



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme



TEMPO DI LETTURA:  
30 MINUTI

# MODELLO DI ALLENAMENTO

CATEGORIA **U12** UNDER **U13**



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



## La Metodologia in breve...

Vengono identificati **10 Presupposti**: linee guida (tecniche, etiche, organizzative) collegate a soluzioni pratiche che indirizzano l'attività di Allenatori e Società su tutto il territorio italiano. L'obiettivo di questi pre-requisiti è quello di massimizzare l'espressione del potenziale di formazione dei giocatori.

I **10 Presupposti** vengono presentati attraverso un Manuale: "Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore". Colore della copertina: verde.

**APPLICARE  
3 MODELLI  
DI ALLENAMENTO  
INTEGRATI**

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

I **3 Modelli di Allenamento** vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati alle 3 fasce di base individuate. Colore della copertina: bianco.

**PROMUOVERE  
LINEE GUIDA  
UNIFORMI  
SUL TERRITORIO**

**I RIFERIMENTI  
METODOLOGICI  
DEL PROGRAMMA  
DI SVILUPPO  
TERRITORIALE**

**PROPORRE  
ATTIVITÀ ADATTE  
ALL'ETÀ**

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

**GIOCARE  
PER PRINCIPI**

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

I **Contenitori** vengono presentati attraverso un Eserciziario aggiornato saltuariamente. Colore della copertina: rosso.



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

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

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

## “COSA PROPONGO DURANTE L'ALLENAMENTO?” LE ATTIVITÀ PRATICHE DELLA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

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

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

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

## “COME STRUTTURARE LE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO?”

### 5 CONSIGLI FONDAMENTALI PER ORGANIZZARE LA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- 1 I 6 CONTENITORI HANNO UNA SEQUENZA DI SVOLGIMENTO RANDOMIZZATA:** le varie tipologie di attività previste non hanno una sequenza predefinita (fatto salvo per l'attivazione che si svolge sempre attraverso un'attività del Contenitore *Tecnica in Movimento, Ambito Tecnico*). Ad esempio, dopo l'attivazione l'allenamento può continuare con una *Partita a Tema (Ambito Conoscenza del Gioco)* e finire con un'attività come la *Tecnica Funzionale (Ambito Tecnico)*, o viceversa. Ogni seduta va organizzata con una sequenza nella quale la realizzazione degli Ambiti risulta casuale.
- 2 L'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE CONDOTTO DA UN SOLO ALLENATORE:** le attività proposte nell'Eserciziario sono facilmente adattabili a diverse numeriche di giocatori, possono infatti passare da 6 fino a 18 partecipanti permettendo così di svolgere l'attività tecnica attraverso un'unica stazione per volta. L'allenamento può essere condotto da un solo tecnico anche dividendo i giocatori in due stazioni contemporanee: una può essere svolta in modalità autonoma mentre l'altra viene condotta in modo tradizionale.
- 3 LA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE ORGANIZZATA ATTRAVERSO UN “RETICOLO”:** il Reticolo (schema che divide lo spazio di gioco in quadrati di lato 5m, esempio riportato in figura 1) è uno strumento che permette di programmare e visualizzare la collocazione delle varie proposte nello spazio a disposizione dell'allenatore. L'obiettivo di questo strumento è quello di ottimizzare l'organizzazione delle stazioni spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra nel caso sia necessario riutilizzare le stesse aree per proposte differenti. Nella figura 2 vengono rappresentati i 7 diversi Contenitori usati come esempio di allenamento per la Categoria Esordienti riportato nelle pagine successive (le 7 proposte sono inserite in uno spazio ipotetico di 45X65m che tuttavia può essere anche molto più piccolo). Il Reticolo si può applicare a qualsiasi spazio di allenamento, anche di forma irregolare. Questa modalità organizzativa, nella quale lo stesso spazio viene utilizzato per svolgere attività diverse, prende il nome di organizzazione modulare. La delimitazione degli spazi di allenamento richiede una decina di minuti e deve CATEGORICAMENTE essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

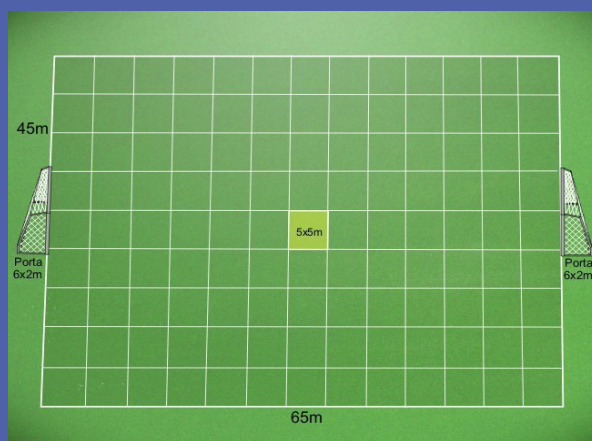


Figura 1. Esempio di “Reticolo” vuoto.

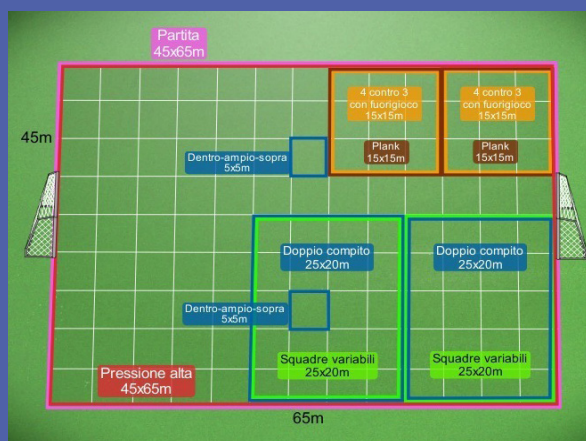


Figura 2. Esempio di “Reticolo” con organizzazione modulare.

- 4 LA DURATA DELLE STAZIONI È DA RITENERSI INDICATIVA E NON CATEGORICA:** le proposte pratiche possono durare qualche minuto in più o in meno rispetto ai 12 indicati nelle caratteristiche generali del modello di allenamento Esordienti. Indicativamente, si cambia proposta un attimo prima che l'attività scemi nella sua intensità esecutiva e nella partecipazione da parte dei giocatori.
- 5 L'ATTIVITÀ DI PRE-ALLENAMENTO:** oltre alle 7 stazioni previste è buona prassi prevedere un'attività ludica di pre-allenamento che anticipa l'inizio dell'attività tecnica. Questa attività può essere strutturata (svolgendo ad esempio attività quali “Calcio-tennis”, “Tedesca”, “Shoot Out” così come proposte appartenenti al Grassroots Challenge rivolte alla categoria Pulcini) oppure più libera, magari attraverso proposte scelte dai giocatori.

**“COSA SUCCEDA SE...?”****COME MI COMPORTO IN CASO DI PARTICOLARI NECESSITÀ**

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



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

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



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

Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore SMALL-SIDED GAMES	Categoria ESORDIENTI U12/U13
<b>SSG SQUADRE VARIABILI</b>		
	 12 minuti	 18x25 metri
		 8 giocatori

**REGOLE:** attività in situazione che prevedono la finalizzazione verso una sola porta (di dimensioni vicine a quelle regolamentari) attraverso confronti che vedono l'opposizione di squadre oppure di gruppi di giocatori contro singoli difendenti.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** l'obiettivo è la promozione di comportamenti orientati ad acquisire competenze volte a finalizzare con efficacia (smarcamento, attacco diretto, tiro, passante, 1 contro1, sovrapposizione, triangolazione, taglio, ecc.) ed impedire/limitare l'azione di tiro (temporeggiamento, tackle, anticipo, marcatura, intercetto, ecc.).

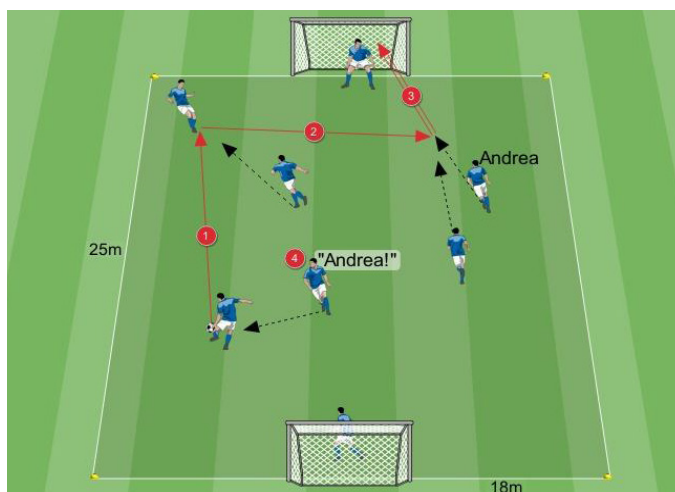
**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Finalizzazione piuttosto che gli errori commessi.

## Esempio pratico: "SSG SQUADRE VARIABILI"

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

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

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



Ambito <b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	Contenitore <b>GIOCHI DI POSIZIONE</b>	Categoria <b>ESORDIENTI U12/U13</b>
------------------------------------	---	--

<b>4 CONTRO 3 CON FUORIGIOCO</b>	 12 minuti	 20x16 metri	 8 giocatori
----------------------------------	--	--	--

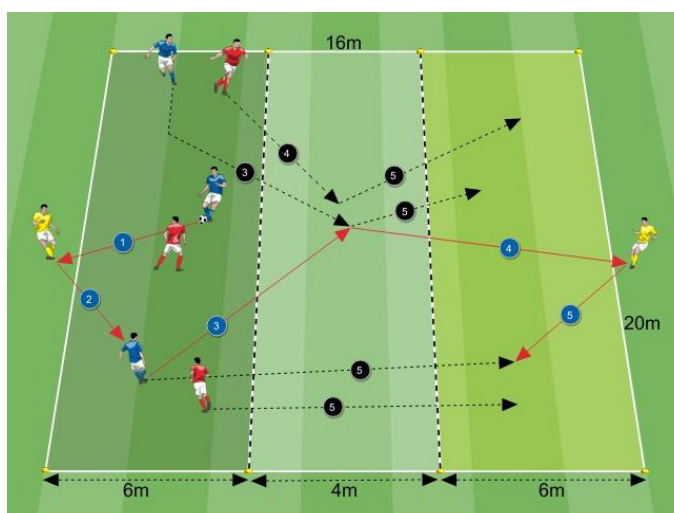
**REGOLE:** situazioni di possesso palla nelle quali la squadra che ha la disponibilità della stessa gioca sempre in superiorità numerica rispetto agli avversari. Non è prevista la finalizzazione verso una porta. Si identificano una direzione di gioco e dei ruoli riconoscibili. Il campo di gioco si sviluppa maggiormente in ampiezza rispetto alla profondità.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** vengono sviluppate gestualità tecniche come il passaggio e la ricezione della palla così come aspetti tattici riguardanti l'orientamento all'interno del campo di gioco, la lettura delle superiorità numeriche, l'attenzione alla postura di ricezione, l'abitudine alla mobilità senza palla, la capacità di pressare in inferiorità numerica, difendere degli spazi e togliere linee di passaggio.

**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Dominio del Gioco piuttosto che gli errori commessi.

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

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



Ambito <b>MOTORIO</b>	Contenitore <b>PERFORMANCE</b>	Categoria <b>ESORDIENTI U12/U13</b>
--------------------------	-----------------------------------	--

<b>PLANK</b>	 12 minuti	 16x16 metri	 8 giocatori
--------------	--	--	--

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

Le attività in questo ambito si dividono in proposte denominate:

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

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

A seconda degli obiettivi che si intendono promuovere, delle tempistiche a disposizione e della tipologia di attività prevista, vengono svolte tutte e 3 le fasi, 2 o anche una sola. Fanno parte di questo contenitore anche attività di tipo integrativo. È previsto l'utilizzo della palla quando è funzionale all'espressione delle capacità che si intendono sviluppare.

**COMPORAMENTI PROMOSSI:** avviamento a movimenti ed azioni motorie proprie della performance calcistica; essere in grado di esprimere la massima accelerazione e la più efficace decelerazione; allenare la capacità di cambio di direzione e di senso; esporre ripetutamente a sollecitazioni che richiedano il controllo e la manifestazione di forza.

**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione è alternato, prevalentemente induttivo per proposte “induttive” e “situazionali”; deduttivo per proposte “didattiche”. La scelta delle due modalità di conduzione avviene in funzione della tipologia di attività che si sta proponendo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Motorio piuttosto che gli errori commessi.

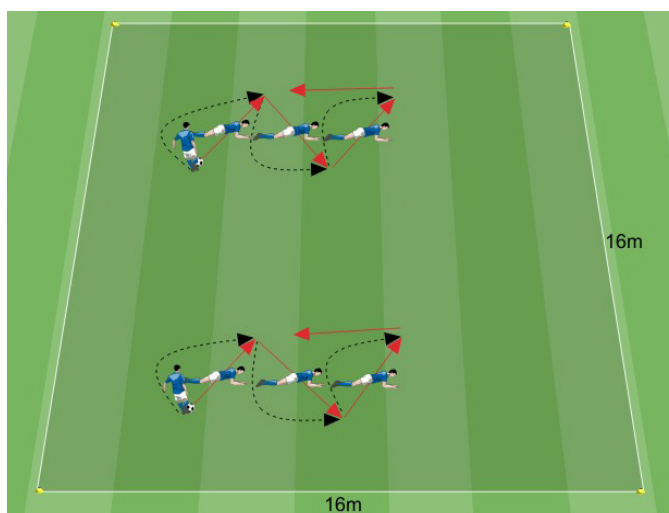
### Esempio pratico: “PLANK”

#### 1. Esercitazione didattica

Plank con sottrazione appoggi e con movimenti. Esempio di sequenze: ginocchio che tocca il gomito omolaterale ed opposto; mano che tocca piede omolaterale. Dopo ogni movimento, ritorno alla posizione base (statica con 4 appoggi) ritrovando la postura corretta.

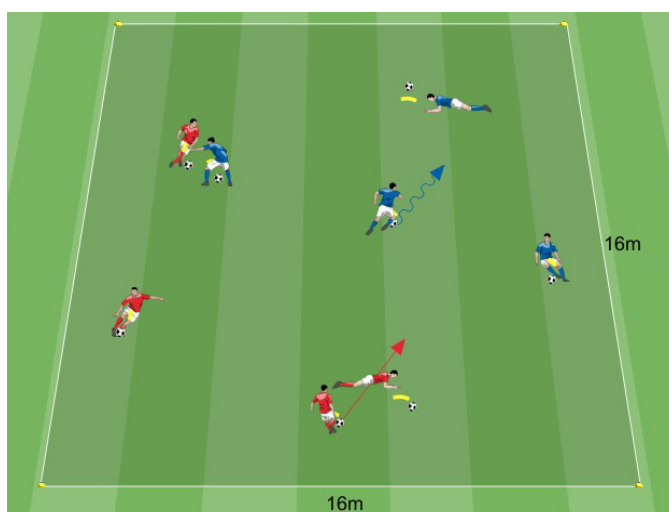
#### 2. Esercitazione induttiva

Più squadre composte da 4 giocatori ciascuna. 3 giocatori si mettono in fila uno davanti all'altro in posizione di plank, il quarto parte con un pallone tra i piedi ed ha il compito di condurlo facendolo passare sotto al corpo dei compagni e recuperandolo di corsa dalla parte opposta. Una volta conclusa l'azione di conduzione palla, il giocatore che ha svolto l'azione tecnica effettua un passaggio all'ultimo della fila (che nel frattempo si è alzato) e si colloca in posizione di plank davanti a tutti in attesa di un nuovo turno di conduzione palla. Vince la squadra che arriva per prima al termine del percorso.



#### 3. Esercitazione situazionale

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





<b>Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO</b>	<b>Contenitore PARTITA A TEMA</b>	<b>Categoria ESORDIENTI U12/U13</b>
--	---------------------------------------	---

## PRESSIONE ALTA

  
12 minuti

  
60x45 metri

  
8 giocatori

**REGOLE:** attività di partita svolta con modalità simili a quelle del regolamento previsto dal Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso per la fascia d'età U12/U13. La partita presenta condizionamenti, temi e richieste che veicolano principi di gioco modificando l'interpretazione della stesa da parte dei giocatori.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** promuovere i comportamenti privilegiati legati ai Principi di Gioco che si desidera veicolare alla squadra. Alcuni esempi: mobilità senza palla e smarcamento (tema "palla rasoterra"); squadra alta e corta (tema "abbraccio rapido dopo il gol per convalidare/annullare la rete"); gioco in verticale (tema "10 secondi per concludere l'azione"); transizioni rapide (tema "squadre senza casacche").

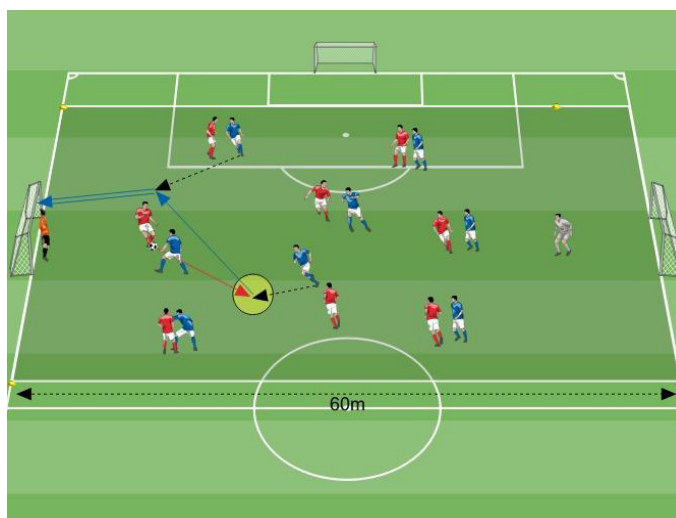
**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Conoscenza del Gioco e dai temi delle partite piuttosto che gli errori commessi.

### Esempio pratico: "PRESSIONE ALTA"

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

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

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



<b>Ambito GARA</b>	<b>Contenitore PARTITA</b>	<b>Categoria ESORDIENTI U12/U13</b>
------------------------	--------------------------------	---

## PARTITA CFT

  
12 minuti

  
35x55 metri

  
18 giocatori

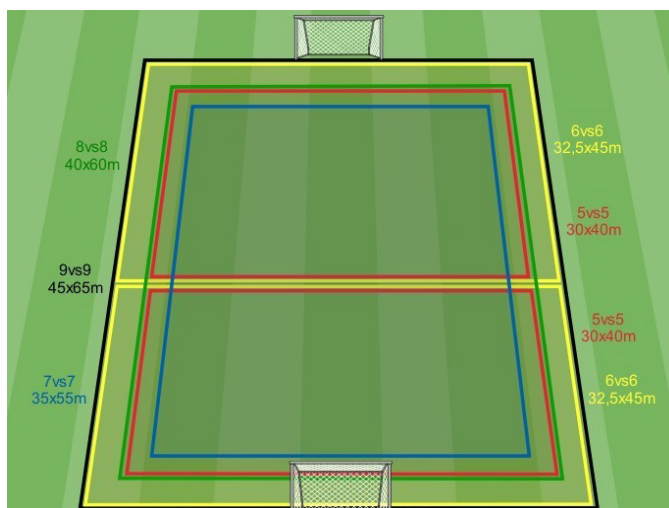
**REGOLE:** attività di partita svolta nel rispetto del regolamento previsto dal Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso per la fascia d'età U12/U13. Il numero di giocatori schierati, il fuorigioco negli ultimi 15m di campo, il portiere che può ricevere pressione da parte dell'avversario quando ha la palla tra i piedi, la conduzione attraverso auto-arbitraggio resa facoltativa e non obbligatoria come nei Pulcini, sono regole conformi alle indicazioni del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

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

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

### Esempio pratico: "PARTITA ESORDIENTI"

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



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

**Ambito  
TECNICO**

**Contenitore  
TECNICA IN MOVIMENTO**

**Categoria  
ESORDIENTI U12/U13**

**DOPPIO COMPITO**

  
12 minuti

  
25x18 metri

  
8 giocatori

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

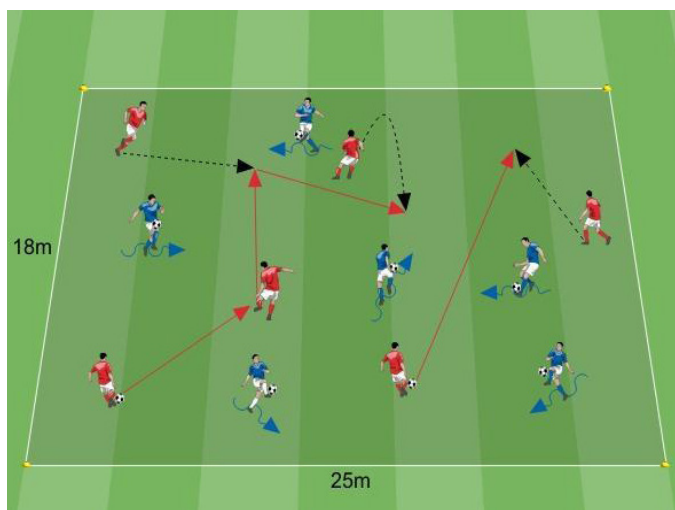
**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** gli obiettivi prevalenti sono lo sviluppo del dominio della palla attraverso diverse parti del corpo, la lettura delle traiettorie, la capacità di abbinare movimenti del corpo alle gestualità tecniche, l'abilità di abbinare più gesti tecnici assieme, lo sviluppo dell'efficacia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

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

### Esempio pratico: "DOPPIO COMPITO"

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

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



**Ambito  
TECNICO**

**Contenitore  
TECNICA FUNZIONALE**

**Categoria  
ESORDIENTI U12/U13**

**DENTRO, AMPIO, SOPRA**

  
12 minuti

  
29x29 metri

  
8 giocatori

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

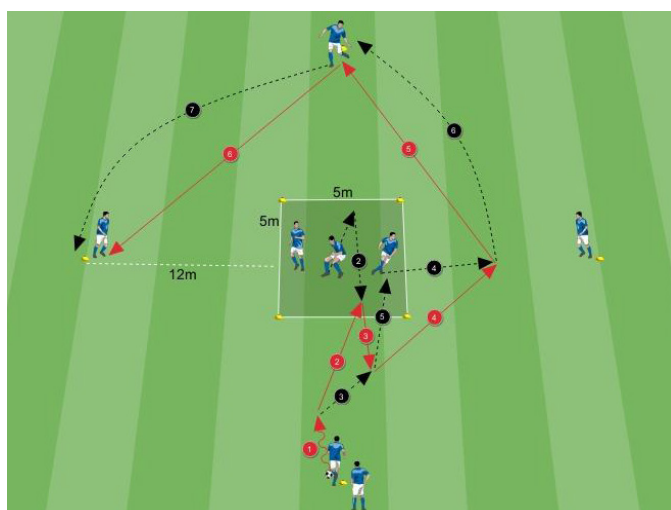
**COMPORAMENTI PROMOSSI:** gli obiettivi prevalenti sono lo sviluppo dell'interpretazione delle azioni e delle scelte di gioco dei propri compagni, l'individuazione dei tempi di trasmissione ed inserimento nello spazio. Particolare rilievo ricoprono azioni tecniche quali: conduzione orientata; primo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

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

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

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

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





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

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



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

# “COME COSTRUISCO I MIEI CONTENITORI DI ALLENAMENTO?” LE CARATTERISTICHE COMUNI DELLE ATTIVITÀ PRATICHE

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



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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





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

# APPENDICE

## RIASSUNTO DEI 10 ELEMENTI DELLA PARTITA ESORDIENTI

La Metodologia identifica un Modello di Competizione per ogni categoria dell'Attività di Base descrivendo, attraverso 10 "Elementi" distinti, situazioni, atteggiamenti e competenze che si vorrebbero veder manifestate da giocatori ed allenatori nel contesto di gara. Questa breve appendice (che riassume alcuni dei contenuti che si possono trovare nel documento dedicato) è stata inserita in questo scritto per aiutare gli allenatori a farsi un'idea sui comportamenti attesi in una partita della fascia d'età U12/U13.

La Metodologia prevede uno stretto legame tra il modello di allenamento e quello di gara. All'interno dell'elenco di comportamenti qui riportato si possono trovare soluzioni utili per guidare l'osservazione dell'allenatore nell'individuazione di comportamenti, atteggiamenti ed abitudini "privilegiate" (positive, utili, efficaci) durante le attività di allenamento.



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



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



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



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



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



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



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



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



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



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

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





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
*programme*