



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

## ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE



### SOLUZIONI PER LA FORMAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE

A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico

**MANUALE BREVE** - *Versione I, Settembre 2019*



TEMPO DI LETTURA: 30 MINUTI



**VOI SIETE QUI.** All'interno di questo documento viene riportato un **riassunto** dei 10 Presupposti presentati nel documento "Allenare l'Attività di Base". Ogni Presupposto viene illustrato attraverso una "Scheda Esemplificativa".



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI**



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PULCINI**



**MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA ESORDIENTI**

**3 Modelli di Allenamento per l'Attività di Base**



**ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE? ECCO COSA TI FORNISCE LA METODOLOGIA DEL PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE**

**150 proposte pratiche da utilizzare in allenamento**



**10 Presupposti: linee guida teorico pratiche per orientare il tuo lavoro**

**Una serie di Principi di Gioco e 3 Modelli di Competizione per l'Attività di Base**



**ESERCIZIARIO PER CATEGORIE: PICCOLI AMICI; PRIMI CALCI; PULCINI; ESORDIENTI.**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA ESORDIENTI**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PULCINI**



**MODELLO DI COMPETIZIONE PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI**

# PRESENTAZIONE

La *Metodologia del Programma Formativo Centri Federali Territoriali (CFT) per l'Attività di Base*, presentata nel documento *“Allenare l'Attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore”*, si fonda su 10 presupposti imprescindibili che ogni allenatore deve rispettare per sviluppare e condurre gli allenamenti nella fascia d'età dai 5 ai 12 anni. La loro corretta applicazione determina la qualità dell'intervento didattico di ogni tecnico e società. Questi 10 presupposti sono:

1. GIOCATORE COME PROTAGONISTA
2. ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
3. CLIMA SERENO
4. ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO
5. + GIOCO - ESERCIZI
6. EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO
7. APPASSIONARE ALLO SPORT
8. ORIENTARSI AL COMPITO
9. INCLUDERE
10. VARIABILITÀ DELLA PRATICA

Ognuno dei presupposti viene presentato in questo documento attraverso una Scheda Esemplificativa che riporta una mappa concettuale all'interno della quale sono riportate:

- la **“Spiegazione”** generale dei contenuti del presupposto;
- una **“Riflessione”** dalla quale si è preso spunto per proporre il presupposto stesso;
- l'**“Analisi”** delle caratteristiche del presupposto;
- alcune **“Soluzioni”** pratiche per trasformare il principio teorico in strumenti applicativi da campo;
- una modalità definita di **“Verifica”** che attraverso una domanda guida permette di valutare se i contenuti proposti nella seduta sono stati coerenti con la metodologia;
- un **“Esempio”** che identifica come il presupposto si possa applicare a situazioni reali.

La Scheda Esemplificativa (illustrata nella pagina seguente) può essere utilizzata come rapido riassunto, supporto in caso di presentazioni o anche come pro memoria che permette di visualizzare velocemente i contenuti principali di ogni presupposto della Metodologia. Rappresenta quindi un documento di facile consultazione, una sorta di schema che serve a divulgare una sintesi dei contenuti presentati in forma estesa sul manuale *Allenare l'attività di Base* alla quale il presente documento di riassunto viene solitamente allegato.

Riteniamo utile ribadire che i contenuti della Metodologia del *Programma CFT per l'Attività di Base* non sono rivolti solo alle categorie Piccoli Amici e Primi Calci, coinvolte direttamente nell'attività dimostrativa del Sabato mattina presso i CFT ma hanno un campo di applicazione più ampio che si estende anche a Pulcini ed Esordienti (categoria nella quale le proposte didattiche rappresentate dai “presupposti” si integrano con i “pilastri del CFT” che caratterizzeranno l'attività sino alla categoria Giovanissimi, di cui parleremo nelle prossime pubblicazioni relative al *Programma di Sviluppo Territoriale*). Le indicazioni riportate nella Metodologia vogliono essere quindi un riferimento ed uno spunto utile ad ogni allenatore che opera nella fascia d'età dai 5 ai 12 anni.

**Buon divertimento a tutti!**

# I PRESUPPOSTI DEL PROGRAMMA FORMATIVO DEI CENTRI FEDERALI TERRITORIALI PER L'ATTIVITÀ DI BASE



# ESEMPIO DI SCHEDA ESEMPLIFICATIVA

1

## NOME PRESUPPOSTO

FRASE  
DEL GIOCATORE



SPIEGAZIONE

CONTENUTI E CARATTERISTICHE

ESEMPIO

ANALISI DI UN'ATTIVITÀ PRATICA  
PRESENTATA NELLE "SOLUZIONI"

RIFLESSIONE

SPUNTI GENERALI

ANALISI

APPROFONDIMENTO

SOLUZIONI

DALLA TEORIA ALLA PRATICA,  
ELENCO DI ATTIVITÀ

VERIFICA

DOMANDA DI VERIFICA PER L'ALLENATORE  
(presente nella Scheda di Autovalutazione  
Tecnica)

# 1

## GIOCATORE PROTAGONISTA

DECIDO IO!



### SPIEGAZIONE

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

**ESEMPIO: Prediligere uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo**

**Situazione:** Maurizio (categoria Primi Calci) in situazioni di gioco tende a portare troppo palla perdendola spesso.

#### Soluzione 1:

Allenatore (stile direttivo): “Maurizio, passa la palla!” oppure: “Il tuo compagno è libero, dagliela!”

#### Soluzione 2:

Allenatore (stile non direttivo): “Maurizio, c'erano altre soluzioni per mantenere il possesso del pallone?”

Nella prima soluzione il protagonista è l'allenatore che dà la soluzione, nella seconda è il giocatore, guidato alla soluzione desiderata: sperimentare la collaborazione.

### RIFLESSIONE

Nel Settore Giovanile la crescita individuale dei giocatori deve essere il primo degli obiettivi da perseguire, il saper fare individuale va inteso come una risorsa per la squadra. In quest'ottica, filosofia e scelte didattiche applicate della società e del tecnico devono essere orientate ad una formazione a lungo termine del singolo giocatore piuttosto che a favorire il risultato immediato della squadra.

### ANALISI

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

### SOLUZIONI

- Prediligere uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
- Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
- Chiedere ai giocatori di inserire varianti alle attività proposte
- Trovare soluzioni per “uscire” da aspetti organizzativi dell'allenamento
- Favorire giocate significative
- Prevedere momenti di attività libera
- Programmare le attività sulle caratteristiche dei giocatori
- Adattare le proposte alle risposte dei giocatori

### VERIFICA

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

# 2

## ORGANIZZARE L'ALLENAMENTO

VOGLIO  
ALLENARMI  
AL MEGLIO!



### SPIEGAZIONE

Ogni allenatore professionale deve avere competenze tecniche, tattiche, relazionali, nonché organizzative. La scelta degli spazi di allenamento, delle dimensioni dei campi, delle tempistiche di gioco, della successione delle esercitazioni, la formulazione delle squadre, sono solo alcuni degli elementi che fanno parte dell'ambito organizzativo e lo qualificano.

**ESEMPIO: Usare una struttura allenamento a stazioni in caso di numeri elevati**

**Situazione:** Allenamento Primi Calci, 18 presenti. All'ultimo minuto, senza preavviso, manca uno dei due allenatori responsabili della categoria, i bambini vengono divisi in 3 stazioni diverse, (da 6 giocatori ciascuna) così organizzate:

1. **Partita 3vs3 con autoarbitraggio.**
2. **Gioco dei colpi:** ogni giocatore ha un pallone, l'obiettivo è fare gol nelle porte delimitate attraverso dei "colpi" (attività acrobatiche con la palla) ad esempio, autolancio e rovesciata: "colpo di CR7"
3. **Gioco dello scalpo:** ogni bambino ha una fettuccia di stoffa (coda) infilata nei pantaloni e deve cercare di rubare le code ai compagni. Il turno di gioco termina quando tutti hanno perso la coda.  
L'allenatore supervisiona le 3 stazioni.  
Ogni 10 minuti i gruppi ruotano. Al termine delle 3 rotazioni si cambiano le 3 attività proposte.

### RIFLESSIONE

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

### ANALISI

Evitare perdite di tempo, utilizzare spiegazioni brevi ed efficaci, avere tutto il materiale necessario a disposizione, sono solo alcuni degli innumerevoli accorgimenti organizzativi che permettono alla seduta di fluire in modo lineare e all'allenatore di potersi concentrare sulle risposte tecniche dei giocatori e sui loro comportamenti. **L'organizzazione è al servizio dell'ambito tecnico.** La cura per il dettaglio è una caratteristica che si può acquisire con l'esperienza ma anche attraverso una propensione continua al miglioramento che deve caratterizzare ogni allenatore.

### SOLUZIONI

- Utilizzare spazi modulari
- Gestire gli imprevisti con efficacia; preparare il campo prima dell'inizio della seduta
- Definire le squadre prima della seduta di allenamento
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- *Usare una struttura di allenamento a stazioni in caso di numeri elevati*
- Iniziare l'allenamento in orario
- Gestire le pause rendendole snelle.

### VERIFICA

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

# 3

## CLIMA SERENO

VOGLIO PROVARE!



### SPIEGAZIONE

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

### ESEMPIO: Evidenziare comportamenti tecnici ed etici positivi

**Situazione:** Categoria Esordienti. In uno Small Sided Game 3vs3 Marco sbaglia un passaggio a Luca e la palla viene presa dall'avversario. Luca si ferma, abbassa la testa e si sbraccia in segno di sconforto, nel frattempo Maurizio, compagno di squadra di Luca e Marco ha effettuato uno scatto alla massima velocità per cercare di recuperare il pallone. L'allenatore interviene in questo modo: "Ottimo atteggiamento Maurizio, l'errore fa parte del gioco, bravo a risolvere il problema che si era creato!". Attraverso questo approccio il tecnico evita di mettere in risalto la reazione negativa di Luca ed evidenzia il comportamento positivo di Maurizio definendo così il modello comportamentale corretto in quella specifica situazione.

### RIFLESSIONE

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

### ANALISI

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

### SOLUZIONI

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

### VERIFICA

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



4

## ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

SONO SEMPRE ATTIVO!



### SPIEGAZIONE

La quantità di pratica motoria sostenuta da ogni atleta nel suo percorso di formazione rappresenta una delle variabili più importanti per determinarne il successo sportivo. Il tempo dedicato all'allenamento non è tutto funzionale all'apprendimento: l'organizzazione delle attività, le spiegazioni delle regole, le pause inutili, possono diminuire di molto la quantità di "tempo di apprendimento attivo", il tempo in cui l'allievo apprende in modo veramente efficace.

**ESEMPIO:** Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio

**Situazione:** Categoria Primi Calci, 12 bambini, gioco per il tiro in porta.

I giocatori si posizionano all'interno di uno spazio al centro di 2 porte, ognuna delle quali è posizionata ad una decina di metri di distanza dallo spazio centrale (di forma quadrata, 10m di lato). Tutti i giocatori hanno il compito di eseguire una gestualità tecnica (esempio, conduzione palla) all'interno dello spazio delimitato. Chi svolge l'attività con maggiore impegno e continuità, viene chiamato dall'allenatore per andare ad effettuare un tiro in porta. Reazione attesa da parte dei giocatori: il desiderio di essere chiamati per andare a tirare spinge i giocatori ad impegnarsi al massimo nell'attività prevista, azzerando così il tempo di attesa statico che si crea aspettando il proprio turno in fila.

### RIFLESSIONE

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

### ANALISI

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

### SOLUZIONI

- Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
- Scegliere attività con elevato tempo di impegno motorio
- Individuare la giusta complessità per ogni giocatore
- Usare spiegazioni brevi ed efficaci
- Organizzare squadre in modo efficace
- Evitare eliminazione dei giocatori
- Ridurre tempi morti
- Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco

### VERIFICA

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

5

## + GIOCO - ESERCIZI

MI DIVERTO!



### SPIEGAZIONE

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

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

#### ESEMPIO: Trasformare esercizi in giochi

**Situazione:** Categoria: Primi Calci, obiettivo dell'attività da proporre, la trasmissione palla.

**Modalità esercizio:** A coppie, un pallone per coppia. I giocatori si posizionano uno di fronte all'altro, passandosi la palla attraverso le modalità indicate dall'allenatore

**Modalità gioco:** A coppie, un pallone per coppia. All'interno di uno spazio predefinito, i giocatori devono mantenere il loro pallone il più lontano possibile da un giocatore che, in conduzione palla, si muove liberamente all'interno del campo. Un punto alla coppia che riesce a rimanere più lontana possibile dal compagno in conduzione palla. La stessa struttura di attività, attraverso una piccola modifica alle regole, è stata trasformata da esercizio in gioco.

### RIFLESSIONE

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

### ANALISI

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

### SOLUZIONI

- Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
- Prediligere attività a confronto e sfide
- Inserire presa di decisione nelle attività
- Usare concetto di “gioco come maestro”
- *Trasformare esercizi in giochi*
- Prediligere un approccio per principi piuttosto che per schemi
- Svolgere la tecnica individuale con modalità funzionale

### VERIFICA

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

# 6

## EDUCARE ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

MUOVENDOMI  
CRESCO!



### SPIEGAZIONE

Lo sport non è di per sé una pratica educativa a prescindere. Affinché venga intesa come qualcosa di più ampio rispetto al raggiungimento di soli obiettivi agonistici, ricreativi, di salute o di dispendio energetico, risulta indispensabile che venga svolto, condotto e programmato attraverso modalità che prevedano di educare attraverso il movimento tutte le aree della personalità (motoria, emotiva, affettiva, sociale) secondo il principio della Polivalenza.

### ESEMPIO: Favorire la comunicazione tra pari

**Situazione:** Categoria Pulcini. Durante una partita Mattia, che gioca in porta, tende a stare molto basso, lontano dalla linea difensiva anche quando la palla si trova molto distante dalla porta. Invece che dire a Mattia di salire, l'allenatore chiede ad uno dei due difensori della squadra in possesso. "Bruno, dov'è Mattia?", Bruno (se abituato a questo stile di conduzione e se consapevole che il portiere partecipa all'azione offensiva accompagnando i giocatori di movimento) risponderà: "È sulla linea di porta, troppo lontano da noi". In quel caso il tecnico stimolerà la comunicazione tra pari chiedendo a Bruno di stare attento alla posizione di Mattia invitando quest'ultimo a salire qualora tenda a rimanere troppo basso.

### RIFLESSIONE

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

### ANALISI

Per ottenere ricadute positive, stabili ed a lungo termine è importante che un percorso sportivo consideri l'allenamento ed il miglioramento di ogni ambito che compone la prestazione. Sviluppare aspetti quali presa di decisione, creatività, capacità relazionali, consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, rigoroso rispetto delle regole, permette di crescere un giocatore più efficace ed un futuro cittadino più responsabile. Un percorso formativo efficace deve inoltre considerare **l'etica come il carburante del talento di ogni giocatore**, l'elemento che gli permette di farlo esprimere al massimo delle proprie potenzialità individuali, indipendentemente da quali queste siano.

### SOLUZIONI

- Favorire la comunicazione tra pari
- Condividere semplici regole di comportamento
- Valorizzare aspetti etici e morali; ascoltare le necessità dei giocatori
- Inserire le regole delle attività in modo progressivo
- Formare i giocatori al metodo dell'auto-arbitraggio
- Proporre attività tecniche che sviluppino personalità dei giocatori
- Dare strumenti per risolvere incomprensioni e litigi tra pari

### VERIFICA

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

# 7

## APPASSIONARE ALLO SPORT

STO BENE!



### SPIEGAZIONE

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

La letteratura evidenzia un'involuzione delle capacità coordinative e condizionali nei giovani che si traduce in una conseguente riduzione delle potenzialità di espressione tecnica ed un impoverimento del gioco.

#### ESEMPIO: Assegnare compiti motori per casa

**Situazione 1, Categoria Piccoli Amici:** i giocatori sperimentano il salto della corda durante un'attività di allenamento, viene poi proposto ai giocatori di provarlo a casa.

**Situazione 2, Categoria Pulcini:** dopo aver provato in allenamento gestualità legate alla pre-acrobatica (es. verticali, capovolte, salto con giro 360°), viene proposto ai giocatori di riprovarle a casa, negli allenamenti successivi prevedere momenti in cui possano far vedere i loro miglioramenti individuali.

**Situazione 3, Categoria Esordienti:** "Hacky sack" artigianale, riempire diversi palloncini con della sabbia, legarli e chiedere ai giocatori di eseguire palleggi e posizioni di equilibrio con l'attrezzo di gioco utilizzando diverse parti del corpo.

### RIFLESSIONE

Trasmettere ai giovani il piacere di muoversi e fare sport permette di incentivare i ragazzi ad utilizzare il proprio corpo ed effettuare nuove esperienze motorie che innescano un ciclo virtuoso che si autoalimenta: "più so fare, più faccio". Questo processo ha ricadute positive anche sulla pratica calcistica.

### ANALISI

Praticare sport rappresenta uno stile di vita che permette di soddisfare una passione per il movimento che si acquisisce in diversi modi, trasmettendo il piacere di allenarsi, fare fatica, stare assieme ai compagni ma anche imparando a organizzarsi gli impegni scolastici, alimentarsi correttamente, curare il materiale sportivo e sviluppando una serie di abitudini e comportamenti che rendono il giovane consapevole del proprio percorso di crescita. **Essere uno sportivo, dentro e fuori dal campo.** In questo processo, la sensibilizzazione ed il coinvolgimento delle famiglie sul progetto tecnico della società risulta fondamentale per ampliarne la portata.

### SOLUZIONI

- Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
- Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
- *Assegnare compiti motori per casa*
- Sensibilizzare le famiglie alla pratica sportiva
- Incentivare ad esperienze motorie extra calcistiche
- Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Trasmettere senso di appartenenza alla propria società

### VERIFICA

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

# 8

## ORIENTARSI AL COMPITO

DO IL MASSIMO!



### SPIEGAZIONE

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

#### ESEMPIO: Prediligere feedback su parametri esecutivi

**Situazione 1, Categoria Piccoli Amici:** Un giocatore cerca di recuperare una palla destinata ad uscire dal campo senza riuscirci, l'allenatore elogia l'impegno profuso.

**Situazione 2, Categoria Pulcini:** Un giocatore prova ad impedire all'attaccante avversario di fare gol mettendoci il massimo dell'impegno ma senza riuscirci. L'allenatore evidenzia l'atteggiamento di sacrificio manifestato.

**Situazione 3, Categoria Esordienti:** Un giocatore prova un passaggio filtrante per l'inserimento di un compagno, la palla finisce di poco lunga e viene intercettata dal portiere. L'allenatore elogia l'iniziativa del giocatore e la ricerca di una giocata creativa.

### RIFLESSIONE

Le motivazioni sono l'espressione dei motivi che inducono un individuo a compiere una determinata azione. Possono essere condizionate e stimolate dall'allenatore così come dall'ambiente e assumere accezioni più o meno favorevoli al decorso sportivo di un giovane calciatore.

### ANALISI

L'attività in ambito giovanile deve creare i presupposti per raggiungere l'efficacia in età adulta e rappresentare un percorso di investimento che potrà dare i suoi frutti a lungo termine. In quest'ottica l'approccio al calcio giovanile deve essere rivolto al miglioramento individuale prima che al raggiungimento del risultato di squadra. Allenatore e società devono creare i presupposti per la formazione di un clima motivazionale orientato alla competenza rendendo consapevole l'ambiente del percorso intrapreso e ricercando un indirizzo rivolto al saper fare e al saper essere, prima che alla prestazione in sé. La sfida per chi opera in ambito giovanile è **riuscire ad applicare una filosofia di calcio formativa in modo coerente e continuativo**.

### SOLUZIONI

- Fare esperienze in diverse posizioni di campo
- *Prediligere feedback su parametri esecutivi*
- Evitare alibi
- Proporre una progressione di complessità durante la stagione
- Ricercare un gioco orientato all'assunzione di responsabilità
- Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
- Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali

### VERIFICA

Al termine della seduta di allenamento, l'allenatore si chiede: **"Ho orientato la mia attenzione al miglioramento individuale invece che al risultato?"**

# 9

## INCLUDERE

**GIOCO  
ASSIEME  
A TUTTI!**



### SPIEGAZIONE

Per scuola calcio ad indirizzo inclusivo si intende una realtà che accoglie tutti i giocatori che richiedono di iscriversi, senza distinzioni di genere, ceto sociale, provenienza, potenzialità o livello di capacità dimostrate dal giovane calciatore. Attraverso un approccio volto a tutelare il percorso sportivo di tutti i tesserati, società ed allenatore si impegnano a dare ad ognuno di essi la stessa attenzione e possibilità di espressione, in allenamento così come in partita.

#### ESEMPIO: Prevedere attività con più livelli di difficoltà

**Situazione, Categoria Piccoli Amici: Gioco per il tiro in porta:** Vengono definite 3 linee a distanze progressive da una porta. I giocatori hanno il compito di partire in conduzione palla, in seguito al tiro del compagno che li precede in fila. L'eventuale gol ha un valore diverso a seconda della distanza dalla quale è stato realizzato: prima della linea più lontana dalla porta, 3 punti; prima della seconda linea, 2 punti; prima della linea più vicina alla porta, 1 punto. Punteggi diversi, assegnati in funzione della distanza di tiro, permettono ad ogni bambino di cimentarsi liberamente sul livello di difficoltà più consono alle proprie capacità.

### RIFLESSIONE

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

### ANALISI

Essendo l'attività giovanile rivolta a soggetti in fase di sviluppo, ognuno di questi manifesta delle caratteristiche dipendenti da variabili quali: interesse nei confronti del calcio; esperienza di pratica motoria; differenza tra età biologica e cronologica; ambiente familiare; fase dello sviluppo in cui si trovano; questi aspetti incidono fortemente sul livello prestativo nel corso di tutto il settore giovanile e possono nascondere il reale potenziale prestativo da adulto. Per questi motivi, ogni società ha l'obbligo ampliare il numero di giocatori alla base del percorso formativo e di rispettare i tempi di sviluppo di ognuno. **L'inclusione è una risorsa per le società.**

### SOLUZIONI

- Evitare paragoni tra compagni
- Prevedere attività con più livelli di difficoltà
- Premiare l'impegno profuso da un giocatore
- Equilibrare interventi tra giocatori più o meno dotati
- Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
- Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
- Incentivare relazioni positive tra compagni

### VERIFICA

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

10

## VARIABILITÀ DELLA PRATICA

PROVO  
TANTE COSE!



### SPIEGAZIONE

Alla definizione del tipo di percorso sportivo di un atleta concorre ogni tipologia di impegno motorio svolto in ambito giovanile. Giochi ed esercizi eseguiti in forma libera, l'ora di educazione motoria a scuola, abitudini di vita (muoversi in bicicletta oppure a piedi), allenamenti strutturati e attività di competizione sono tutte situazioni che contribuiscono allo sviluppo dell'esperienza motoria individuale. Ognuna di queste attività variate concorre in diverso modo al raggiungimento del massimo livello di espressione personale nello sport praticato.

#### ESEMPIO: Programmare le attività in forma randomizzata

**Categoria Pulcini:** attivazione tecnica di 16 minuti in cui si desidera proporre 4 gestualità tecniche distinte (passeggiata, conduzione palla, trasmissione e controllo palla) distribuita su 4 allenamenti nel rispetto delle modalità "random".

**Modalità random:** in 4 allenamenti distinti viene proposta un'attivazione da 16 minuti che prevede lo svolgimento, senza una sequenza predefinita, di passeggiata, conduzione, trasmissione e conduzione alternate in modo non casuale, con una durata non predefinita di ogni proposta.

### RIFLESSIONE

La variabilità della pratica e la sua organizzazione costituiscono presupposti metodologici che, se gestiti correttamente, contribuiscono a migliorare l'apprendimento di una pratica sportiva. Non è solo importante sperimentare un'ampia gamma di esperienze motorie ma anche fare in modo che queste vengano sviluppate con sequenza e modalità corrette.

### ANALISI

Un bagaglio coordinativo/tecnico variato permette di allargare la base motoria di un giovane giocatore. Su questa base allargata, in un periodo successivo a quello dell'Attività di Base (dai 12 anni in su), verrà sviluppata la specializzazione dell'apprendimento della pratica calcistica rendendo così più stabile e solido il perfezionamento della stessa. I risultati di un approccio che stimola la differenziazione delle esperienze sportive non è detto che si manifestino nell'immediato ma costruiscono un patrimonio che risulterà molto utile al giocatore nel suo percorso di crescita. **Variare la pratica è un investimento a lungo termine.**

### SOLUZIONI

- Proporre seduta destrutturata
- Utilizzare materiali diversi
- *Programmare le attività in forma randomizzata*
- Variare le proposte pratiche
- Inserire varianti nelle attività tecniche
- Svolgere attività che variano secondo parametri esecutivi dei gesti tecnici/motori (forza, velocità, angoli d'azione, ecc.)
- Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi, motori
- Programmare attività secondo complessità progressiva

### VERIFICA

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

<b>DATA:</b>	<b>SQUADRA:</b>	<b>TECNICO:</b>
--------------	-----------------	-----------------

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

**ANALISI DEI 10 PRESUPPOSTI**

	<b>Come ho rispettato i presupposti</b>	<b>Come non ho rispettato i presupposti</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		







FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

