lettura del documento *Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore.*





1.6 5 adattamenti del modello di allenamento alle tue necessità

La struttura di allenamento proposta è pensata per essere flessibile e adattarsi alle necessità di ogni Club o allenatore. Di seguito, 5 risposte ai principali adattamenti che possono rendersi necessari.

1. Vorrei proporre Contenitori previsti per categorie diverse da quella che alleno

Si possono proporre contenuti diversi da quelli suggeriti per la categoria allenata.

Nella categoria U12/U13, così come nell'Attività Agonistica, si possono tranquillamente proporre i Contenitori previsti per tutte le categorie precedenti, trovando i giusti adattamenti nella complessità delle regole e nelle modalità di conduzione. Per le altre categorie, invece, occorre tenere presenti alcuni accorgimenti specifici:

- **U6 U7:** si consiglia di svolgere solo le attività previste per la fascia U6/U9.
- **U8 U9:** si possono importare tutti i Contenitori proposti per U10/U11, adattandoli nella complessità e nella conduzione; di quelli rivolti a U12/U13, solo *Small-Sided Games* e *Partite a Tema* — opportunamente semplificati — possono essere considerati Contenitori trasversali, adatti a ogni fascia d'età.
- **U10 U11:** si possono proporre tutti i Contenitori rivolti a U12/U13, con i dovuti adattamenti di complessità e conduzione, con la sola eccezione della *Tecnica Funzionale*.

2. Ho poco tempo a disposizione e devo ridurre il numero di proposte per ogni allenamento

Se in una seduta non si riesce a svolgere uno dei Contenitori previsti.

Non sono previsti adattamenti particolari in caso di mancato svolgimento di un Contenitore: l'unica indicazione è di riproporli tutti nell'allenamento successivo. Se anche nella seduta seguente dovesse saltare lo svolgimento di uno dei 6 Contenitori proposti, quello non svolto nell'allenamento precedente ha la priorità sugli altri.

Se non si riesce mai a svolgere tutti e 6 i Contenitori, realizzandone al massimo 5.

Le soluzioni cambiano a seconda delle categorie:

- **U6 U9 e U10 U11:** si distribuiscono i Contenitori su un ciclo di 6 allenamenti (saltandone ogni volta uno diverso), oppure si rinuncia stabilmente alla Conoscenza del Gioco, veicolandone i contenuti attraverso gli altri Contenitori o nell'eventuale attività di pre-allenamento.
- **U12 U13:** si alternano *Partita U12/U13* e Partita a Tema; oppure si alternano i due Contenitori dell'Ambito Tecnico (mantenendo tuttavia la Tecnica in Movimento come attivazione iniziale).

3. Devo gestire la presenza o l'assenza di eventuali collaboratori

L'allenamento può essere condotto da un solo allenatore oppure da uno staff.

Le proposte della Metodologia sono adattabili a numeriche di giocatori molto variabili: si può lavorare da soli, su una stazione alla volta o su due stazioni in contemporanea (indicativamente una in modalità autonoma, l'altra condotta in modo tradizionale); oppure in staff, dividendosi la conduzione delle stazioni. Qualora il gruppo squadra presenti numeri superiori a quelli indicati nella tabella riassuntiva, si invita sempre a prevedere la compresenza di più persone all'allenamento, organizzando la seduta in modalità di co-conduzione.

4. Voglio variare la durata delle proposte pratiche

La durata dell'allenamento e delle stazioni è indicativa, non vincolante.

I 12 o 15 minuti per stazione sono una cornice di riferimento, non un vincolo. Le regole pratiche per cambiare attività sono essenzialmente due:

- si cambia proposta un istante prima che cali l'intensità esecutiva o la partecipazione emotiva dei giocatori;
- si varia l'attività quando l'esperienza è stata sufficientemente significativa e ha permesso di trasmettere i contenuti desiderati al gruppo squadra. Questo non significa che le competenze specifiche siano da considerare acquisite: si tratta di un percorso molto più complesso e articolato, impossibile da completare in una singola stazione.

5. Voglio gestire la sequenza di svolgimento degli Ambiti

La sequenza degli Ambiti durante l'allenamento non segue un ordine prestabilito.

Gli Ambiti non hanno un ordine obbligato: un allenamento può iniziare con quello *Motorio* e chiudersi con il *Dominio del Gioco*, o viceversa. In particolare, l'Ambito Gara non si colloca necessariamente al termine della seduta, ma può essere proposto in qualsiasi momento dell'allenamento.

Unica eccezione: nella categoria U12/U13, l'attivazione iniziale si svolge sempre tramite una proposta dell'*Ambito Tecnico* appartenente al Contenitore *Tecnica in Movimento*.

1.7 5 varianti per modificare i tuoi allenamenti

Alla struttura di allenamento presentata si possono aggiungere attività che permettono di completarla, variarla o renderla ancora più aderente alle necessità del gruppo squadra a cui è rivolta. In questa sezione vengono individuate 5 proposte.

1. Qualora possibile (tempi/spazi), si invita a realizzare un'attività di pre-allenamento

Oltre alle stazioni previste, è buona prassi inserire un'attività ludica di pre-allenamento. Può essere strutturata (*calcio-tennis, tedesca, situazioni di gioco* o di *duello* previste nelle attività pre-gara della categoria) oppure libera, magari scelta dai giocatori stessi. A questo tipo di attività si prestano particolarmente le proposte del Contenitore *Calcio di Strada*.

La durata di questa attività è molto variabile e dipende dalle abitudini e dagli spazi a disposizione di ogni squadra, indicativamente, può durare circa 15 minuti e fare da cuscinetto tra l'arrivo di tutti i giocatori in campo e l'inizio vero e proprio della sessione di allenamento.

2. Se necessario, si preveda un Tempo Supplementare

Al termine dell'allenamento, se spazi e tempi lo concedono, si invita alla realizzazione di un momento di approfondimento pratico rivolto a singoli giocatori, a reparti o all'intero gruppo squadra. Il tema riguarda prevalentemente gli aspetti che si sono rivelati particolarmente complessi durante la seduta o che, più in generale, i giocatori faticano a comprendere e che rappresentano punti deboli. Questo tipo di attività prende il nome di *tempo supplementare* ed è consigliato a partire dalla categoria U10/U11. Si prestano particolarmente le proposte del Contenitore Sostegno.

Anche in questo caso la durata dell'attività è variabile: si consiglia di non superare i 10-15 minuti, puntando a una trasmissione dei contenuti sintetica e diretta.

3. Per rilanciare la partecipazione emotiva, si propongano *giochi paracadute*

In alcuni momenti dell'allenamento può risultare utile proporre attività semplici e divertenti che rilancino la partecipazione e il coinvolgimento emotivo e attentivo dei giocatori. Queste proposte devono avere alcune caratteristiche comuni: essere molto semplici da spiegare; richiedere poco o nessun materiale per delimitare i campi; essere già conosciute dai giocatori; essere divertenti e stimolanti.

Un esempio di queste attività è riportato nel box di approfondimento sottostante. La complessità delle proposte si adatta alla categoria e alle competenze dei giocatori ai quali viene rivolta. Si consiglia di farle durare il tempo necessario a raggiungere lo scopo per le quali sono state pensate.

4. Si desidera svolgere una seduta con un tema particolare, ad esempio l'allenamento con modalità Torneo

Saltuariamente si consiglia di proporre un'attività in formato torneo al posto dell'allenamento tradizionale strutturato a stazioni. Dopo un'attivazione tecnica si gioca quindi una serie di partite, con formato classico a squadre oppure con mescolamento casuale dei gruppi al termine di ogni turno. In quest'ultimo caso, al termine di ogni turno, ogni giocatore acquisisce il punteggio della propria squadra, che si somma individualmente a quello ottenuto negli altri turni: la classifica sarà quindi individuale e non divisa per squadre. Si consiglia di modificare la gestione del punteggio a seconda delle categorie:

- **U6 U9:** dare alle squadre nomi di Club o di far "impersonare" a ogni partecipante un giocatore professionista, così da aumentare la carica emotiva dell'attività.
- **U10 U11 e U12 U13:** punteggio classico, per squadra o anche individuale (3 punti per la vittoria, 1 per il pareggio, 0 per la sconfitta).

5. Si desidera proporre un allenamento condiviso tra più gruppi squadra

È sempre possibile unire più gruppi di età simile nella stessa seduta. L'attività si organizza su più stazioni contemporanee e coinvolge più allenatori, mentre i contenuti delle stazioni restano invariati. Questa formula è particolarmente preziosa nei periodi di rosa ridotta (infortuni, assenze, weekend con poche presenze), ma anche come occasione di confronto strutturato: i giocatori più giovani trovano nei più grandi un modello a cui ispirarsi, mentre i più grandi, se correttamente stimolati e preparati, possono sviluppare senso di responsabilità e leadership.

Per lo staff è inoltre un'opportunità di crescita condivisa, utile a uniformare il linguaggio tecnico e metodologico tra le categorie.

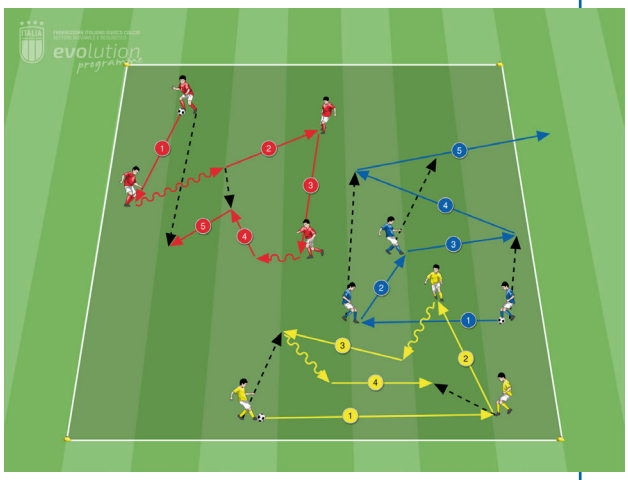
BOX ESEMPIO - Gioco paracadute

La cristalleria - proposta rivolta alla categoria U6 U9

I giocatori hanno il compito di mantenere il proprio pallone sempre in movimento nello spazio, evitando di toccare i compagni o i loro palloni.

Ogni giocatore conta individualmente, il record di secondi per cui riesce a tenere il pallone in movimento e a evitare il contatto con i compagni. Ogni volta che la palla si ferma oppure ad ogni contatto. con un avversario, il conteggio dei secondi riparte da zero.

L'attività può essere svolta anche all'interno di uno spazio già delimitato per una delle proposte previste per l'allenamento. In questo caso, ogni volta che la palla esce dal campo di gioco, la conta dei secondi riparte da capo.



SEZIONE 2

APPROFONDIMENTO AMBITI/CONTENITORI

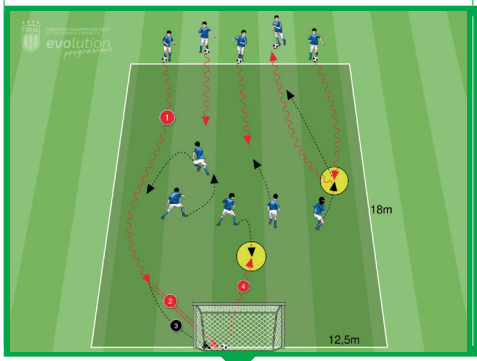
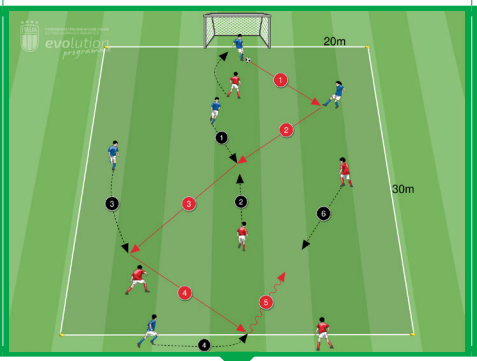
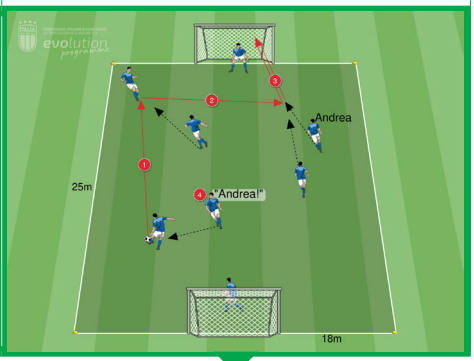


2.1 Ambito *Finalizzazione* e Contenitori

AMBITO

Descrizione: sviluppa le competenze che permettono di finalizzare verso la porta avversaria con efficacia e, in fase di non possesso palla, di evitare il tiro in porta. Le attività si svolgono sempre in situazione, dall'1 contro 1 fino a confronti con spazi e numeri di giocatori inferiori al modello di gara previsto nella categoria alla quale vengono rivolte.

CONTENITORI

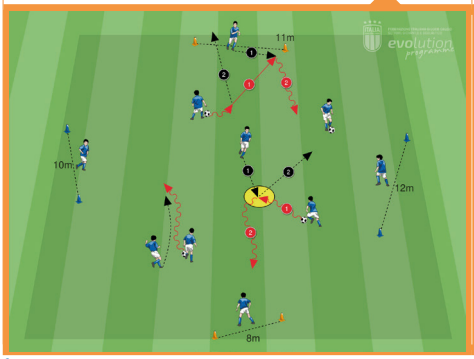
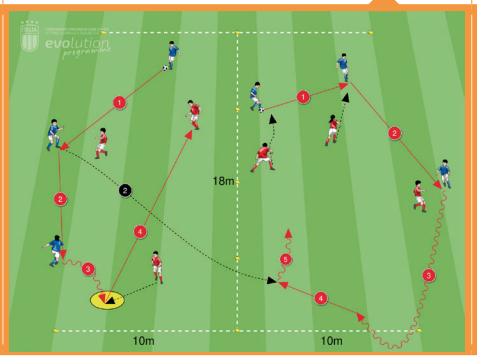
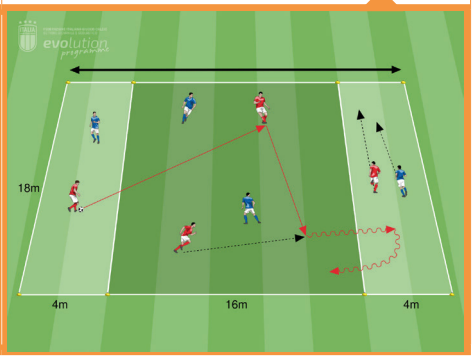
Duello	Situazioni di gioco	Small sided game
Descrizione: • situazioni di 1 contro 1; • obiettivi dell'azione: gol (prevalentemente), possesso fine a sé stesso, meta, porte ridotte, linea; • non deve esserci la collaborazione con un compagno.	**Descrizione:** • squadre, gruppi o reparti che si oppongono; • si gioca su 1 sola porta; • cercare di fare/impedire gol contro meta, porte ridotte, linea, vertice.	**Descrizione:** • partita a numeri e spazi ridotti; • possibile presenza di un tema o un vincolo; • si gioca sempre con 2 porte regolamentari per la categoria (preferibile se con portiere).
Competenze, conoscenze, abilità: si promuovono iniziativa personale, pressione al portatore, creatività nel superamento dell'avversario, strategie per la difesa individuale della palla.	**Competenze, conoscenze, abilità:** si promuovono smarcamento, attacco diretto, tiro, 1 contro 1, sovrapposizione, triangolazione, taglio, e — in fase difensiva — temporeggiamento, tackle, anticipo, marcatura, intercetto.	**Competenze, conoscenze, abilità:** gli obiettivi richiamano quelli della categoria U10/U11 ma con un livello di complessità superiore: smarcamento, attacco diretto, sovrapposizione, triangolazione, taglio; temporeggiamento, tackle, anticipo, marcatura, intercetto.
Attacco contro difesa Campo rettangolare con 1 porta più linea di partenza. 2 squadre. Gli *attaccanti*, tutti con palla, partono dalla linea, entrano simultaneamente per fare gol; dopo ogni tentativo riportano palla oltre la linea. I *difensori*, se recuperano palla, devono condurla oltre la linea avversaria. Si alternano i ruoli a tempo (es. 2 min) o al raggiungimento di 10 punti (gol o conduzioni palla oltre la linea).	**Ricerca del vertice/gol** 6 contro 6 più portiere e vertici. Squadra A difende la porta, squadra B trasmette al proprio vertice oltre la linea di meta; ogni squadra ha anche un giocatore di sostegno oltre meta. Quando squadra A fa pervenire palla al proprio vertice o squadra B fa gol, i ruoli delle due squadre si invertono immediatamente e mantenendo il possesso palla. Niente angoli, riprese sempre con rimessa del portiere.	**Squadre variabili** 4 contro 4 più portieri, senza casacche. Dopo ogni gol la squadra che lo subisce "acquista" un giocatore avversario, creando 3 contro 5, 2 contro 6, 1 contro 7. Gol in parità, vale 1 punto. Gol in inferiorità, vale 2 punti. Punti vengono assegnati a tutti i componenti della squadra che ha fatto gol. Vince il singolo con più punti, non la squadra.
		

2.2 Ambito *Dominio del gioco* e Contenitori

AMBITO

Descrizione: sviluppa l'attitudine al mantenimento del possesso della palla e la ricerca della riconquista della stessa. I giocatori scoprono il compagno come strumento per raggiungere obiettivi comuni e imparano a indirizzare il gioco: far arrivare la palla a un compagno, conquistare uno spazio, mandare un compagno nello spazio — e impedire le stesse azioni quando si difende. Ci si orienta anche al riconoscimento dei ruoli e dei compiti associati.

CONTENITORI

Giochi di collaborazione	Giochi di possesso	Giochi di posizione
Descrizione: • 2 giocatori (o più), contro un solo avversario; • obiettivo individuale da risolvere con aiuto del compagno (come opportunità/non obbligo); • con e senza finalizzazione; • collaborazione come opportunità.	**Descrizione:** • si gioca in superiorità numerica a favore della squadra in possesso. 2 squadre, reparti o gruppi, minimo 3 contro 2; • può anche non esserci una direzione di gioco; • non è mai prevista la finalizzazione verso una porta di dimensioni regolamentari; • ruoli non codificati.	**Descrizione:** • 2 squadre, reparti o gruppi coinvolti. Numero minimo 3 contro 2; • si gioca sempre con una superiorità numerica a favore della squadra in possesso di palla: comodini (jolly). • c'è sempre una direzione di gioco; • proporzioni campo vincolate: ampiezza più di profondità; • non è mai prevista la finalizzazione verso una porta di dimensioni regolamentari per la categoria; • ruoli di gioco codificati.
Competenze, conoscenze, abilità: scoperta del compagno come risorsa; riconoscimento e scoperta degli spazi liberi, movimento senza palla; postura di disponibilità alla ricezione palla.	**Competenze, conoscenze, abilità:** in possesso palla: smarcamento, mobilità, scaglionamento, giocare collegati. In non possesso palla: ri-aggressione; pressing; comunicazione tra pari; densità in zona palla.	**Competenze, conoscenze, abilità:** passaggio e ricezione, orientamento, lettura delle superiorità numeriche, postura di ricezione, mobilità senza palla, pressing in inferiorità, difesa degli spazi, chiusura delle linee di passaggio.
Le consegne Campo con 4 porte sfalsate, 6 giocatori centrali e 4 sulle porte. 5 dei 6 centrali hanno palla; trasmettono ai compagni nelle porte. Il giocatore senza palla disturba i passaggi e cerca di riconquistare palla. Chi trasmette si scambia con il ricevente. Un punto ad ogni passaggio al compagno in attesa.	**Numeri a sorpresa** 2 settori adiacenti, 3 contro 3 in ognuno, 2 squadre. In ogni settore si gioca un possesso 3 contro 3 con meta sui lati corti. Dopo un numero predefinito di interazioni con la palla (iniziando da 3), il giocatore deve cambiare settore, creando squilibri numerici continui. Punto con 2 mete consecutive senza perdere palla. Vince la squadra con più punti totali sui due settori.	**4 contro 3 doppia opzione** Area centrale e 2 aree di meta, 4 contro 3. Ogni squadra ha 2 giocatori centrali e un vertice in ognuna delle 2 mete. Punto se si trasmette palla al vertice o si conduce palla in meta. La sponda che riceve il primo passaggio fa da sostegno, l'altra da vertice. Dopo il punto, possesso rimane alla squadra che l'ha realizzato e si inverte la direzione di gioco.
		

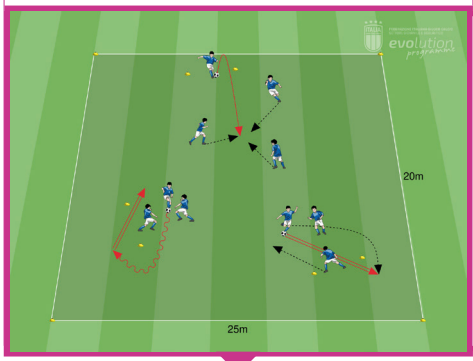
2.3 Ambito *Conoscenza del gioco* e Contenitori

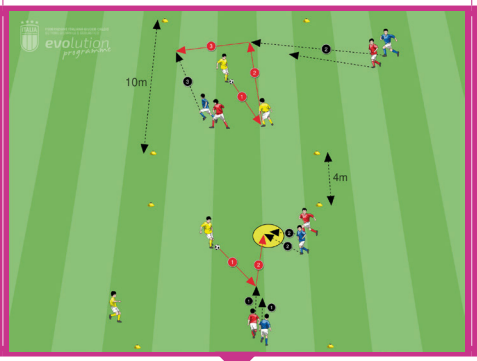
AMBITO

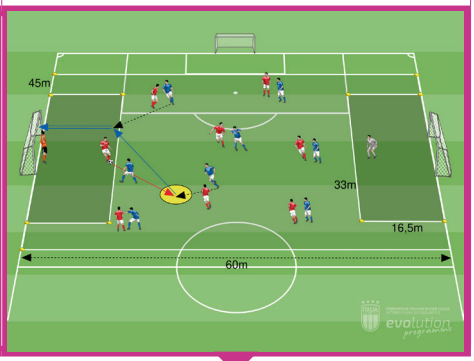
Descrizione: sviluppa le conoscenze utili per organizzare attività orientate al gioco del calcio anche in contesti diversi da quello strutturato dal Club: correggere errori individuali e collettivi; trasmettere il modello di gioco scelto dall'allenatore. Comprende: attività ludiche a confronto tecnico, proposte tratte da altri *Ambiti* e *Partite a Tema*.

CONTENITORI

Calcio di strada	Sostegno	Partite a tema
Descrizione: • proposte di contenitori diversi (in particolare *Duello, Giochi di Tecnica* e *SSG*); • promossa autonomia realizzativa: creare campi, squadre, decidere regole di gioco; • ambientato sempre in contesti di calcio libero: strada, parco, campetto.	**Descrizione:** • proposte appartenenti a qualsiasi contenitore; • stile di conduzione prevalentemente direttivo; • attività costruita su necessità/carenze dei giocatori.	**Descrizione:** • temi che fanno emergere principi di gioco; • previsti vincoli che non snaturano il gioco; • numeriche di gioco e modulo codificati e riconoscibili.
Competenze, conoscenze, abilità: si sviluppano il dialogo e il rispetto delle regole, la soluzione autonoma dei conflitti e la replicabilità del gioco fuori dal contesto dell'attività strutturata dal Club.	**Competenze, conoscenze, abilità:** serve a correggere abitudini inefficaci individuali o di squadra (spazi di passaggio schiacciati, pressing scoordinato, timore del gioco propositivo sotto pressione).	**Competenze, conoscenze, abilità:** si ricerca lo sviluppo di una filosofia collettiva di gioco con principi comuni e capacità di rispondere in modo condiviso a classi di azioni simili.
Tutti contro tutti Gruppi da 3 o 4 giocatori, 1 porta autocreata per gruppo. Partita *Tutti contro tutti* a una porta dentro ciascun gruppo: un portiere lancia palla, gli altri cercano il gol singolarmente. Chi segna prende un punto e va in porta. Gol valido da entrambi i lati della porta.	**Marcatura individuale** Stazioni indipendenti, fino a 6 giocatori per stazione in 3 coppie. Possesso 4 contro 2 con 2 giocatori in possesso marcati a uomo e 2 ausilio liberi (non contrastabili, palla intercettabile solo in trasmissione). Punto su passaggio riuscito tra i 2 componenti della stessa coppia dentro lo spazio. Ruoli ruotati a fine turno.	**Pressione alta** 9 contro 9 a tema, modulo 1-3-2-3 a specchio. Ogni azione dura massimo 10 secondi, entro cui la squadra in possesso deve tirare. Azione termina con gol, palla fuori, riconquista o calcio piazzato. Se non si tira in tempo, palla a terra e cambio di possesso immediato. Fuorigioco variabile ad ogni allenamento (assente, 16,5m, metà campo).





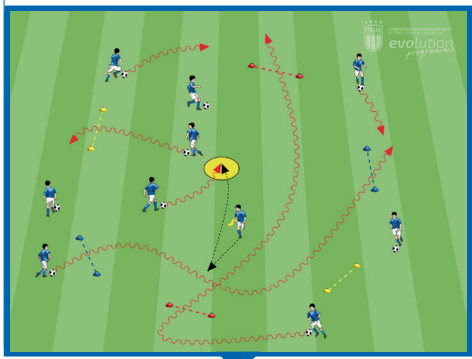
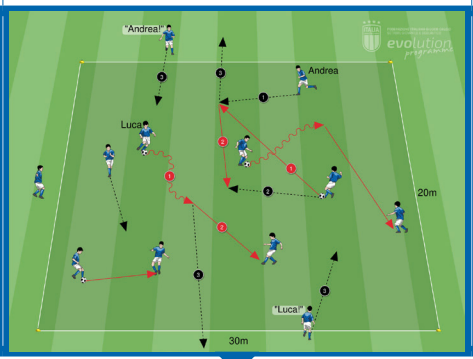
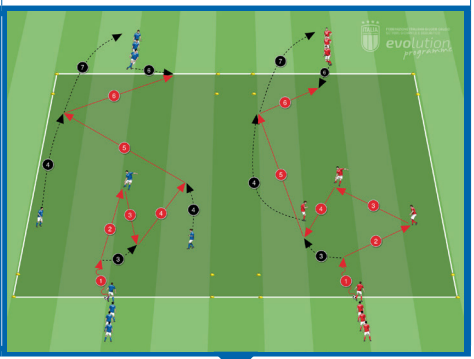


2.4 Ambito *Tecnico* e Contenitori

AMBITO

Descrizione: costruisce il **rapporto tra giocatore e pallone** ponendo le basi alle soluzioni che permettono di risultare efficaci nel gioco. Si propongono sia attività di tipo ludico (in contesti di sfida) sia ambienti più didattici, dove movimento e scelta permettono di sperimentare la variabilità del gioco. Si svolge sempre senza avversari.

CONTENITORI

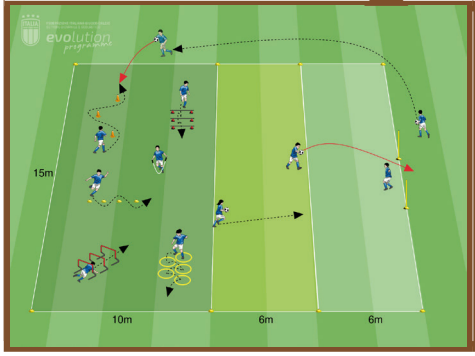
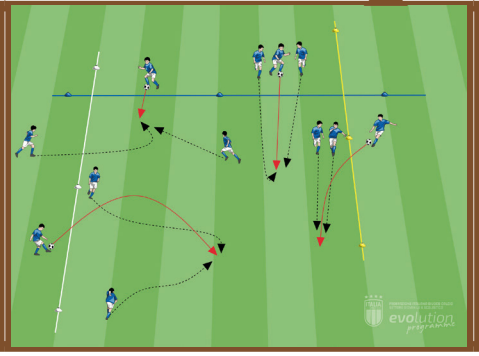
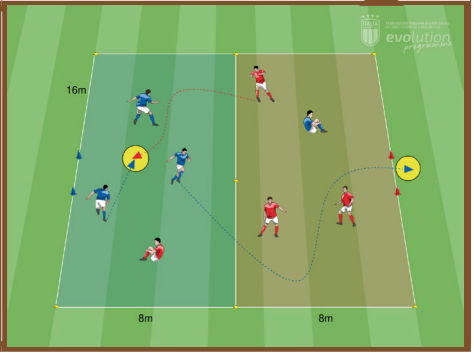
Giochi di tecnica	Tecnica in movimento	Tecnica funzionale
Descrizione: • avversari (pochi e solo come stimolo, rapporto max 1:5); • alta densità di esperienze (rapporto palloni/giocatori max 1:3); • prevede punteggio, sfide, record, confronto con avversari.	**Descrizione:** • elevata densità di esperienze tecniche (rapporto palloni/giocatori max 1:3); • previste azioni in movimento con un obiettivo (passaggio compagno, linea/spazio da raggiungere); • azioni tecniche combinate e variate.	**Descrizione:** • combinazione di azioni tecniche in assenza di avversari; • direzione di gioco e obiettivi (passaggio compagno, linea/spazio da raggiungere); • principi condivisi nello sviluppo (chiuso/aperto/scaglionamento; ecc.).
Competenze, conoscenze, abilità: si propongono conduzione palla, controllo e tiro in modalità diversificate, anche con ambientazioni di fantasia.	**Competenze, conoscenze, abilità:** si sviluppa il dominio della palla con diverse parti del corpo, lettura delle traiettorie, combinazione di gesti tecnici, efficacia con l'arto non dominante. Gesti chiave: conduzione; controllo; passaggio; tiro; colpo di testa; rimessa laterale.	**Competenze, conoscenze, abilità:** interpretazione delle scelte dei compagni, tempi di trasmissione e inserimento, conduzione orientata, primo controllo, corse per aprire la postura di ricezione.
I gatti e i topi Cerchio delimitato da 6 porte di 1m in 3 colori. Se 10 giocatori, 9 con palla e 1 senza nel cerchio. Chi ha palla deve entrare/uscire dal cerchio passando per 2 porte dello stesso colore. Il giocatore centrale ruba palla coi piedi senza uscire dal cerchio. Errore di ingresso sulla porta o furto della palla, si cambia di ruolo di gioco. Vietato rientrare dalla stessa porta da cui si è usciti.	**Tecnica ad impegno** Campo rettangolare, se 12 giocatori, 9 dentro allo spazio, 5 dentro e 4 fuori, 3 fuori senza palla. I giocatori interni passano e conducono i 4 palloni cercando smarcamento, qualità e continuità. Gli esterni osservano e chiamano per cambio di ruolo chi mostra il miglior impegno tecnico. A fine attività gli esterni motivano la propria scelta.	**Dentro ampio/sopra** 2 vertici (1 con palla) e 3 giocatori centrali. Portare palla dal vertice basso a quello alto attraverso i centrali. A serve B (smarcamento lungo-corto) gli altri due si allargano, poi l'azione si sviluppa con dei principi condivisi: postura chiusa, scarico; postura aperta, trasmissione sopra o sotto la linea. Una volta conclusa l'azione, riparte inversa. Rotazioni: A entra al centro; chi serve il vertice, va in fila.
		

2.5 Ambito *Motorio* e Contenitori

AMBITO

Descrizione: sviluppa la scoperta delle potenzialità del proprio corpo e l'esperienza di abilità motorie a corpo libero o con piccoli attrezzi abitualmente usati in ambito sportivo. Avvia lo sviluppo delle capacità condizionali e introduce movimenti funzionali al gioco: stili di corsa del calciatore, cambi di direzione e di senso, stacco per il colpo di testa. Si realizza sia attraverso attività di tipo analitico che in situazioni calcio orientate con regole modificate.

CONTENITORI

Esplorazione del movimento	Orientamento del movimento	Avviamento alla performance
Descrizione: • pratica multilaterale e multisportiva; • propone attività che stimolano: schemi motori base; il movimento in forma libera; l'imitazione; l'interazione con materiali/attrezzi vari; • attività con e senza palla, usati attrezzi e spazi stimolanti, prevedere autonomia esecutiva, creatività.	**Descrizione:** • riprodotti movimenti calcio-specifici in forma variata (anche sperimentazione del ruolo del portiere); • attività prevalentemente situazionali; • possibilità di modificare regole del calcio (giocare la palla con le mani, non valgono falli, ecc.) per enfatizzare aspetto motorio; • no attrezzi o sovraccarichi.	**Descrizione:** • scoperta delle azioni motorie fondamentali per il calcio, attraverso movimenti propedeutici; • creano presupposti per poter successivamente, sviluppare capacità condizionali in sicurezza (es. forza generale, mobilità, protocolli preventivi); • semplici attrezzi per avvio ai sovraccarichi: elastici, bastoni, corde, palle zavorrate.
Competenze, conoscenze, abilità: contatto con terreno, compagno e palla; rapidità di reazione; creatività motoria; abbinamento arti superiori/inferiori.	**Competenze, conoscenze, abilità:** equilibrio nel contatto (a terra e in volo), cambi di direzione e senso, conquista di spazi, reattività situazionale, lettura delle traiettorie in ogni forma.	**Competenze, conoscenze, abilità:** accelerazione e decelerazione massime, cambi di direzione e senso, controllo della forza. Tutto a carico naturale; la palla entra quando funzionale.
Il Laboratorio del movimento Rettangolo con stazioni motorie, una porta a 12m, una linea di tiro. Se 12 giocatori, 6 dentro rettangolo, 3 con palla in mano e 1 portiere. I 6 interagiscono con stazioni (skip, slalom, salti, ostacoli) liberamente; i 3 con palla lanciano in porta. Se gol, chi segna va in porta, il portiere trasmette palla a un compagno scelto per impegno motorio. Se para o tiro fuori dallo specchio, lanciatore ritorna a scegliere un compagno.	**Palla contesa** Campo con linee colorate intersecate. Se 12 giocatori, dividerli in 4 gruppi da 3. A turno, un giocatore lancia palla a caso, gli altri 2 si contendono lo spazio con modalità variabili (solo piedi, no contatto palla, no contatto avversario, ecc.). Chi vince il duello fa 1 punto e sceglie se continuare o passare il turno. Limiti del campo variabili in base alle linee.	**Partita slalom** Campo quadrato diviso a metà, 2 porte 4m sui lati opposti, 2 squadre. Ogni squadra difende la propria porta e attacca quella avversaria. Il giocatore catturato si accovaccia in squat profondo finché un compagno non lo libera col tocco. Vince la squadra che porta più giocatori dentro la porta avversaria.
		

2.6 Ambito *Gara* e Contenitori

AMBITO

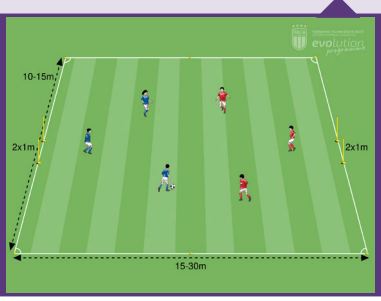
Descrizione: è il momento in cui i giocatori vengono inseriti nel contesto di partita con le regole previste nella loro categoria. Qui si esprimono i *Principi di Gioco* scelti dal Club e dall'allenatore, in un contesto che corrisponde a quello della prestazione e che risponde alla filosofia che nell'Attività di Base permette di far giocare *tutti, di più e meglio*.

Gara U6 U9

Si gioca una partita con le regole previste in queste categorie.
Per U6/U7: massimo 3 contro 3; pallone N°3; no area di rigore; porte 2x1m; portiere concesso uso mani su retropassaggio; concessa pressione sul portiere; arbitraggio dell'allenatore; calci di punizione solo diretti, distanza 3m; rimesse laterali con mani o piedi; rimessa da fondo campo con le mani o con i piedi.

Per U8/U9: massimo 5 contro 5; pallone N°3; area di rigore 5,5x11m; porte 3x2m; portiere concesso uso mani su retropassaggio; concessa pressione sul portiere; arbitraggio dell'allenatore con introduzione auto-arbitraggio; calci di punizione solo diretti, distanza 5m; rimesse laterali con mani o piedi; rimessa da fondo campo con le mani o con i piedi.

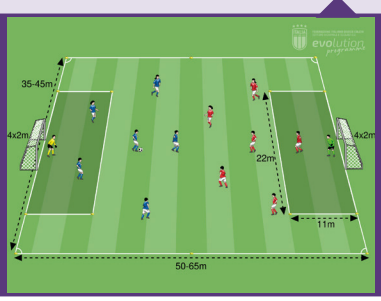
Competenze, conoscenze, abilità:
- conoscere gli aspetti principali del regolamento di gioco;
- giocare con entusiasmo sia in fase di possesso sia di non possesso palla;
- dimostrare iniziativa personale e desiderio di partecipare al gioco;
- mostrare disponibilità a provare posizioni di campo diverse;
- sviluppare consapevolezza nei comportamenti extra-campo (attivazione, panchina, post-gara, spostamenti tra campi, ecc.).



Gara U10 U11

Si gioca una partita con le regole previste in questa categoria:
- massimo 7 contro 7 (eccedenti, multi-partita);
- pallone N°4;
- area di rigore 11x22m;
- portiere non concesso prendere retropassaggio con le mani;
- pressione sul portiere concessa fuori dall'area di rigore o dopo 6" di possesso palla;
- allenamento alla modalità dell'auto-arbitraggio;
- calci di punizione sia diretti che indiretti, distanza 7m;
- rimesse laterali e da fondocampo, come da regolamento del calcio (ripetizione in caso di errore).

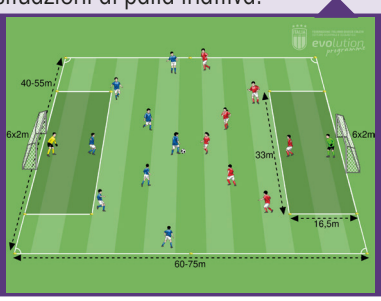
Competenze, conoscenze, abilità:
- leggere lo spazio e i riferimenti di gioco (palla, porta, avversari, compagni);
- garantire continuità di prestazione indipendentemente da risultato e avversario;
- adottare una comunicazione positiva
- contribuire a sviluppare un'identità di squadra;
- gestire in modo proficuo l'auto-arbitraggio;
- vivere con serenità il rapporto con l'errore, proprio e altrui.



Gara U12 U13

Si gioca una partita con le regole previste in questa categoria:
- massimo 9 contro 9 (eccedenti, multi-partita);
- pallone N°4;
- area di rigore 16,5x33m;
- portiere non concesso prendere retropassaggio con le mani;
- pressione sul portiere concessa come da regolamento del calcio;
- arbitraggio a scelta, se auto-arbitraggio aiuto per fuorigioco (valido all'altezza dell'area di rigore);
- calci di punizione sia diretti che indiretti, distanza 9m;
- rimesse laterali e da fondocampo, come da regolamento del calcio (ripetizione in caso di errore).

Competenze, conoscenze, abilità:
- leggere i tempi di gioco (inserimenti, contrasto, traiettorie aeree, momenti per accorciare);
- sviluppare una cultura sportiva fondata su impegno, rispetto delle regole e del dirigente-arbitro;
- approcciare la partita con sano desiderio di vincere, cercando sempre di dare il meglio di sé;
- avere coraggio nelle scelte di gioco (dribbling, difesa in parità numerica, possesso funzionale all'avanzamento);
- acquisire valore e padronanza delle situazioni di palla inattiva.



SEZIONE 3

DAL MODELLO DI ALLENAMENTO ALL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO



3.1 Introduzione

Nei primi due capitoli è stato presentato il modello di allenamento proposto per le categorie dell'Attività di Base: una soluzione pensata per offrire agli allenatori un'opportunità concreta di organizzare i contenuti da proporre ai propri giocatori. Per completare il quadro delle opportunità che la Metodologia Evolution Programme mette a disposizione in ambito di organizzazione e gestione della seduta di allenamento, è utile introdurre un ulteriore concetto, capace di arricchire lo sguardo dell'allenatore sull'attività giovanile: **l'Ambiente di Apprendimento**.

Le proposte pratiche utilizzate durante gli allenamenti sono il principale strumento di cui l'allenatore dispone per veicolare le proprie conoscenze e costruire le competenze dei propri giocatori. Per essere realmente efficaci, non devono essere intese come semplici esercizi da copiare ed incollare indipendentemente dalle situazioni di applicazione, ma come contesti di **apprendimento articolati e strutturati**, che dipendono da alcuni elementi ben distinti. Proprio per questo la Metodologia Evolution Programme propone 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 concetto **non vuole rappresentare 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?".

Fatta questa premessa, nelle prossime pagine presentiamo alcune caratteristiche e alcuni aspetti sviluppati per aiutare gli allenatori a inquadrare e gestire questi tre elementi in modo efficace. Nello specifico, verrà presentato un riassunto:

- delle ***10 caratteristiche delle proposte pratiche*** Evolution Programme;
- di ***10 indicazion***i per aumentare l'efficacia dello ***stile di conduzione dell'allenatore***;
- delle soluzioni per ***riconoscere i comportamenti privilegiati*** dei giocatori.

Ognuno di questi tre contenuti è approfondito in un documento dedicato, di cui le pagine seguenti propongono una sintesi. La sezione si chiude con una serie di soluzioni pratiche e coerenti per dare continuità, in partita, ai concetti promossi durante l'allenamento: indicazioni concrete per curare i principali aspetti della prestazione nel momento del confronto con altri Club. Queste proposte sono contestualizzate e suddivise in base alle categorie dell'Attività di Base: U6/U9, U10/U11 e U12/U13.

3.2 Le 10 caratteristiche delle proposte pratiche Evolution Programme

Le regole e l'organizzazione delle proposte pratiche utilizzate nelle progettualità Evolution Programme presentano alcuni elementi ricorrenti: il modo in cui sono strutturate, ciò che permettono ai giocatori, gli obiettivi che perseguono. Questi elementi sono stati riassunti in 10 caratteristiche comuni, che desiderano facilitare la progettazione di queste attività e ne amplino l'efficacia nella trasmissione dei contenuti.

Indipendentemente dall'età a cui è rivolta l'attività e dall'Ambito che si desidera sviluppare, ogni proposta pratica della Metodologia cerca di rispettare dieci tratti distintivi. Interiorizzarli permette all'allenatore di costruire e condurre le proprie proposte in modo coerente con gli obiettivi, la filosofia e l'approccio dell'Evolution Programme.



Di seguito, un breve riassunto di ciascuna delle dieci caratteristiche individuate.

1. Preferire spazi semplici

Si delimitano una o due aree di gioco al massimo. Questo indirizzo permette una minor confusione spaziale ed una maggiore vicinanza alle reali situazioni di orientamento che si trovano in partita.

2. Promuovere la continuità del gioco

I giocatori non interrompono la partecipazione attiva. Quando non sono direttamente coinvolti nel gioco, restano attivi dal punto di vista attentivo: le transizioni positive/negative sono frequenti; l'azione successiva parte da quella precedente senza un segnale di partenza fornito dall'allenatore; le spiegazioni avvengono prevalentemente durante il gioco riducendo le interruzioni.

3. Prevedere forma competitiva e ludica

Ogni attività prevede un punteggio, per alzare il carico emotivo e sviluppare un rapporto sano con la sfida. Il punteggio può essere individuale (record personale, anche da non comunicare agli altri ma tenere per sé ricercandone il miglioramento nel turno successivo), tra gruppi o tra squadre.

4. Prevedere diversi livelli di successo

All'interno della stessa proposta si prevedono obiettivi di diverso livello, alcuni esempi: distanze di tiro in porta con punteggi diversi in caso di gol (ad una maggiore distanza corrisponde un punteggio più elevato); bonus alla squadra qualora un giocatore raggiunga un obiettivo individuale concordato con l'allenatore; porta che si rimpicciolisce per la squadra che ha subito il gol; in caso di numeri dispari, la squadra in vantaggio nel punteggio gioca sempre in inferiorità numerica; obiettivi differenziati per le due squadre in una partita a tema.

5. Promuovere variazioni e variabilità

Ogni proposta si può modificare agendo su più variabili: i tempi di esecuzione delle azioni tecniche (ad esempio *"Più rapidamente che si può"* o *"Entro un determinato numero di secondi"*, per aumentare la velocità esecutiva); la composizione delle squadre (variare combinazione e abbinamento di caratteristiche dei giocatori); le richieste tecniche (uso obbligato del piede non dominante); le dimensioni del campo (ampliarlo per aumentare l'intensità, rimpicciolirlo per ridurre i tempi di scelta); le condizioni numeriche (superiorità, parità, inferiorità); cambiando le regole accessorie (recupero della palla quando esce dal campo, modalità di realizzazione delle rimesse laterali, punto di ripresa del gioco dopo un gol, ecc.).

6. Lasciare l'allenatore fuori dagli aspetti organizzativi

Nello sviluppo delle proposte pratiche, l'allenatore viene coinvolto il meno possibile negli aspetti organizzativi. Si individuano soluzioni pratiche e autonome per risolvere necessità gestionali quali: l'avvio di una nuova azione di gioco, il recupero e la rimessa a disposizione dei palloni o il coinvolgimento attivo dei giocatori in attesa. Queste dinamiche possono essere demandate ai giocatori attraverso semplici regole condivise, ad esempio: una nuova azione parte quando la precedente è terminata; quando un pallone esce dal campo, chi l'ha toccato per ultimo lo recupera e lo rimette in un punto condiviso; chi attende il suo turno di gioco all'esterno del campo rappresenta un'opportunità di passaggio per i giocatori che si stanno contendendo la palla.

7. Ridurre l'imposizione del numero di tocchi

Si evita di imporre sistematicamente un numero fisso di tocchi nelle attività situazionali (*"Due - tre - tocchi al massimo"*). Sono da preferire indicazioni come *"Gioco più veloce che posso"*, che lasciano spazio all'iniziativa personale, al dribbling e alla conduzione palla quando lo spazio lo consente. Allo stesso modo, non si impone *"X passaggi per fare punto"*: si evitano così le situazioni stereotipate, con passaggi inutili. Possibili alternative: il possesso palla da mantenere per un determinato numero di secondi o un obiettivo tattico (raggiungere una meta, servire un compagno specifico, in posizione di vertice).

8. Evitare regole che snaturano il gioco

Si evitano le regole che condizionano troppo lo sviluppo dell'azione di gioco, con particolare riferimento alla fase di finalizzazione (*"Gol solo di prima intenzione"*, *"Gol esclusivamente attraverso un colpo di testa"*). Si interviene invece sugli spazi, togliendo o esasperando alcuni elementi (fuorigioco a tutto campo, divieto di tackle per favorire l'intercetto, campi molto ampi o molto stretti per favorire verticalità o sviluppo in ampiezza). In ogni caso vengono preservate le dinamiche fondamentali della finalizzazione evitando di condizionarle in modo stereotipato.

9. Evitare l'eliminazione

Nel caso siano previste attività a premio o sfide che solitamente portano all'esclusione del giocatore che non ha raggiunto l'obiettivo oppure è stato battuto da un compagno, piuttosto che escluderlo dall'attività si propongono alcune soluzioni alternative:

- l'inversione dei ruoli di gioco (ad esempio, tra chi deve rubare palla e chi deve difenderla);
- lo spostamento in uno spazio/contesto diverso per riequilibrare il livello delle sfide;
- un'attività tecnica di recupero che, una volta completata, permette di rientrare attivamente in gioco: una sorta di "penalità" da svolgere prima di riprendere l'attività principale — un percorso, una sfida tecnica o un esercizio predefinito.

10. Allenare ciò che si desidera allenare

Può sembrare scontato, ma le regole e l'organizzazione delle proposte pratiche ne condizionano sensibilmente lo svolgimento e gli obiettivi: a seconda delle dinamiche di gioco, del numero di avversari, di palloni e di compagni, può cambiare anche la finalità dell'attività.
Manipolare queste varianti in base agli obiettivi che si desidera raggiungere è una competenza che ogni allenatore deve padroneggiare. Prendiamo come esempio una proposta in cui alcuni giocatori devono superare uno spazio di gioco in conduzione di palla: senza avversari tra la linea di partenza e quella di arrivo, il focus è tecnico; con un numero di avversari quasi pari a quello dei giocatori con palla, l'obiettivo si sposta sul *duello*; se invece i giocatori possono farsi aiutare da un compagno mentre attraversano lo spazio, il focus diventa la *collaborazione*.

VUOI APPROFONDIRE I CONTENUTI INTRODOTTI IN QUESTA SEZIONE?
Consulta il documento di ***Approfondimento sull'Ambiente di Apprendimento*** sulle caratteristiche delle proposte pratiche.

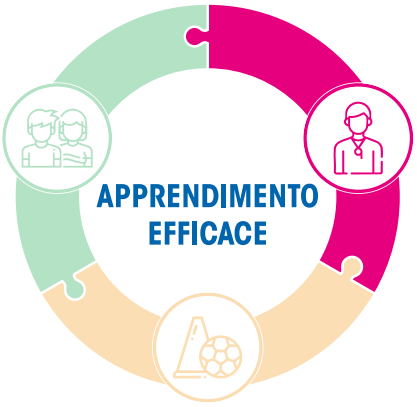
N.B. DOCUMENTO ANCORA DA PUBBLICARE.



3.3 10 indicazioni per aumentare l'efficacia dello stile di conduzione dell'allenatore

Lo stile di conduzione è l'insieme delle scelte comunicative, relazionali e didattiche con cui l'allenatore conduce l'attività tecnica, sia questa intesa come proposte di **allenamento** che nel contesto di **gara**.

In letteratura si contraddistinguono due principali tipologie di conduzione: quella direttiva (deduttiva o riproduttiva - secondo la letteratura di riferimento -) e quella non direttiva (induttiva o produttiva). In termini molto generici, la prima si veicola attraverso ordini, indicazioni specifiche e un controllo del processo di apprendimento, la seconda attraverso, domande e problemi che lasciano maggiore autonomia di soluzione al giocatore.



Non esiste uno stile *giusto* in assoluto: va costruito in modo personalizzato, scegliendo di volta in volta lo strumento più efficace per il giocatore, in base al momento, al contesto e, soprattutto, **all'obiettivo** che si desidera perseguire.

Le dieci indicazioni che seguono rappresentano un riassunto di alcuni spunti pratici forniti all'interno di un documento di approfondimento dedicato allo stile di conduzione (vedi i link a pagina 3 o in fondo a questo paragrafo). Le indicazioni suggerite non hanno una sequenza obbligata e predefinita o una scala di valori in termini di importanza e vogliono aiutare l'allenatore a considerare le modalità di conduzione con una visione più ampia che possa arricchire le modalità più classiche di conduzione, quelle che tendono ad essere esclusivamente di stampo direttivo.

1. Individuare frasi guida

Affermazioni o richieste che stimolano l'emergere di comportamenti privilegiati senza fornire soluzioni tecniche esplicite. Non descrivono come muoversi o dove posizionarsi, ma generano un contesto in cui il giocatore è chiamato a mettersi nelle migliori condizioni possibili per raggiungere l'obiettivo desiderato.

Esempio: in un'attività tecnica per il passaggio in cui si desidera stimolare l'attesa attiva dei giocatori che devono ricevere palla, l'allenatore può provare a dire: *"Diamo palla solo a chi dimostra di volerla!"*. Non vengono fornite quindi soluzioni dirette, solo stimolati dei comportamenti che tuttavia i giocatori devono conoscere.

2. Evidenziare i comportamenti privilegiati

Per comportamenti privilegiati si intendono azioni e atteggiamenti corretti che denotano l'acquisizione di abitudini e principi di gioco. Nel calcio giovanile è ancora diffusa l'abitudine di correggere gli errori focalizzandosi solo su ciò che non funziona, spesso fornendo indicazioni generiche (*"Passala bene!"* , *"Non così!"*) che raramente offrono soluzioni chiare.

Esempio: valorizzare ciò che funziona aiuta a rendere quei comportamenti più frequenti e replicabili dall'intero gruppo. Esempio: *"Bravo, hai visto lo spazio tra gli avversari e hai passato palla in avanti con coraggio!"*.

3. Fornire interventi post-esecuzione dell'azione

Intervenire dopo l'azione e la scelta di gioco, anziché durante o prima, mantiene il giocatore protagonista del proprio apprendimento e attiva processi decisionali autonomi. Questa abitudine aiuta a dare maggior senso all'esperienza diretta.
Un allenatore con visione formativa a lungo termine deve avere il coraggio di lasciar scegliere, accettando l'eventuale errore come parte del percorso. La qualità del feedback non dipende solo dal contenuto, ma anche dal timing (a volte attendere è più utile che intervenire subito) e dal tono, che deve essere costruttivo e non svalutante.

4. Instaurare una relazione "calda"

La qualità delle relazioni — tra giocatori, tra giocatori e allenatore, e tra l'atleta e sé stesso — è la base di un apprendimento efficace e duraturo.
Durante allenamento e partita, contenuti tecnico-tattici e aspetti relazionali devono avere pari valore. Il messaggio chiave è: non conta solo cosa si dice, ma come lo si dice: tono di voce, postura, linguaggio del corpo, ascolto empatico e sfide costruttive sono leve potenti, soprattutto con i più piccoli, sensibili a gesti e tono più che alle parole. Costruire relazioni *"calde"* non è un aspetto accessorio ma rappresenta una componente essenziale della formazione.

5. Stimolare la relazione tra pari

Affermazioni o richieste che stimolano l'emergere di comportamenti privilegiati senza fornire soluzioni tecniche esplicite. Non descrivono come muoversi o dove posizionarsi, ma generano un contesto in cui il giocatore è chiamato a mettersi nelle migliori condizioni possibili per raggiungere l'obiettivo desiderato.

Esempio: una strategia utile è rappresentata dalle indicazioni indirette: anziché rivolgersi direttamente al giocatore, si coinvolge un compagno. In una situazione dove il portiere - Marco - tende a rimanere basso anche con la squadra che è alta l'allenatore si rivolge al difensore centrale - Luca - : *"Luca, Marco è collegato alla difesa?"*, attivando così in modo naturale dialogo, autonomia e responsabilità tra compagni. Per collegato si intende vicino, che può essere raggiunto con un passaggio.

6. Correggere trasmettendo contenuti chiari

Sproni e gratificazioni curano la dimensione relazionale, ma non bastano a trasmettere contenuti specifici sul gioco. Per costruire nei giocatori una conoscenza profonda e consapevole, le indicazioni devono includere contenuti chiari, riconoscibili e comprensibili, riferiti a principi di gioco condivisi (l'insieme delle linee guida che dovrebbero orientare i comportamenti dei giocatori in situazioni ricorrenti).

Esempio: *"Ridurre i tempi di gioco"* si traduce in comportamenti come passaggi rapidi, controlli orientati, palla con traiettoria aerea messa subito a terra nel minor numero di tocchi possibile. Attenzione, il linguaggio dell'allenatore deve parlare la lingua dei giocatori, aspetto che cambia con età, esperienza e momento evolutivo. Anche il nome dei principi e la complessità del lessico deve tenerne conto e adeguarsi alle categorie alle quali è rivolto.

7. Porre domande efficaci

Le domande sono uno strumento immediato dello stile non direttivo, ma non tutte rientrano pienamente in questa modalità: alcune contengono già la risposta (*"Perché stiamo bassi?"*) e veicolano un'interpretazione indotta, non personale. Le domande efficaci stimolano riflessione autonoma (*"Come posso occupare gli spazi per mettere in fuorigioco l'avversario?"*). Vanno individualizzate, rivolte a giocatori, reparti o squadre specifici per aumentare attenzione e connessione. Alle domande, vanno richieste anche delle risposte: l'allenamento non deve diventare un'interrogazione, ma una vera interazione richiede di insistere e accettare un naturale imbarazzo iniziale nei confronti di una modalità che può essere complicata da introdurre. Tono, linguaggio non verbale e contesto pesano quindi quanto il contenuto che si desidera trasmettere.

8. Individuare la frequenza adatta degli interventi

Quanto spesso intervenire è una variabile decisiva nel processo di formazione ma non esiste una soluzione univoca o una formula ideale: la frequenza dipende dal livello del gruppo, dall'età dei giocatori, dal tipo di proposta, dal contesto e dagli obiettivi didattici. Alcune ricerche suggeriscono che una frequenza media (intorno al 50% delle prove) e l'alternanza tra feedback e sperimentazione autonoma favoriscono una ritenzione più elevata.
Di sicuro vanno evitati gli estremi: un eccesso di *"telecronaca"* satura l'attenzione, un silenzio prolungato può generare incertezza. Va curata anche la distribuzione degli interventi tra giocatori (evitando di rivolgersi sempre ai più estroversi e competenti) e tra le quattro fasi del gioco (possesso e non possesso palla, transizioni positive e negative).
Registrare e ascoltare una propria seduta di allenamento può rappresentare un prezioso esercizio di consapevolezza.

9. Costruire le proposte pratiche

I tempi di spiegazione delle proposte incidono pesantemente sul tempo effettivo di pratica motoria. Spiegazioni dettagliate che presentano regole, varianti e dinamiche fornite tutte all'avvio dell'esercitazione rischiano di sovraccaricare cognitivamente i giocatori e abbassare attenzione e motivazione.

Esempio: una soluzione efficace è la costruzione graduale delle proposte pratiche. Si avvia l'attività con le sole regole essenziali e si introducono le altre durante il gioco, una o due alla volta. Attraverso questa soluzione si riducono drasticamente i tempi di spiegazione, si abitua all'ascolto durante l'azione (come accade in partita) e si favorisce l'emergere di giocatori con capacità di adattamento e problem solving. Questo approccio tende a funzionare meglio in attività situazionali rispetto a quelle analitiche in quanto le seconde solitamente hanno delle dinamiche consolidate e meno adatte all'interpretazione.

10. Favorire la continuità di gioco

Il calcio è per natura uno sport continuo: anche nelle interruzioni regolamentari, i giocatori mettono in atto comportamenti di preparazione che ne migliorano la ripresa. Studi su partite di alto livello indicano 180-200 cambi di possesso per ogni gara. Vi è inoltre una correlazione tra le modalità di reazione al cambio di possesso della palla e il risultato della partita stessa. Questa logica va portata anche in allenamento: limitare le interruzioni, correggere fermando il flusso del gioco solo quando necessario, intervenire dopo l'azione anziché prima o durante. Per rispettare questa indicazione si possono usare domande, frasi guida, valorizzazione dei comportamenti privilegiati o feedback post-esecuzione, mantenendo l'attività viva e fedele alla logica della partita reale.

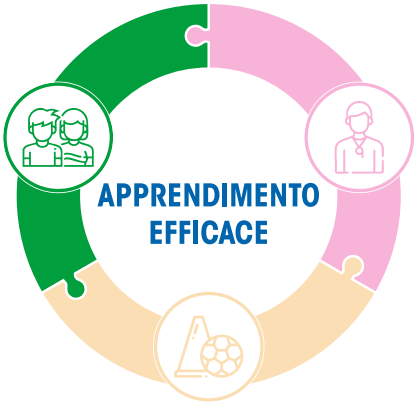
VUOI TROVARE ULTERIORI INDICAZIONI PER CAPIRE COME E QUANDO CORREGGERE L'ERRORE? Consulta il documento di ***Approfondimento sull'Ambiente di Apprendimento*** riguardante lo stile di conduzione.



3.4 Riconoscere i comportamenti privilegiati dei giocatori

Per riassumere i contenuti collegati a questo elemento dell'Ambiente di Apprendimento, è fondamentale chiarire cosa si intende per comportamento privilegiato: *si tratta di un comportamento efficace, che esprime la ricerca di un principio di gioco condiviso*.

Può assumere la forma di un'azione motoria, di un'abitudine o di un atteggiamento di tipo tecnico, tattico o relazionale/educativo, messo in atto da un giocatore, da un reparto o dall'intero gruppo squadra.



Saper riconoscere questi comportamenti nel gioco offre all'allenatore una serie di opportunità:

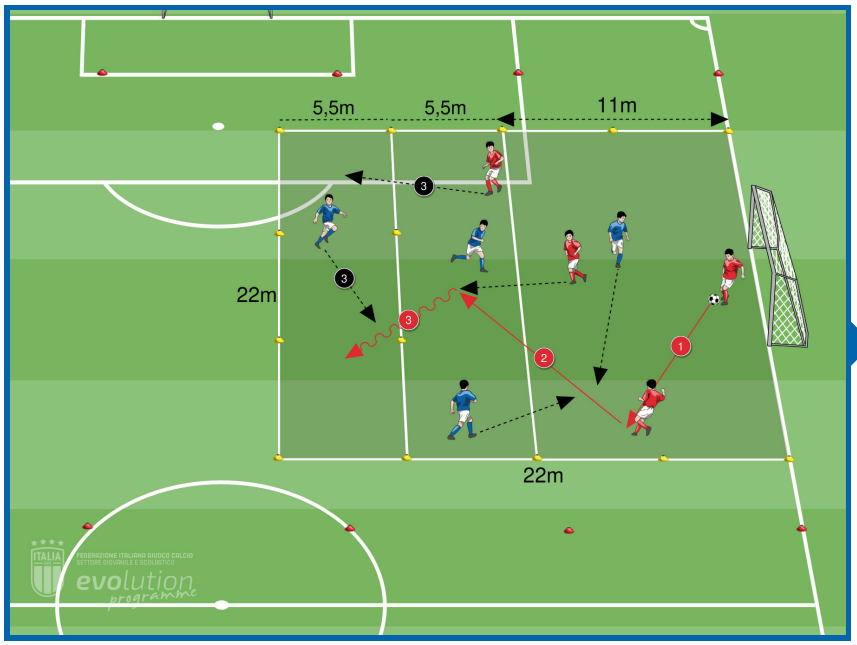
- farsi un'idea del livello di acquisizione delle competenze attese da parte dell'atleta o della squadra;
- correggere in modo più efficace: evidenziare il comportamento privilegiato di un giocatore può fissare un esempio da proporre all'intero gruppo squadra;
- avvicinare le risposte dei giocatori al modello di gioco desiderato;
- elaborare adattamenti alle regole delle attività e alle modalità di conduzione delle stesse per far emergere i comportamenti desiderati.

UN ESEMPIO PRATICO

Per fare un esempio di come riconoscere i comportamenti privilegiati, si propone il video di una *Situazione di gioco 4 contro 4* inserita tra le attività pre-gara per la categoria U10/U11. Nel video vengono evidenziati dodici comportamenti, sei in fase di possesso palla e sei in fase di non possesso. Non vengono considerati gli errori: non perché la correzione non sia importante, ma per dare maggiore risalto al concetto che si vuole mettere in evidenza, sottolineando così scelte e azioni efficaci.

SITUAZIONE DI GIOCO 4 CONTRO 4 U10/U11

(proposta come attività pre gara nelle modalità di gioco previste per le categorie U10/U11)



Attacco contro difesa 4 contro 4 in un'area delimitata, con obiettivi asimmetrici: una squadra finalizza verso una porta regolamentare, l'altra cerca di conquistare una zona di meta tramite un passaggio per un compagno in inserimento o una conduzione di palla.

Schieramento iniziale

- **Squadra A** (4 giocatori di movimento): cerca il gol e difende l'area di meta. Tre giocatori nell'area di gioco e uno nell'area di meta, che funge da sostegno (non può segnare, né entrare nell'area di gioco); viene sostituito da un compagno dopo ogni gol o meta. Come variante, il sostegno può entrare in campo se viene immediatamente sostituito da un compagno.
- **Squadra B** (3 giocatori di movimento e 1 portiere): cerca di conquistare l'area di meta e difende la porta.

Conquista dell'area di meta

- **Con inserimento di un compagno:** valida solo se al momento del passaggio il ricevente è ancora nell'area di gioco; può avvenire anche da calci di punizione, rimesse laterali o rimesse dal fondo.
- **In conduzione palla:** valida se lo stesso giocatore tocca la palla prima e dopo la linea dell'area di meta, senza intervento di un avversario.

Il portiere non può prendere il retropassaggio con le mani e, in questa circostanza, può essere pressato anche all'interno dell'area di rigore (diversamente dalla partita U10/U11). Dentro l'area di rigore il fallo viene punito con un calcio di rigore.

Ripresa del gioco

Si applica il regolamento del calcio, con due eccezioni:

- Palla uscita dall'area di meta, ripresa con possesso del sostegno.
- Palla uscita dalla linea di fondocampo con ripresa a favore della squadra che difende la porta, possesso del portiere nei pressi della linea di porta (rimessa con le mani o gioco con i piedi, a sua scelta).

Rimesse laterali e calci d'angolo seguono il regolamento di categoria.

ESEMPI DI COMPORTAMENTI PRIVILEGIATI RICONOSCIBILI NEL VIDEO

Nella tabella, una lista di alcuni comportamenti privilegiati riconoscibili nel video della proposta Situazione di gioco 4 contro 4 U10/U11 (accessibile attraverso il QRcode). Si invita a tenere conto che, volutamente, i ragazzi ripresi nel video sono **una squadra non selezionata appartenente alla categoria U10**. Ogni comportamento è accompagnato da un piccolo approfondimento che analizza la situazione di gioco così come ripresa nel video e propone degli adattamenti che l'avrebbero resa più efficace.

Comportamenti privilegiati **in fase di possesso palla**
00:11". Il giocatore in possesso palla riceve una pressione forte in posizione defilata rispetto alla porta ed effettua un cambio di senso per cercare il compagno che nel frattempo è corso a sostegno. Il giocatore all'interno della zona di meta resta fermo invece di fornire una doppia opzione di passaggio sotto la linea della palla: in più, lascia che il compagno gli copra la linea di passaggio, rendendo la propria posizione inutile.
00:14". Il giocatore che riceve palla riconosce che il compagno non ha possibilità di avanzamento e corre a sostegno dell'azione. Il suo movimento chiude una linea di passaggio sul giocatore in meta, ma rappresenta comunque un'opportunità più efficace e pronta rispetto a quella fornita dal compagno.

00:17". Il **portiere** riconosce la direzione di sviluppo dell'azione e cerca una trasmissione di palla nello spazio per permettere al compagno di guadagnare campo. Purtroppo un altro compagno di squadra viene a chiudere lo stesso spazio, portando con sé anche un avversario e inibendo l'opportunità immediata di realizzare una meta.
1:13". Il giocatore in possesso palla riconosce lo spazio in cui effettuare un passaggio filtrante che superi la pressione dei due avversari diretti, indirizzandolo sulla corsa del compagno e non addosso. La scelta di gioco è molto rischiosa in quanto realizzata davanti alla propria porta, ma vanno comunque premiati il coraggio e la lettura alla ricerca del passaggio in avanti.
1'16". Il giocatore in possesso palla si accorge del compagno in ampiezza e gli serve il pallone. La squadra in possesso palla riesce a fare punto anche se la stessa viene trasmessa piano, fortunatamente non viene intercettata.
1'18". Il giocatore che riceve palla e realizza un punto segue l'azione occupando l'ampiezza con una distanza corretta, questa permette di eludere la pressione dell'avversario. Per rendere l'azione più efficace, il ricevente avrebbe potuto orientare il primo controllo nella direzione della metà così da ridurre ulteriormente il rischio di intervento da parte dell'avversario.

Comportamenti privilegiati **in fase di non possesso palla**
00:23". Il giocatore a difesa della meta corre a tagliare la strada al portatore di palla e frena nel tempo corretto. Il suo compagno di squadra più vicino rimane passivo e non copre le linee di passaggio sui sostegni, nonostante questo errore di lettura, si trova fortunosamente la palla tra i piedi in quanto l'avversario sceglie la soluzione di trasmissione sbagliata.
00:24". Una volta persa palla, il giocatore bianco cerca l'immediata riconquista del pallone e prende posizione a difesa della porta, è inoltre bravo a reagire alla sterzata dell'avversario e non farsi superare. Precedentemente, sull'intervento di contrasto dell'avversario, avrebbe dovuto cercare di tenere la palla lontana dallo stesso e non scoprirla controllandola con il sinistro. Un'altra opportunità per mantenere il possesso del pallone sarebbe stata quella di trasmetterlo al compagno in posizione di sostegno, sotto a lui.
00:50". Il giocatore che intercetta palla si posiziona a copertura della linea di passaggio dei due avversari blu dietro a lui, questo posizionamento rappresenta la chiave per recuperare il pallone. L'azione di intercetto avviene con il piede opposto (esterno destro e non interno sinistro, in condizione di disequilibrio), il controllo è sporco e la palla viene regalata all'avversario.
1:06". I giocatori blu si ricordano di liberare l'area di rigore per permettere al portiere la battuta del rinvio dal fondo. L'azione avviene tuttavia dando la schiena all'avvio dell'azione, in modo troppo lento e con un posizionamento che pare casuale, senza orientarsi preventivamente per aggredire le possibili linee di passaggio tra il portiere e i suoi appoggi esterni.
1:14". Il giocatore blu esterno si accorge del pericolo in arrivo da parte del giocatore avversario che ha ricevuto il passaggio filtrante e si dirige rapidamente e in modo generoso a difesa della linea di meta. La corsa è troppo profonda, l'azione di frenata è lenta e inefficace, concede all'avversario la possibilità di una facile sterzata aprendo l'opportunità di passaggio al giocatore esterno che va a realizzare un punto.
Da 00:25" a 00:37". Il **portiere** rimane collegato con lo sguardo allo svolgimento dell'azione. Dovrebbe tuttavia effettuare dei movimenti a seguire lo sviluppo del gioco accorciando e indietreggiando a seconda dell'altezza del baricentro della squadra.

3. Dal modello di allenamento all'Ambiente di Apprendimento

Riconoscere e far emergere i comportamenti privilegiati è un esercizio quotidiano che si affina con la pratica. Più l'allenatore impara a leggere il gioco, più è facile che riesca a valorizzare ciò che accade durante lo stesso e ad orientarlo verso il modello desiderato. Il primo passo per ricercare un Ambiente di Apprendimento efficace è proprio il riconoscimento dei comportamenti dei giocatori, da qui nasce il processo di adattamento delle regole dell'attività e delle modalità di conduzione, gli altri due elementi che intercorrono nello sviluppo di un'esperienza sportiva veramente efficace.

Prendendo ad esempio il video, qualora si riscontri una scarsa capacità di occupazione degli spazi in modo equilibrato, attraverso uno scaglionamento difensivo ed offensivo che tenga conto delle scelte dei compagni, il concetto di Ambiente di apprendimento suggerisce di orientare la **conduzione dell'allenatore** su questi aspetti, correggendo o evidenziando i comportamenti dei giocatori ma anche di **modificare le regole e i vincoli** della proposta, ad esempio limitando delle porzioni di meta dove realizzare il punto così da condizionare gli atteggiamenti dei giocatori coinvolti e sottolineare l'importanza di un corretto posizionamento per risultare efficaci.

VUOI APPROFONDIRE I CONTENUTI INTRODOTTI IN QUESTA SEZIONE?
Consulta il documento di ***Approfondimento sull'Ambiente di Apprendimento*** sul riconoscimento dei comportamenti privilegiati.

N.B. DOCUMENTO ANCORA DA PUBBLICARE.



3.5 Dall'allenamento alla partita: gli elementi della gara

Il *Modello di Allenamento* e l'*Ambiente di Apprendimento* sono opportunità messe a disposizione di Club e allenatori con l'obiettivo di sviluppare un percorso di formazione giovanile che promuova le 7 caratteristiche del Giocatore del 2030, il **modello di riferimento** verso cui tende ogni progettualità pratica dell'Evolution Programme (per approfondire, si rimanda al documento di presentazione di questo documento, link a pagina 3).

Ogni contenuto è pensato per migliorare la capacità di prestazione del giovane calciatore nel lungo termine, in modo che a conclusione del proprio percorso di formazione possa esprimere il massimo potenziale e raggiungere l'efficacia prestativa (intesa come ottava caratteristica del modello, da conseguire al termine del Settore Giovanile come obiettivo finale del calciatore adulto).

Modello di Allenamento e Ambiente di Apprendimento, tuttavia, esprimono pienamente il proprio significato solo se collegati a un **Modello di Gara** coerente. Per questo motivo, in continuità con il lungo lavoro svolto dal Settore Giovanile e Scolastico nei decenni scorsi, sono state sviluppate modalità di gioco con format flessibili, capaci di adattarsi alle caratteristiche e alle necessità di ogni giovane praticante: **giocare tutti, di più e meglio** (anche per questo aspetto si rimanda all'approfondimento a pagina 3, con la Locandina delle modalità di gioco).

Oltre all'applicazione delle modalità di gioco — numeriche, regolamenti, attività accessorie come multi-partita e proposte pre-gara — è altrettanto importante **definire** quali siano i **comportamenti attesi dei giocatori in partita**. La Metodologia descrive quindi, per ogni categoria, dieci Elementi che identificano competenze, abilità e atteggiamenti attesi da giocatori e allenatori nel contesto di gara. La struttura dei dieci Elementi è comune alle tre categorie; cambiano i contenuti specifici. Un esempio di questo approccio è riportato nelle tre pagine successive. Negli esempi per categoria, sono stati evidenziati solo alcuni comportamenti: per ciascun Elemento individuato i comportamenti possibili sono molteplici, e su questo aspetto **seguiranno pubblicazioni dedicate**. La suddivisione dei comportamenti in aspetti diversi risponde unicamente a un'esigenza di chiarezza espositiva e all'idea di restituire una struttura pratica e riconoscibile. Come ribadito in più passaggi, l'approccio alla formazione della Metodologia Evolution Programme, resta integrato e non suddivisibile in compartimenti stagni. Ogni indicazione e ogni comportamento proposto, inoltre, va sempre contestualizzato: rappresenta un riferimento medio per la categoria considerata, non un parametro rigido e inamovibile.

A conclusione di questa introduzione, è importante sottolineare come la partita dell'Attività di Base non vada intesa come verifica degli apprendimenti acquisiti, ma come il contesto che contrariamente all'allenamento, riunisce tutti gli elementi della prestazione — avversari, emotività, risultato, arbitro, famiglie —: rappresenta quindi un'occasione per osservare la prestazione nelle reali condizioni di applicazione e raccogliere ulteriori indizi per fare progredire il percorso di formazione del giocatore.

U6 U9 UNDER - Elementi da considerare in partita

Comportamenti, abitudini, atteggiamenti e competenze attesi in partita al termine del percorso di formazione in questa categoria.

ASPETTO TECNICO

- Calcia la palla (non la spinge) e la conduce (non la insegue)
- Colpisce la palla con più parti del piede.

ASPETTO TATTICO

- Si orienta in campo rispetto ai riferimenti fissi (porte, linee).
- Trasmette palla con un'idea, non in modo casuale.

PALLE INATTIVE

- In questa categoria si ricerca solo la conoscenza dei principali aspetti regolamentari riferiti alla ripresa del gioco: calcio d'angolo, rimessa laterale, calci di punizione; calcio d'inizio.

ASPETTO MOTORIO

- Accetta il contatto con l'avversario.
- Cade a terra leggero senza farsi male.



RUOLO DEL PORTIERE

- Non esiste il portiere fisso nei raggruppamenti: tutti ruotano nel ruolo.
- Mantiene la concentrazione sull'azione anche quando il pallone è lontano dalla propria porta.

ASPETTO RELAZIONALE

- Persiste nella ricerca della soluzione, anche quando non è immediata.
- Manifesta entusiasmo in ogni proposta di allenamento.

INFLUENZA DELLE REGOLE

- Non sono previsti ruoli fissi;
- La totale assenza dei risultati nei raggruppamenti dovrebbe favorire un maggior coinvolgimento di tutti i giocatori della squadra, anche quelli meno efficaci.

ATTEGGIAMENTO DELL'ALLENATORE

- Usa un linguaggio concreto, adatto all'età.
- Rispetta le diverse motivazioni dei giocatori nei confronti della pratica calcistica.

COMUNICAZIONE TRA GIOCATORI

- È in grado di verbalizzare le proprie emozioni nei momenti post-attività.
- Conosce alcune semplici strategie per risolvere incomprensioni con compagni.

GESTIONE DEL RISULTATO

- Mantiene un atteggiamento propositivo in ogni condizione di risultato.
- Nei raggruppamenti dà uguale valore ai giochi e alle partite.

U10 UNDER U11 - Elementi da considerare in partita

Comportamenti, abitudini, atteggiamenti e competenze attesi in partita al termine del percorso di formazione in questa categoria.

ASPETTO TECNICO

- Conduce e domina la palla a diverse velocità.
- Cerca l'esecuzione tecnica con entrambi gli arti inferiori.

ASPETTO TATTICO

- Riconosce la distanza utile per il passaggio: non schiaccia la trasmissione della palla.
- Cerca con continuità il posizionamento in zona luce vicino al portatore palla.

PALLE INATTIVE

- Si smarca su rimessa laterale a favore: con distanza utile, ricercando spazi liberi per ricevere palla.
- Conosce il corretto posizionamento della marcatura rispetto all'avversario in fase di difesa della porta.

ASPETTO MOTORIO

- Mantiene l'equilibrio del proprio corpo nel contatto con l'avversario.
- Manifesta resistenza allo sforzo prolungato.



RUOLO DEL PORTIERE

- Segue lo sviluppo del gioco avvicinandosi all'azione in chiave difensiva e retrocedendo quando sono gli avversari ad avere palla.
- Riconosce il gol subito come responsabilità collettiva della squadra e non solo del portiere.

ASPETTO RELAZIONALE

- Manifesta entusiasmo e partecipazione in entrambe le fasi (possesso e non possesso).
- Rispetta l'errore, sia il proprio che quello del compagno.

INFLUENZA DELLE REGOLE

- Usa retropassaggio al portiere come strumento di costruzione, non di timore o di riduzione del rischio.
- Sfrutta l'assenza del fuorigioco utilizzando la profondità dietro linea difensiva.

ATTEGGIAMENTO DELL'ALLENATORE

- Accoglie l'errore come parte dell'apprendimento.
- Mantiene una comunicazione, verbale e non verbale, composta in ogni condizione.

COMUNICAZIONE TRA GIOCATORI

- Realizza alcune chiamate base (*"Uomo!"*, *"Solo!"*).
- Attua dialogo con gli avversari su situazioni dubbie nell'auto-arbitraggio.

GESTIONE DEL RISULTATO

- Non cerca alibi o scuse in caso di sconfitta.
- Conosce le modalità di assegnazione del punteggio.

U12 UNDER U13 - Elementi da considerare in partita

Comportamenti, abitudini, atteggiamenti e competenze attesi in partita al termine del percorso di formazione in questa categoria.

ASPETTO TECNICO

- Abbina rapidamente più gesti tecnici: conduzione palla e tiro, controllo e trasmissione, passaggio o tiro.
- Valuta efficacemente le traiettorie aeree.

ASPETTO TATTICO

- Orienta il primo controllo in base a una scelta preventiva.
- Riconosce i tempi di intervento difensivo: temporeggiare, accorciare, tackle.

PALLE INATTIVE

- Capisce quando batterle rapidamente e quando aspettare un posizionamento migliore dei compagni.
- Calibra la battuta calciando forte e teso per favorire l'impatto della palla da parte dei compagni.



ASPETTO MOTORIO

- Frena e riparte in tempi brevi.
- Difende lo spazio davanti alla palla con tutto il corpo.

RUOLO DEL PORTIERE

- Utilizza entrambi i piedi nella circolazione della palla.
- Riconosce il tipo di pressione avversaria per scegliere una costruzione corta, media o lunga.

ASPETTO RELAZIONALE

- Evita scorciatoie o alibi.
- Condiziona positivamente i compagni: trascina e incita

INFLUENZA DELLE REGOLE

- Accorcia gli spazi in fase difensiva mettendo in fuorigioco gli avversari.
- Rispetta le decisioni del dirigente arbitro.

ATTEGGIAMENTO DELL'ALLENATORE

- Stimola la comunicazione tra pari durante il gioco.
- Usa strategie per sviluppare l'autonomia dei giocatori: modalità di conduzione; attività a stazioni; attività libere dove osserva; ecc.

COMUNICAZIONE TRA GIOCATORI

- Comunica in positivo: trovando soluzioni concrete, non evidenziando solo i problemi.
- Conosce e condivide con i compagni la terminologia tecnica proposta dall'allenatore: sostegno; postura; passaggio; chiave.

GESTIONE DEL RISULTATO

- Inizia a riconoscere aspetti e cause di vittorie e sconfitte.
- Ricorda risultati e prestazioni, cerca, con serenità e determinazione, la vittoria.

3.6 Conclusioni

Dopo aver presentato la struttura e i contenuti del modello di allenamento proposto dalla Metodologia Evolution Programme, in questa sezione abbiamo introdotto il concetto di ambiente di apprendimento, uno strumento pensato per sostenere il lavoro degli allenatori, aiutandoli a programmare e gestire il proprio intervento didattico in modo più efficace. Infine, sono stati indicati alcuni comportamenti e competenze che ci si attende di osservare in partita al termine del percorso di formazione di ogni categoria dell'Attività di Base: una sorta di punto di riferimento per capire come strutturare l'attività quotidiana di allenamento.

Ci auguriamo che questo **riassunto di una serie di contenuti** redatti all'interno del percorso di formazione dell'Evolution Programme, possa rivelarsi un **valido strumento di sintesi**, capace di accompagnare gli allenatori giorno dopo giorno e di tradursi, sul campo, in ambienti più strutturati che concedano una **crescita migliore dei giovani giocatori**.

4. CANTIERE QUALITÀ: SONDAGGIO CONCLUSIVO

Il tuo punto di vista è parte del nostro percorso

Il documento che hai appena consultato nasce per **presentare** il **modello di allenamento** proposto dalla 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.



Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

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

VERSIONE 2