



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme



TEMPO DI LETTURA:  
30 MINUTI

# MODELLO DI ALLENAMENTO

CATEGORIA **U10** UNDER **U11**



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	6 (una per ogni Ambito del gioco)
NUMERO DI GIOCATORI COINVOLTI	da 6 a 16
DURATA DI OGNI STAZIONE	15 minuti
DURATA DELL'ALLENAMENTO	90 minuti
SPAZIO MINIMO NECESSARIO	35x25m (modulare)

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

Prevedo un totale di 6 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 in cui vengono suddivise le competenze che si intende promuovere nel processo di allenamento calcistico. In sintesi, le 6 proposte comprendono i seguenti contenuti:

- Per l'**AMBITO FINALIZZAZIONE**: un'attività in situazione in cui gli obiettivi prevalenti sono fare gol ed impedire/limitare l'azione di tiro degli avversari; queste attività si svolgono attraverso confronti collettivi tra giocatori orientati verso una sola porta. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *SITUAZIONI DI GIOCO*.
- Per l'**AMBITO MOTORIO**: un'attività che promuove un'ampia gamma di esperienze orientate all'acquisizione di competenze motorie calcio-orientate. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO*.
- Per l'**AMBITO DOMINIO DEL GIOCO**: una proposta per sviluppare le capacità individuali e collettive utili al mantenimento della disponibilità della palla, alla ricerca della sua riconquista, alla costruzione di un'azione, alla gestione degli spazi di gioco, ecc. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *GIOCHI DI POSSESSO*.
- Per l'**AMBITO DI CONOSCENZA DEL GIOCO**: un'attività in forma variata, preferibilmente in situazione, che preveda dei temi utili ad acquisire gli strumenti per conoscere il gioco secondo la filosofia scelta da tecnico e Società individuando e sviluppando le aree di miglioramento dei propri giocatori. Nella categoria Pulcini questo contenitore prende il nome di *SOSTEGNO*.
- Per l'**AMBITO GARA**: una partita che presenti le caratteristiche della competizione nella fascia d'età U10/U11. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *PARTITA PULCINI*.
- Per l'**AMBITO TECNICO**: un'attività in cui risulta prevalente lo sviluppo del dominio del pallone (in ogni sua forma e modalità) ad alta densità di esperienze. Nella categoria Pulcini questo Contenitore prende il nome di *TECNICA IN MOVIMENTO*.

Da pagina 7 a pagina 11 di questo documento trovi un riassunto delle caratteristiche di ogni Contenitore rivolto alla fascia d'età U10/U11 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 Pulcini.

## “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. Ad esempio, l'allenamento può cominciare con una Partita Pulcini (*Ambito Gara*) e finire con un'attività di Orientamento del Movimento (*Ambito Motorio*), 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 16 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 6 diversi Contenitori usati come esempio di allenamento per la Categoria Pulcini riportato nelle pagine successive (le 6 proposte sono inserite in uno spazio ipotetico di 30x50m che tuttavia può essere anche molto più ridotto). 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.

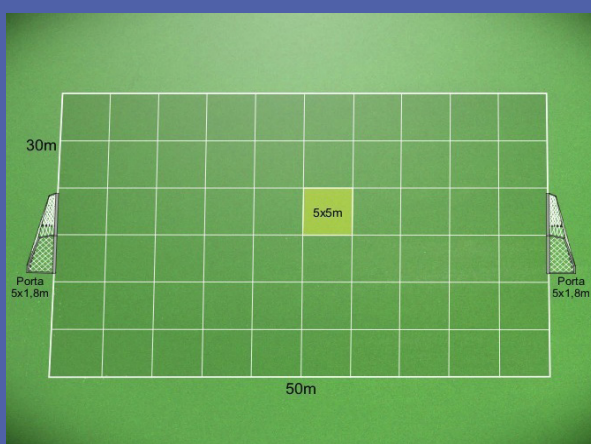


Figura 1. Esempio di “Reticolo” vuoto.

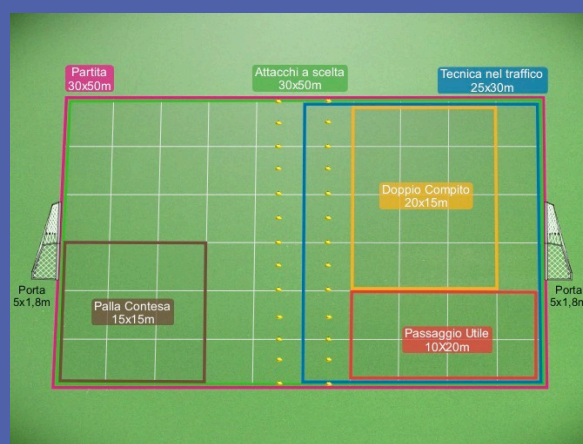


Figura 2. Esempio di “Reticolo” con organizzazione modulare.

- 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 15 indicati nelle caratteristiche generali del Modello di Allenamento Pulcini. 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 6 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” così come proposte appartenenti al Grassroots Challenge rivolte alla categoria Pulcini) oppure più libera, magari attraverso proposte a scelta da parte dei 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 PULCINI.** In caso di particolari necessità: giocatori che dimostrano un'evidente attitudine calcistica; gruppo che lavora assieme da molto tempo seguendo le indicazioni della Metodologia PST; squadra con molti giocatori alla prima esperienza sportiva; carenze ed errori costanti; volontà di variare il programma tecnico; posso tranquillamente proporre alla mia squadra Pulcini anche Contenitori sviluppati per le Categorie Piccoli Amici/Primi Calci ed 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 due soluzioni distinte:
  - a. distribuisco i Contenitori durante un ciclo di 6 allenamenti in modo tale da cercare di svolgerli tutti lo stesso numero di volte (ogni allenamento, per 6 allenamenti consecutivi, salto un Contenitore diverso).
  - b. non svolgo mai l'Ambito Conoscenza del Gioco trasmettendo i contenuti ad esso collegati attraverso gli altri 5 Contenitori previsti nella seduta o realizzando le proposte di questo Ambito nel Pre-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 6 CONTENITORI DI ALLENAMENTO RIVOLTI ALLA CATEGORIA PULCINI (U10/U11)

Nelle pagine che seguono viene presentato un riassunto delle caratteristiche fondamentali che definiscono i 6 Contenitori di allenamento rivolti alla categoria Pulcini. 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 SITUAZIONI DI GIOCO	Categoria PULCINI U10/U11
<b>ATTACCHI A SCELTA</b>	 15 minuti	 30x50 metri
		 12 giocatori

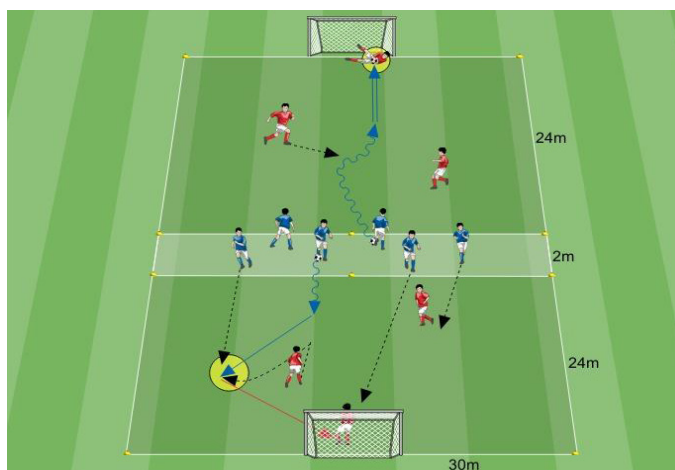
**REGOLE:** attività in situazione che prevedono la finalizzazione verso una sola porta (di dimensioni vicine a quelle regolamentari) attraverso confronti che vedono l'opposizione di squadre oppure di gruppi di giocatori contro singoli difendenti.

**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: "ATTACCHI A SCELTA"

Una squadra "rossa" difende due porte regolamentari dall'attacco di una squadra "blu". Il gioco si svolge in due situazioni distinte (nella figura sono rivolte una verso la porta superiore, l'altra verso quella inferiore). In caso di riconquista palla, i rossi devono realizzare una meta nel corridoio centrale. I blu possono dividersi in numero diverso nelle due situazioni (anche cambiando soluzioni durante lo svolgimento del gioco); i rossi hanno un portiere e due difendenti in ognuna delle due metà campo. Se la palla esce dallo spazio di gioco si riparte sempre attraverso una rimessa dal fondo o dalla zona di centrocampo (a seconda della squadra che deve rimetterlo in gioco). Si effettuano più turni di gioco al termine di ognuno dei quali si invertono i ruoli tra le due squadre.



<b>Ambito</b> <b>DOMINIO DEL GIOCO</b>	<b>Contenitore</b> <b>GIOCHI DI POSSESSO</b>	<b>Categoria</b> <b>PULCINI U10/U11</b>
---	---	--

<b>DOPPIO COMPITO</b>	 15 minuti	 22x14 metri	 12 giocatori
-----------------------	--	--	---

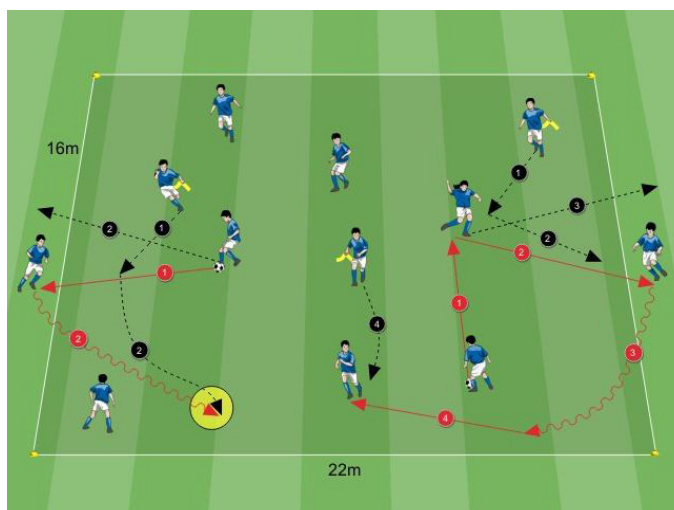
**REGOLE:** attività in situazione semplificata (numeri e spazi ridotti rispetto alla gara) dove non è prevista la finalizzazione verso una porta ma gli obiettivi prevalenti dell'attività sono il mantenimento del possesso dalla palla o la riconquista della stessa. Le attività di questo contenitore solitamente non identificano una direzione di gioco precisa. Le proposte prevedono il confronto tra squadre oppure anche tra squadre contro singoli, le situazioni di gioco possono anche svolgersi in condizioni di parità numerica.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** l'obiettivo delle proposte è quello di sviluppare una serie di competenze volte ad acquisire l'attitudine al dominio del gioco in fase di possesso (smarcamento, mobilità, scaglionamento, giocare collegati, ecc.) e non possesso di palla (ri-aggressione, pressing, comunicazione, densità in zona palla, 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 Dominio del Gioco piuttosto che gli errori commessi.

**Esempio pratico: "DOPPIO COMPITO"**

9 giocatori (2 di questi, definiti "ausilio", posizionati sempre oltre i lati corti del rettangolo di gioco) cercano di mantenere il possesso di 2 palloni evitando l'intervento da parte di 3 difendenti (identificati da una casacca tenuta in mano). Se un difendente riconquista palla si effettua un cambio di ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato il pallone (senza interrompere il gioco). I giocatori "ausilio" posizionati fuori dal campo possono entrare nel rettangolo di gioco in ogni momento solo se sostituiti immediatamente da un compagno



<b>Ambito</b> <b>MOTORIO</b>	<b>Contenitore</b> <b>ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO</b>	<b>Categoria</b> <b>PULCINI U10/U11</b>
---------------------------------	---	--

<b>PALLA CONTESA</b>	 15 minuti	 20x20 metri	 12 giocatori
----------------------	--	--	---

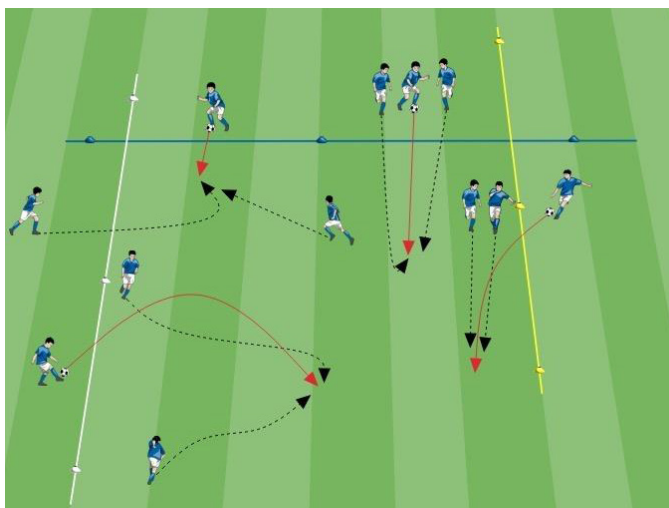
**REGOLE:** proposte che mettono in risalto e permettono di sperimentare comportamenti motori orientati ad azioni tecnico/tattiche calcio specifiche in forma variata. Le regole delle attività, pur essendo simili a quelle del calcio, subiscono variazioni o prevedono l'inserimento di vincoli che modificano l'ambiente all'interno del quale agiscono i giocatori. Le proposte di questo contenitore si svolgono prevalentemente attraverso l'utilizzo della palla.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** mantenere l'equilibrio in condizioni di contatto con un avversario (sia a terra che in volo); saper orientare la propria corsa mantenendo e variando i propri riferimenti spaziali; cambiare rapidamente direzione e senso di corsa in risposta ad un'azione dell'avversario o alla traiettoria della palla; conquistare e difendere uno spazio di gioco; reagire rapidamente ad uno stimolo situazionale; valutare le distanze da un compagno; sviluppare la capacità di lettura delle traiettorie della palla in ogni sua forma e modalità: rasoterra, aerea, rimbalzante, vicina, media, lontana, 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 Motorio piuttosto che gli errori commessi.

### Esempio pratico: "PALLA CONTESA"

I giocatori della squadra si dividono in terne. Si svolgono delle situazioni di 1 contro 1 in cui l'obiettivo è guadagnare lo spazio davanti ad una palla lanciata casualmente in campo da un terzo compagno. Per raggiungere l'obiettivo vengono imposti dei vincoli che cambiano ad intervalli scelti dall'allenatore: permettere (oppure vietare) ogni tipo contatto con l'avversario; limitare le parti del corpo attraverso le quali viene concesso di interagire con la palla; richiedere di trasmettere palla al compagno dopo averla conquistata. Chi raggiunge l'obiettivo prefissato totalizza un punto e nel turno successivo si sostituisce al compagno che ha lanciato la palla. A seconda delle scelte del tecnico possono variare gli spazi di gioco attraverso l'inserimento di limiti all'interno dei quali è obbligatorio svolgere il compito previsto (ad esempio una o più linee che identificano diverse posizioni di campo).



Ambito CONOSCENZA DEL GIOCO	Contenitore SOSTEGNO	Categoria PULCINI U10/U11
<b>PASSAGGIO UTILE CON GIOCO DI TECNICA</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  15 minuti                 </div> <div style="text-align: center;">  12x20 metri                 </div> <div style="text-align: center;">  12 giocatori                 </div> </div>		

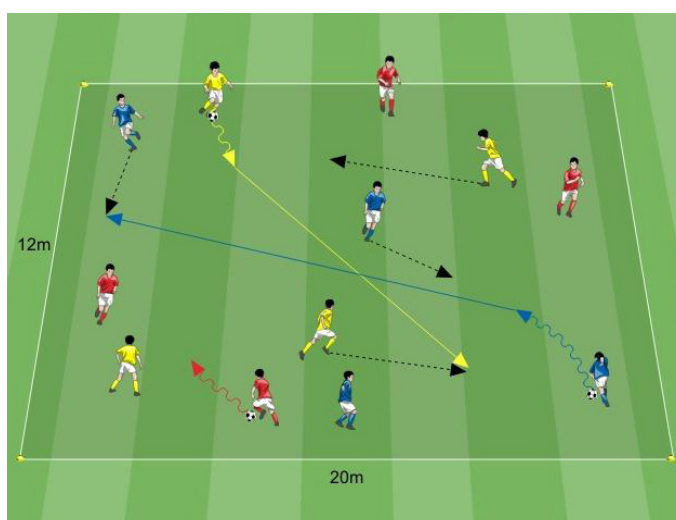
**REGOLE:** contenitore dell'allenamento con caratteristiche trasversali. All'interno di questa stazione può essere svolta qualsiasi altra attività prevista nei Contenitori appartenenti ad ogni Ambito della Metodologia. Le regole delle attività qui proposte prevedono delle varianti alle caratteristiche comuni dalle proposte pratiche della Metodologia: vincoli più restrittivi; spazi più complessi; interruzioni più frequenti.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** l'obiettivo principale è quello di modificare abitudini o atteggiamenti scorretti ed inefficaci, sia individuali che di squadra. Alcuni degli aspetti sui quali si interviene in questo Ambito sono: tendenza a schiacciare gli spazi di gioco in fase di possesso del pallone; capacità di coordinare con i propri compagni la pressione sul portatore di palla avversario; timore di esprimere un gioco propositivo quando si incontrano avversari più forti o più aggressivi oppure quando ci si trova in condizioni di risultato negativo; forza di trasmissione della palla; ecc.

**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione è da considerarsi misto (induttivo, deduttivo) a seconda dell'obiettivo prefissato dall'allenatore e dalla tipologia di proposta applicata.

### Esempio pratico: "PASSAGGIO UTILE"

Nell'esempio viene riportata una proposta appartenente al Contenitore "Giochi di Possesso". I giocatori vengono divisi in gruppi da 4 componenti ciascuno. Ogni gruppo è in possesso di un pallone e cerca di mantenerne la disponibilità in condizioni di superiorità 3 contro 1 all'interno dello spazio delimitato. Durante lo svolgimento del gioco è vietata la trasmissione al compagno più vicino al giocatore in possesso palla. In caso di riconquista del pallone da parte del giocatore in inferiorità numerica, così come in caso di uscita della stessa dal terreno di gioco, si effettua un'inversione di ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato palla.





Ambito <b>GARA</b>	Contenitore <b>PARTITA</b>	Categoria <b>PULCINI U10/U11</b>
-----------------------	-------------------------------	-------------------------------------

## PARTITA CFT

  
15 minuti

  
35x55 metri

  
14 giocatori

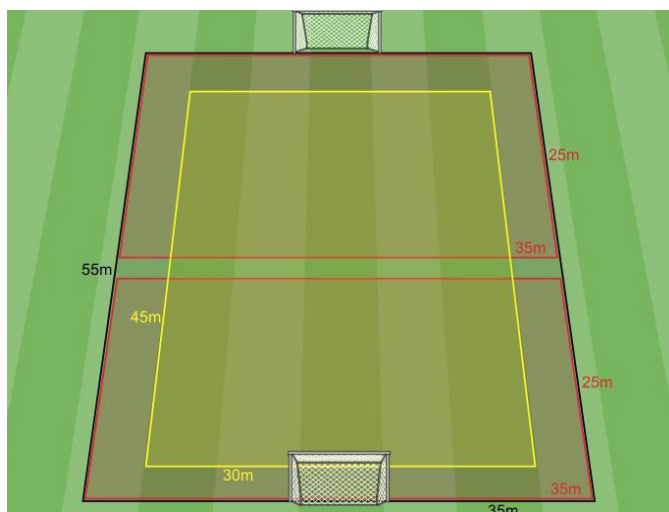
**REGOLE:** attività di partita svolta nel rispetto del regolamento previsto dal Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso per la fascia d'età U10/U11. Numero di giocatori in campo, modalità di ripresa del gioco su palle inattive, retro-passaggio al portiere ed auto-arbitraggio, devono essere 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 Pulcini" piuttosto che gli errori commessi.

### Esempio pratico: "PARTITA PULCINI"

Il campo può essere adattato alle numeriche dei giocatori presenti alla seduta secondo le indicazioni riportate nel disegno: 7 contro 7, dimensioni suggerite 35x55m; 6 contro 6, dimensioni suggerite 30x45m; 5 contro 5, dimensioni suggerite 25x35m. Nella categoria Pulcini non si gioca mai partite con numeri superiori al 7 contro 7, 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 Pulcini". 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 <b>TECNICO</b>	Contenitore <b>TECNICA IN MOVIMENTO</b>	Categoria <b>PULCINI U10/U11</b>
--------------------------	--	-------------------------------------

<b>TRASMISSIONI NEL TRAFFICO</b>	 15 minuti	 20x30 metri	 12 giocatori
----------------------------------	--	--	---

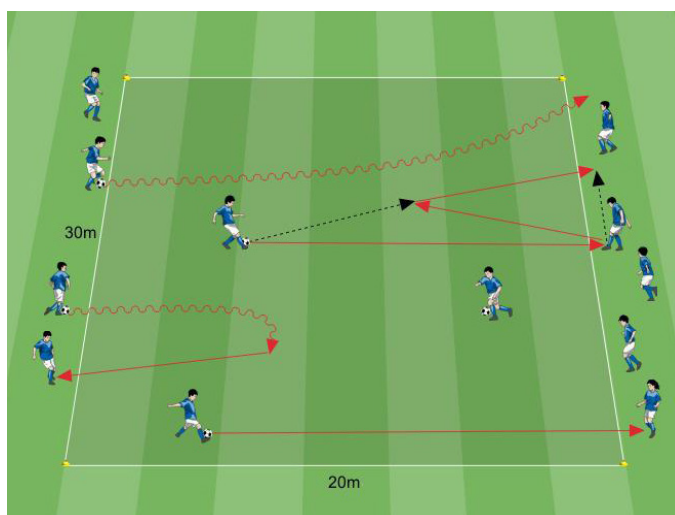
**REGOLE:** attività che prevedono lo svolgimento di azioni tecniche da eseguire con la palla in movimento nello spazio e senza la presenza di avversari. Il rapporto tra numero di palloni e giocatori deve sempre essere tale da permettere un'elevata densità di esperienze sui compiti tecnici assegnati. 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.

**COMPORAMENTI 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 con l'arto non dominante, ecc. Particolare rilievo ricoprono azioni tecniche quali conduzione, controllo, passaggio, tiro, colpo di testa, rimessa laterale.

**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.

### Esempio pratico: "TRASMISSIONI NEL TRAFFICO"

I giocatori si distribuiscono equamente oltre i lati corti del rettangolo di gioco, metà di questi sono in possesso di un pallone. Chi ha la palla entra in campo e la trasmette ad un compagno andando a posizionarsi oltre il lato corto in cui questo si trovava. Dopo essere entrati in campo con la palla, i giocatori possono trasmetterla anche ad un compagno che si trova oltre il lato dal quale sono partiti. Viene favorita la creatività esecutiva nell'azione di trasmissione e ricezione, facendo variare: traiettorie; parti del piede attraverso le quali entrare in contatto con la palla; arto utilizzato per calciare. All'azione tecnica vengono inseriti dei vincoli temporali (definendo un numero di secondi per svolgerla) o relazionali (vincolando la trasmissione solo al compagno che dimostra di volere la palla).



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: 2 varianti; 2 soluzioni per applicare eventuali adattamenti numerici; 3 comportamenti privilegiati. 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 l'attività “Trasmissioni nel Traffico”, presentata nell'Ambito Tecnico potrebbero volerci una decina di secondi: “Dividetevi a metà oltre i lati corti del rettangolo bianco, il primo che prende palla può entrare nello spazio, passarla al compagno e andare a prendere il suo posto”, varianti, specifiche e dettagli vengono forniti durante l'attività tecnica così da non diminuire il tempo di impegno motorio concesso 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'aspezzamento 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 individuali che collettivi): più distanze di tiro con punteggi diversi; gol che vale doppio in caso di finalizzazione rapida in seguito ad una rimessa laterale; diversi livelli di richieste nell'esecuzione tecnica di gestualità quali palleggio e controllo di palla; dopo aver realizzato un gol la porta avversaria viene rimpicciolita; la squadra in vantaggio o quella più forte giocano in inferiorità numerica.



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 Pulcini (U10/U11)".

# APPENDICE

## RIASSUNTO DEI 10 ELEMENTI DELLA PARTITA PULCINI

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 U10/U11.

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:** essere in grado di abbinare gesti tecnici diversi; la palla viene condotta e non inseguita a diverse velocità; si ricerca l'esecuzione del gesto tecnico con entrambi gli arti inferiori.



**AREA TATTICA:** riconoscere la "distanza utile" per il passaggio "da" e "per" il compagno; ricercare e riconoscere lo smarcamento nei pressi del portatore di palla dando soluzioni di passaggio "pulite" in zona luce; orientarsi nel campo riconoscendo anche la posizione dei propri compagni.



**AREA MOTORIA:** sapersi rialzare rapidamente dopo una caduta o una scivolata; frenare e ripartire in un tempo molto breve; difendere efficacemente uno spazio davanti alla palla.



**AREA RELAZIONALE:** manifestare un elevato entusiasmo nelle azioni effettuate in entrambe le fasi di gioco (possesso e non possesso di palla); rispettare l'errore proprio e del compagno; parlare con i propri compagni e l'allenatore esprimendo le proprie idee.



**L'ATTEGGIAMENTO DELL'ALLENATORE:** accogliere l'errore come parte del processo di apprendimento di ogni giocatore; mantenere un linguaggio "non verbale" adeguato al contesto, composto e sereno, in ogni condizione; rispettare le differenze prestative individuali e le diverse capacità di apprendimento dimostrate dai giocatori.



**LA GESTIONE DEL RISULTATO:** i giocatori conoscono le modalità di assegnazione del punteggio di ogni gioco, dei singoli tempi, e dell'intera partita; evitare di esaltarsi per le vittorie e deprimersi per le sconfitte; manifestare atteggiamento propositivo nella ricerca del risultato anche in condizioni difficili: giornata di scarsa resa; contro avversari più forti.



**LA COMUNICAZIONE TRA GIOCATORI:** effettuare alcune semplici chiamate di gioco ai compagni, ad esempio: "Uomo!", "Solo!"; parlare con i giocatori della squadra avversaria in situazioni dubbie che riguardano decisioni legate all'auto-arbitraggio; condividere la gioia di un gol o di una giocata decisiva con i propri compagni.



**L'INFLUENZA DELLE REGOLE DEL GIOCO:** utilizzare il retro-passaggio senza pressione al portiere per coinvolgerlo maggiormente nella costruzione dell'azione e non come modalità per rischiare di meno sulla pressione avversaria; gestire l'assenza del fuorigioco sfruttando la profondità del campo quando questa giocata risulta utile; sfruttare l'auto-arbitraggio per dare maggiore continuità al gioco chiamare il fallo solo in caso di contatti evidenti.



**IL RUOLO DEL PORTIERE:** svolgere un ruolo di regia ricordando ai compagni alcune situazioni quali marcature, risalita della squadra nella costruzione dell'azione, l'attenzione sulle palle inattive; manifestare disponibilità nei confronti della sperimentazione di questo ruolo; rispettare l'errore del portiere considerando l'eventuale gol subito come responsabilità dell'intera squadra.



**LE PALLE INATTIVE:** ricercare movimenti di smarcamento sulle rimesse laterali a proprio favore dando soluzioni di gioco al compagno in battuta e tenendo una distanza utile; saper organizzare efficacemente la barriera su palle inattive a sfavore; marcare efficacemente gli avversari in situazione di palla inattiva a sfavore.

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



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
*programme*