FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

APPROFONDIMENTI SULL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

1 2 3

Lo stile di conduzione

Dalla teoria alla pratica: definire il proprio stile, stimolare l'apprendimento, correggere l'errore



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

VERSIONE 1

INDICE

1. PREFAZIONE PAG. 2

2. INTRODUZIONE PAG 3

3. COS'È LO STILE DI CONDUZIONE? PAG 5

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE PAG. 8

4.1 Definire i propri obiettivi formativi PAG 8

4.2 Individuare strategie e soluzioni: 10 indicazioni pratiche PAG 9

4.3 10 chiavi per usarlo con consapevolezza PAG. 27

5. IL FUTSAL PAG 35

6. ESEMPI PRATICI IN FORMATO VIDEO PAG 37

7. LA SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO PAG. 44

8. LA CO-CONDUZIONE PAG 50

9. CONCLUSIONI PAG 53

CANTIERE QUALITÀ: SONDAGGIO CONCLUSIVO PAG. 54

APPENDICE
Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fascia d'età PAG 55

BIBLIOGRAFIA PAG 72

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

1. PREFAZIONE

Il presente documento, così come gli altri dedicati agli approfondimenti sugli elementi che definiscono un ambiente di apprendimento, si inserisce nel solco della tradizione metodologica del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, che sin dagli anni '80 promuove la formazione di allenatori e formatori capaci di coniugare competenza tecnica, sensibilità educativa e attenzione alla persona.

A partire dalla "*Guida Tecnica per le Scuole di Calcio*", pubblicata tra il 2003 e il 2010, la Federazione ha definito un quadro di riferimento solido per lo sviluppo dell'attività calcistica giovanile, valorizzando il ruolo dell'allenatore come educatore e ponendo al centro la crescita integrale del giovane calciatore[1].

Quel lavoro ha rappresentato un momento fondamentale di diffusione culturale: ha fornito strumenti didattici, criteri di programmazione e indicazioni operative che hanno orientato per anni l'attività dei Club e delle Scuole Calcio su tutto il territorio nazionale.

Il documento che segue ne rappresenta un'evoluzione coerente. Le trasformazioni culturali, scientifiche e sociali che hanno interessato il mondo dello sport negli ultimi anni hanno reso necessario ampliare lo sguardo: dall'insegnamento dei contenuti tecnici alla costruzione di contesti di apprendimento in cui la qualità della relazione, la comunicazione e la motivazione diventano parte integrante del processo formativo.

In questa prospettiva, la Metodologia Evolution Programme e i suoi *Approfondimenti sull'Ambiente di Apprendimento* non sostituiscono le basi metodologiche della tradizione, ma le sviluppano, introducendo una visione più sistemica e consapevole del ruolo dell'allenatore. Lo *stile di conduzione* viene qui inteso come competenza trasversale che integra aspetti tecnici, relazionali e comunicativi, orientando l'azione educativa in modo coerente con l'età, i bisogni e le potenzialità dei giovani atleti.

In questo senso, gli approfondimenti sul concetto di Ambiente di Apprendimento e, al suo interno, quello sullo *Stile di Conduzione*, non cancellano il passato, ma lo rinforzano, trasformandolo in un sistema più ampio e integrato, dove i principi di programmazione, osservazione e valutazione si uniscono alla consapevolezza comunicativa ed alla gestione del clima emotivo per giungere ad un obiettivo comune: la promozione dell'autonomia del giovane calciatore.

Il "nuovo", dunque, non rappresenta una rottura rispetto al passato, ma il risultato di un processo co-evolutivo che valorizza le esperienze maturate e le trasforma in nuove forme di consapevolezza.

Questo documento si propone di raccogliere e rilanciare quella eredità, offrendo agli allenatori strumenti aggiornati per continuare a promuovere, attraverso il calcio, un'esperienza educativa di qualità, capace di unire apprendimento, crescita personale e passione per il gioco del calcio.

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

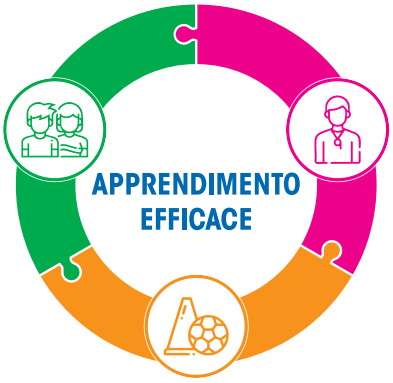
2. INTRODUZIONE

Allenare è un processo che richiede elevate competenze. Farlo in ambito giovanile, in uno sport di squadra come il calcio, significa confrontarsi con una grande quantità di variabili che richiedono competenza, sensibilità e metodo.

La **Metodologia Evolution Programme**[2] nasce per supportare allenatori e Club in ogni fase del loro intervento formativo:

- dalla **progettazione didattica** (*vedi i 10 Presupposti*);
- alla **definizione del modello di giocatore** (*approfondisci le 7 Caratteristiche del Giocatore del 2030*);
- fino alla **strutturazione della seduta di allenamento** *(il modello di allenamento definito attraverso Ambiti e Contenitori);*
- e alla **gestione delle attività pratiche** *(oltre 300 esercitazioni disponibili nell'Applicazione Evolution Programme).*

In tutto questo percorso, le attività pratiche in allenamento, oltre alla partita, rappresentano il principale strumento che l'allenatore ha per veicolare le proprie conoscenze e costruire le competenze necessarie per i propri giocatori. Per essere realmente efficaci, esse **non devono essere intese come semplici esercizi**, ma come **contesti di apprendimento articolati e strutturati**, dipendenti da alcuni elementi ben distinti. A questo scopo, la Metodologia Evolution Programme introduce il concetto di **Ambiente di Apprendimento**, ovvero un sistema che tiene conto dell'interazione tra **tre variabili fondamentali**:



1. le **regole e l'organizzazione** dell'attività;
2. lo **stile di conduzione e le competenze** dell'allenatore;
3. le **caratteristiche e i comportamenti** dei giocatori.

Questo documento fa parte di una serie di contenuti, ciascuno dedicato alla scoperta ed approfondimento di uno dei tre elementi che compongono l'Ambiente di Apprendimento.

- **In questo documento**: si approfondisce lo **stile di conduzione dell'allenatore**, inteso principalmente come modalità di comunicazione dei contenuti, di correzione degli errori e di definizione del clima relazionale adatto all'apprendimento.
- **Negli altri due,** vengono trattati:
  - l'organizzazione delle attività pratiche e le caratteristiche che ne garantiscono una maggiore efficacia (aiutando le scelte di spazi, numeri, vincoli, regole, ecc.);
  - il riconoscimento delle caratteristiche dei giocatori oltre che l'individuazione e la promozione dei loro *comportamenti privilegiati* (azioni, abitudini e competenze che dimostrano l'acquisizione di principi di gioco condivisi dall'allenatore e dal Club).

Il concetto di Ambiente di Apprendimento **non vuole essere un modello teorico astratto**, ma uno **strumento operativo concreto, pensato per aiutare** l'allenatore a **osservare, correggere, gestire ed orientare meglio il contesto di allenamento:**

- adattando le proposte pratiche alle necessità riscontrate in tempo reale,
- interrogandosi in modo costruttivo sull'attività: *"Cosa modifico?" – "Che stile di conduzione utilizzo?" – "Come gestisco questa situazione?" - "Cosa guardo?" - "Cosa correggo?".*

[2] Per approfondire i documenti della Metodologia Evolution Programme si invita a consultare il documento di riassunto che presenta tutti i documenti formativi redatti dall'Area Metodologica della FIGC, SGS: https://www.youcoach.it/ebook/le-opportunita-della-metodologia-sgs

2. INTRODUZIONE

In sintesi

Un allenatore che adotta questa visione, dovrebbe essere più portato a: costruire e preparare attività coerenti con l'età e i bisogni dei giocatori; stimolare autonomia, pensiero critico e coinvolgimento; avvicinare l'allenamento alla realtà e alle necessità della partita; trasformare ogni seduta in **un'opportunità di crescita**, sia per i giocatori che per sé stesso.

Le indicazioni riportate su questo documento sono applicabili a tutte le età e tutti i livelli di efficacia, lo stile di conduzione è un elemento trasversale che va analizzato, curato e caratterizzato in ogni contesto formativo: dai giovani agli adulti, da realtà dilettantistiche a quelle professionistiche.

Buon approfondimento!

3. CHE COS'È LO STILE DI CONDUZIONE?

Definizioni, categorie, punti di forza e valori

Lo *stile di conduzione* è un concetto centrale nella formazione sportiva così come in ambito scolastico, affrontato sia nelle Scienze Motorie sia nella Psicologia applicata allo sport. Un aspetto dibattuto e molto approfondito che tuttavia, spesso viene dato per scontato e poco considerato. Indica le modalità e le strategie attraverso cui un allenatore o un insegnante guidano i propri allievi: la **qualità** con cui queste modalità vengono scelte e applicate influisce in modo diretto sull'apprendimento, sulla motivazione e sulla crescita dei giocatori.

Vista la pluralità di approcci, strumenti e impostazioni che possono essere adottati in ambito educativo e sportivo, la letteratura scientifica ha proposto diverse classificazioni, parlando di *stili di insegnamento, di conduzione* o *di coaching*, a seconda del contesto teorico e metodologico di riferimento.

Diversi autori hanno offerto definizioni che, pur da prospettive diverse, convergono su alcuni elementi chiave. Seguono alcuni esempi. Pesce, Marchetti e Motta (2016), parlano di una vera e propria *interazione* tra educatore e allievo, in cui i comportamenti dell'uno influenzano quelli dell'altro permettendo di raggiungere degli obiettivi formativi. Bortoli e Robazza (1995) sottolineano l'importanza del modo in cui il tecnico *agisce e comunica*, attraverso contenuti, istruzioni e feedback: queste azioni, plasmano la percezione del supporto ricevuto da parte dell'allievo e lo sviluppo delle sue competenze. Chelladurai e Saleh (1980), identificano una serie di *comportamenti concreti* attraverso i quali l'allenatore guida l'atleta nell'acquisizione delle competenze tecniche e tattiche.

In sintesi, queste ed altre definizioni della letteratura concordano su alcuni aspetti fondamentali:

- il carattere **relazionale e interattivo**;
- l'**influenza reciproca** tra educatore e allievo;
- la centralità della **comunicazione e della motivazione**;
- una stretta correlazione con il raggiungimento di **obiettivi di apprendimento, prestazione e crescita personale**;
- il ruolo decisivo dell'**allenatore o insegnante** come guida del processo.

Da questa introduzione si capisce come lo stile di conduzione assuma quindi un ruolo cruciale anche nella costruzione del concetto di **Ambiente di Apprendimento**, rappresentando uno dei tre elementi che l'allenatore è chiamato a modulare per favorire un percorso formativo efficace e consapevole. Per questo motivo risulta utile descrivere le modalità di conduzione con maggiore dettaglio.

Gli stili di insegnamento si basano su due capacità fondamentali, presenti in misura diversa in ogni persona:

- la capacità di **riprodurre** idee, concetti o movimenti già noti ➟ da qui nascono gli stili *riproduttivi, direttivi, deduttivi o centrati sull'insegnante*;
- la capacità di **produrre** soluzioni nuove, regole o modelli ➟ che caratterizza gli stili *produttivi, non direttivi, induttivi e centrati sull'allievo* (Pesce, Marchetti & Motta, 2016).

Queste due famiglie si collocano lungo un **continuum** che va dal massimo controllo dell'allenatore al massimo grado di **autonomia** concesso ai giocatori. In questo quadro si inseriscono diversi modelli, come lo *Spectrum of Teaching Styles* (Mosston & Ashworth, 2002), che individua sottocategorie specifiche di stili e che è stato ripreso anche nelle indicazioni metodologiche del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

3. CHE COS'È LO STILE DI CONDUZIONE?

La differenza principale tra i due poli riguarda quindi la possibilità di esercitare **autonomia** nella ricerca delle soluzioni. Negli stili centrati sull'insegnante (direttivi) questa dimensione è ridotta o inibita; negli stili centrati sull'allievo (non direttivi), al contrario, l'autonomia diventa la leva principale del processo didattico.
Ecco alcuni esempi di stili direttivi:

- *Stile attraverso comandi*: l'allenatore fornisce istruzioni dettagliate su come svolgere i compiti (Pieron, 1989);
- *Stile per compiti o per stazioni*: i giocatori svolgono attività assegnate sotto supervisione (Goldberger, 1992);
- *Stile della pratica*: gli atleti ripetono un compito dimostrato (Mosston & Ashworth, 2002);
- *Stile della reciprocità*: i giocatori lavorano a coppie, dandosi feedback reciproci secondo indicazioni e strumenti forniti dall'allenatore (Metzler, 2011).

Altrettanto vari sono gli stili non direttivi, eccone alcuni:

- *Scoperta guidata*: l'allenatore stimola l'allievo a risolvere un problema con domande o suggerimenti (Mosston & Ashworth, 2002);
- *Scoperta convergente*: il giocatore trova da solo una soluzione corretta attraverso prove ed errori (Pesce, Marchetti & Motta, 2016);
- *Scoperta divergente*: la situazione ammette più soluzioni possibili, incoraggiando creatività e sperimentazione (Pesce, Marchetti & Motta, 2016);
- *Auto-apprendimento*: il giocatore affronta un compito in autonomia, senza modalità predefinite (Mosston & Ashworth, 2002).

Gli estremi di questo continuum sono rappresentati dallo *stile per comandi* (direttivo) e dall'*auto-apprendimento* (non direttivo). Tra questi poli esistono numerose soluzioni intermedie, che possono essere combinate nella stessa attività, in una singola seduta di allenamento o nell'arco di un intero percorso formativo.

Questa flessibilità porta a chiedersi quando e come lo stile adottato sia coerente con gli obiettivi dell'attività. La letteratura, infatti, non solo definisce le tipologie di stili, ma ne evidenzia le ricadute, descrivendone vantaggi e svantaggi.

3. CHE COS'È LO STILE DI CONDUZIONE?

La tabella seguente riassume i principali **punti di forza** e i **limiti** dei due approcci, mettendone in evidenza gli aspetti più rilevanti sul piano formativo.

STILI DIRETTIVI	
POSSIBILI VANTAGGI	**POSSIBILI LIMITI**
• **Può garantire chiarezza immediata** su cosa fare e come eseguirlo. • **Tende a risultare particolarmente** utile in **situazioni** di **emergenza** o con atleti alle prime esperienze. • Si associa all'agevolazione del **mantenimento di disciplina e ordine** all'interno di gruppi numerosi. • Viene indicato per trasmettere **procedure standardizzate**, soprattutto in sport con forte componente tecnica.	• **Può ridurre la percezione di autonomia** e attivare un senso di controllo sul percorso di crescita dell'atleta. • Tende ad esporre a un **maggior rischio di demotivazione o resistenze interne** (Bartholomew et al., 2011). • Può favorire **ansia da prestazione** e dipendenza dall'allenatore per le decisioni. • Si associa ad **una limitazione dello sviluppo** di capacità decisionali autonome.
STILI NON DIRETTIVI	
POSSIBILI VANTAGGI	**POSSIBILI LIMITI**
• **Può aumentare la motivazione intrinseca** e sostiene l'impegno a lungo termine (Deci & Ryan, 2000; Amorose & Anderson-Butcher, 2007). • **Tende a favorire la soddisfazione di bisogni fondamentali** quali: autonomia; competenza; relazione. • Può stimolare **pensiero critico, problem solving e creatività**. • Contribuisce a ridurre fenomeni di **burnout e drop-out** (Mossman, Slemp et al., 2022). • Permette di far emergere **resilienza e senso di autoefficacia** (Zhang et al., 2025).	• **Tende a richiedere più tempo** per raggiungere gli obiettivi preposti **ed elevate competenze comunicative** da parte dell'allenatore. • **È possibile che generi confusione** e scarsa consapevolezza se non accompagnato da una struttura chiara. • Un eccesso di **autonomia può causare insicurezza**, soprattutto negli atleti principianti. • **Potrebbe risultare meno efficace** in contesti ad alto rischio, dove servono decisioni rapide e univoche (ad esempio, sport di combattimento in gara).

In sintesi

Si ritiene utile sottolineare come **non esista uno stile giusto o sbagliato** a prescindere. Ogni approccio presenta vantaggi e limiti. La competenza dell'allenatore sta nel saperli riconoscere, applicare e modulare, adattandoli alle caratteristiche del gruppo, a degli obiettivi predefiniti e al contesto dove si opera.

Quanti desiderino approfondire l'argomento dal punto di vista teorico, presentato sinteticamente nelle prime pagine di questo documento, possono trovare spunti molto utili all'interno dell'ampia bibliografia alla quale si è fatto riferimento.

Conoscere e saper gestire con efficacia questo elemento dell'ambiente di apprendimento permette di avere un importante strumento in più da mettere a disposizione del percorso di formazione dei propri giocatori. I prossimi capitoli cercano di accompagnare l'allenatore in questo percorso di approfondimento.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

L'importanza di allineare i propri obiettivi alle modalità di comunicazione

Dopo aver introdotto le caratteristiche e il valore dello stile di conduzione, averne classificato le tipologie elencando i principali vantaggi e svantaggi delle modalità direttive e non direttive, in questa sezione si intende sottolineare l'importanza di definire uno stile di conduzione personalizzato, calibrato sulle caratteristiche della squadra allenata o sulla filosofia del Club in cui si opera.

In questo capitolo viene presentato l'esempio di uno stile di conduzione sviluppato sulla base degli obiettivi dell'**Evolution Programme**, attraverso l'elenco di 10 *indicazioni* che aiutano a definirlo.
Questo percorso ha lo scopo di offrire agli allenatori un modello esemplificativo del processo necessario a sviluppare uno stile di conduzione, con l'obiettivo di supportare l'eventuale definizione di uno basato sulle proprie necessità.

I passaggi individuati per costruire uno stile di conduzione personalizzato sono due:

1. **Definire gli obiettivi formativi** che si desidera veicolare al gruppo squadra.
2. **Individuare strategie e soluzioni** adatte a raggiungere gli obiettivi prefissati.

In chiusura del capitolo, vengono inoltre riportate delle **riflessioni sullo stile di conduzione: alcune chiavi di lettura** che permettano di inquadrare meglio l'argomento e trasmetterne il reale valore formativo, riducendo i rischi di fraintendimenti sull'argomento.

4.1 Definire gli obiettivi formativi

Per analizzare gli obiettivi dell'Evolution Programme, uno dei riferimenti più utili è il documento *Il Giocatore del 2030*[3], che rappresenta il modello di riferimento del giocatore che si intende formare attraverso le progettualità tecniche sviluppate dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.
A seguire, viene proposta una sintesi delle 7 caratteristiche che definiscono il modello:

Creativo	Capace di trovare in campo soluzioni nuove o alternative, anche sotto pressione. Pensa fuori dagli schemi.
Sicuro	Ha fiducia nelle proprie abilità e competenze, prende decisioni con determinazione e affronta eventuali difficoltà con coraggio, in caso di momentanei insuccessi è propenso a rimettersi subito in gioco.
Autonomo	Sa gestirsi da solo, prende iniziativa e si allena con qualità anche senza dipendere da stimoli esterni (ad esempio: incitamenti dell'allenatore).
Continuo	È costante nel rendimento e nell'impegno, non si abbatte e mantiene un elevato livello di qualità e presenza nel corso dell'attività.
Intenso	Contrasta, calcia forte, guida i compagni, gioca con grande energia fisica e mentale, è sempre dentro la partita.
Corretto	Rispetta le regole, i compagni, gli avversari e l'ambiente di gioco. Ha un comportamento eticamente ineccepibile.
Competente	Sa applicare le proprie abilità tecniche nel contesto di gioco: si adatta a compiti, ruoli e situazioni diversi.

[3] Per un approfondimento sul modello del Giocatore del 2030, consultare il documento che lo presenta al link: https://figc.it/media/247105/il-giocatore-del-2030.pdf

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Lo stile di conduzione adottato nelle attività promosse da FIGC, SGS, dovrebbe quindi facilitare l'emersione di queste 7 caratteristiche, in modo coerente e funzionale allo sviluppo di un giocatore che al termine del proprio percorso formativo possa ritenersi effettivamente "efficace": inteso come un giocatore che, in età adulta, possa riuscire a manifestare il proprio massimo potenziale, indipendentemente dal livello di competizione raggiunto.

4.2 Individuare strategie e soluzioni: 10 indicazioni pratiche

Rispetto agli obiettivi appena delineati, sono state individuate **10 indicazioni** che desiderano supportare lo stile di conduzione nelle attività tecniche dell'Evolution Programme rendendolo così coerente con il modello di giocatore che si desidera formare.

Questo l'elenco delle 10 indicazioni:

1. Individuare ***frasi guida***
2. Evidenziare i ***comportamenti privilegiati***
3. Fornire interventi ***post-esecuzione dell'azione***
4. Instaurare una ***relazione calda***
5. Stimolare la ***relazione tra pari***
6. Correggere trasmettendo ***contenuti chiari***
7. Porre ***domande efficaci***
8. Individuare ***la frequenza adatta degli interventi***
9. ***Costruire le proposte*** pratiche
10. Favorire la ***continuità*** del gioco

Nelle pagine seguenti, ciascuna delle 10 indicazioni viene approfondita attraverso:

- una **spiegazione iniziale**;
- un **esempio pratico di applicazione** di quell'indicazione in una proposta dell'Evolution Programme;
- **ulteriori esempi** di applicazione dell'indicazione teorica in altri contesti pratici;
- una sottolineatura delle caratteristiche del modello del ***Giocatore del 2030*** che possono essere **principalmente sviluppate** attraverso l'applicazione di quella specifica indicazione sullo stile di conduzione.

1. Individuare *frasi guida*

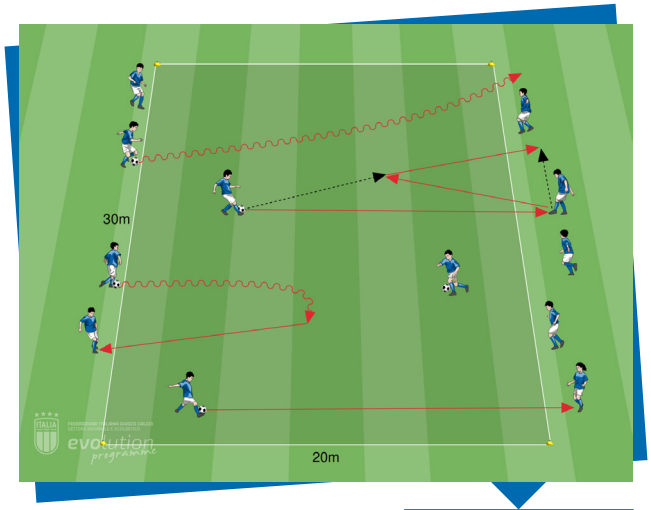
Per **frasi guida** si intendono affermazioni, slogan o richieste che stimolano l'emergere di **comportamenti privilegiati**, senza però fornire soluzioni tecniche o tattiche esplicite.
L'obiettivo di queste frasi è creare un contesto che favorisca l'attivazione autonoma di comportamenti funzionali al gioco, lasciando spazio all'interpretazione e all'adattamento da parte dei giocatori.

Un esempio pratico è tratto dall'attività **"Tecnica nel traffico"**, appartenente al contenitore *Tecnica in movimento* e consigliata a partire dalla categoria U10/U11.
In questa esercitazione, capita spesso che il giocatore in attesa del pallone resti fermo, senza mettere in atto atteggiamenti che lo rendano pronto alla ricezione della palla. Tra questi comportamenti desiderati troviamo: tenere gli arti inferiori leggermente piegati con il peso verso gli avampiedi, avere lo sguardo rivolto al pallone, e così via.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

In un approccio 'classico' (inteso come abituale e più diffuso, non per questo da intendere come scorretto), l'allenatore potrebbe intervenire in diversi modi:

- **Attraverso un'indicazione tecnica di tipo direttivo:**
  "Portiamo il peso del corpo sugli avampiedi prima di ricevere la palla, così siamo più pronti ad eventuali adattamenti della sua traiettoria!"
- **Sottolineando un errore da evitare:**
  "Non restiamo fermi ad aspettare la palla!"
- **Con una consegna generica:**
  "Stiamo in movimento prima di ricevere palla!"



Una modalità complementare, in linea con le strategie promosse dal **Settore Giovanile e Scolastico della FIGC**, è l'utilizzo di **frasi guida**. Queste intendono favorire l'autonomia decisionale del giocatore e stimolare l'emergere spontaneo dei comportamenti desiderati.

Due esempi legati alla stessa attività sono:

- *"Dimostriamo di volere la palla!"*
- *"Trasmetto la palla solo a chi dimostra di volerla!"*

Queste due frasi non descrivono *come* muoversi o *dove* posizionarsi, ma generano un contesto in cui i giocatori sono chiamati a **mettersi nelle migliori condizioni possibili per ricevere palla efficacemente**.
Nel secondo esempio, in particolare, si affida ai giocatori stessi la responsabilità della scelta: il passaggio non è garantito, ma va "guadagnato" attraverso un atteggiamento attivo. Se un compagno non riceve la palla, il messaggio implicito è forte e chiaro: **non ha attuato dei comportamenti per farsi trovare pronto alla ricezione**.
In questo modo, si attiva una comunicazione tra pari che amplifica il significato della proposta dell'allenatore (in una delle indicazioni successive vengono analizzate le caratteristiche di questa ulteriore strategia presentando il valore dello scambio di contenuti calcio-specifici tra giocatori).

È fondamentale, in questo approccio, che i giocatori:

- Comprendano **quali comportamenti** devono far emergere. In questo caso, un avvio dell'attività attraverso uno stile direttivo descrivendo i comportamenti attesi, può aiutare a riprendere e ribadire concetti che sono già stati presentati in altre attività o negli allenamenti precedenti.
- Possano costruire questa comprensione anche durante lo svolgimento dell'attività, attraverso momenti di confronto, domande e condivisione. Un'ottima strategia consiste proprio nel **chiedere ai giocatori stessi**:

  "Che cosa significa per voi 'dimostrare di voler la palla'?"
  Questo approccio stimola la riflessione, la partecipazione attiva e la co-costruzione dei significati oltre a permettere all'allenatore un'opportunità di verifica degli apprendimenti in atto.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE



Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Individuare frasi guida?*

Individuare frasi guida permette di approfondire il livello di *competenza* dei giocatori che, attraverso l'applicazione delle indicazioni fornite dall'allenatore, possono trasmettere questi contenuti anche ai propri compagni.

Un'altra caratteristica particolarmente stimolata da questa modalità di conduzione è *l'autonomia*. I giocatori sono infatti portati a guardarsi e confrontarsi tra di loro cercando di trovare soluzioni personali alle indicazioni dell'allenatore.

2. Evidenziare i *comportamenti privilegiati*

Per **comportamenti privilegiati** si intendono quelle azioni, svolte dai giocatori, che favoriscono l'emergere di **abitudini e principi di gioco[4] ritenuti efficaci** per raggiungere gli obiettivi prestabiliti.

Ad esempio, due comportamenti del portiere, come:

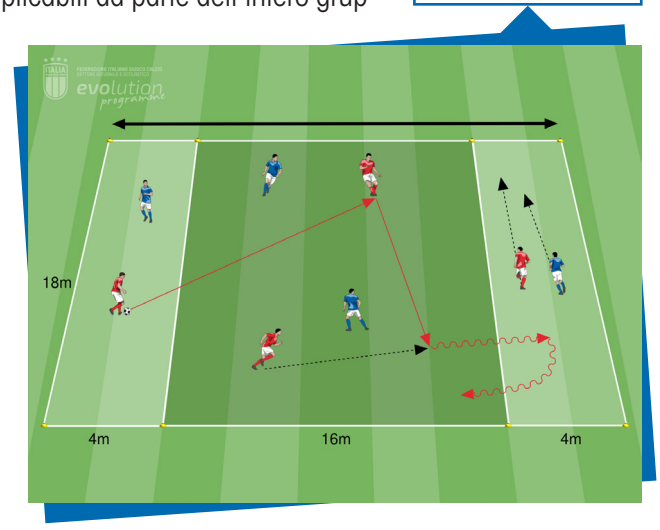
- essere **sempre coinvolto e partecipe nella fase di possesso** palla fornendo un sostegno attivo in ogni momento del gioco;
- **chiamare e organizzare le marcature in situazioni di palla inattiva** a proprio sfavore;

rispondono entrambi al principio di **"portiere uomo in più"**, e rappresentano quindi comportamenti privilegiati da osservare, valorizzare e incentivare per consolidare il principio che si intende trasmettere.

Nel contesto dello sport giovanile, è ancora molto diffusa l'abitudine di correggere gli errori focalizzandosi **solo su ciò che non funziona**, mettendo in evidenza i comportamenti da evitare. Questo approccio, però, raramente offre soluzioni chiare (in particolare se fornite attraverso indicazioni generiche come, ad esempio: "Non così!"; "Passala bene!"; "Fai gol!") e difficilmente stimola nei giocatori l'adozione di strategie più funzionali.
Per costruire un apprendimento solido e positivo, è importante cambiare prospettiva: **valorizzare ciò che funziona** aiuta a rendere quei comportamenti più frequenti e replicabili da parte dell'intero gruppo squadra.

Un esempio concreto si può osservare attraverso l'attività denominata **"Doppia opzione"**, appartenente ai *Giochi di posizione* e consigliata a partire dalla categoria U12/U13.

In questa proposta, il movimento di **allontanamento dalla palla da parte del vertice alto** costringe il difensore nella zona di meta a prendere una decisione: **seguire l'uomo o presidiare lo spazio attaccabile dal portatore di palla**. Il comportamento del vertice che si allontana crea quindi un vantaggio per il compagno con la palla, liberando uno spazio utile o fornendo una soluzione di passaggio al vertice.



[4] Per "principi di gioco" si intende un insieme di comportamenti o classi di azioni che aiutano i giocatori a trovare soluzioni coerenti in situazioni ricorrenti del gioco del calcio. Tali principi possono essere trasmessi dall'allenatore e del Club in relazione al modello di gioco adottato. Si basano su competenze tecniche, tattiche, motorie e relazionali, e devono essere sviluppati attraverso esercitazioni e attività che li mettano in evidenza. Si invitano allenatori e Club a redigerne una lista propria, definendoli attraverso una serie di comportamenti privilegiati che possano renderli riconoscibili e chiari a tutti, in primis allo staff tecnico e ai giocatori.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Si tratta di un comportamento evoluto, che non necessariamente emerge nelle prime fasi della proposta.

A questo punto, l'allenatore può scegliere tra due approcci:

- intervenire subito per **correggere l'errore**:
  "Non andare a coprire lo spazio d'inserimento del tuo compagno!";
- oppure **attendere che il comportamento corretto emerga**, per poi valorizzarlo:
  "Ottima scelta Marco, l'avversario ha seguito il tuo movimento e hai così liberato lo spazio per l'inserimento di Luca".

In questo secondo caso, il rinforzo positivo può diventare uno **stimolo implicito** per tutto il gruppo, favorendo la comprensione della soluzione e l'emulazione spontanea di comportamenti efficaci.

Altri **comportamenti privilegiati** osservabili nello stesso gioco di posizione possono essere:

- il difensore nella zona di meta si mantiene attivo e reattivo, intervenendo anche in anticipo sul diretto avversario;
- il giocatore in possesso palla **comunica attivamente**, chiamando l'allontanamento del vertice qualora questo stia invece coprendo uno spazio di inserimento;
- il vertice effettua lo smarcamento **nel momento corretto**: nell'istante in cui la palla si "scopre" andando inoltre in rapido allontanamento rispetto alla posizione del pallone (non camminando);
- se, quando un compagno attacca lo spazio palla al piede, il difensore in meta va in sua pressione, staccandosi dal vertice, quest'ultimo riconosce la situazione e **rimane fermo**, offrendo così una linea di passaggio utile nella zona luce creato dal movimento dell'avversario;
- il portatore di palla guida il pallone indirizzando la propria conduzione verso l'eventuale spazio di meta libero, **non verso il difensore in zona di meta**, così da allargare il campo e aumentare le opzioni di gioco;
- il difensore sceglie di chiudere la situazione che può creare maggiore probabilità di riuscita per la squadra in possesso di palla.

Come si può notare, in ogni attività è possibile osservare numerosi comportamenti privilegiati, ne sono stati elencati alcuni riferiti alla realizzazione del punto ma, durante tutto il gioco di posizione usato come esempio ne possono essere evidenziati moltissimi altri, anche di tipo etico/relazionato ("*Bravo Luca, ti sei espresso in modo positivo spronando il compagno che aveva appena commesso un errore*"), motorio ("*Ottima l'accelerazione su quella corsa di inserimento, appoggi rapidi, frequenti e leggeri*) o tecnico ("*Palla trasmessa con la forza corretta, hai dosato la trasmissione per raggiungere il compagno senza che dovesse rallentare la sua corsa*"). Compito dell'allenatore è **saper riconoscere e valorizzare questi comportamenti** nel momento in cui emergono, intendendo questa come una strategia utile al processo di formazione del giocatore.

Un esercizio pratico consiste nello **stilare una lista dei comportamenti attesi** prima dell'allenamento o della partita, per poi cercare di riconoscerli e sottolinearli durante la conduzione dell'attività (soluzione che viene proposta nel capitolo 7 attraverso la *scheda di approfondimento dell'ambiente di apprendimento*). Questo tipo di preparazione migliora la qualità dell'intervento dell'allenatore e rende più efficaci i momenti di feedback e rinforzo.

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Evidenziare comportamenti privilegiati?*



Evidenziare i comportamenti privilegiati è un atteggiamento che desidera stimolare la *sicurezza* dei giocatori, rinforzandone l'impegno e le scelte. Un'altra ricaduta attesa da questo tipo di indicazione è la crescita *dell'intensità* di allenamento: le gratificazioni desiderano infatti stimolare un contesto più dinamico e competitivo.

3. Fornire interventi *post-esecuzione dell'azione*

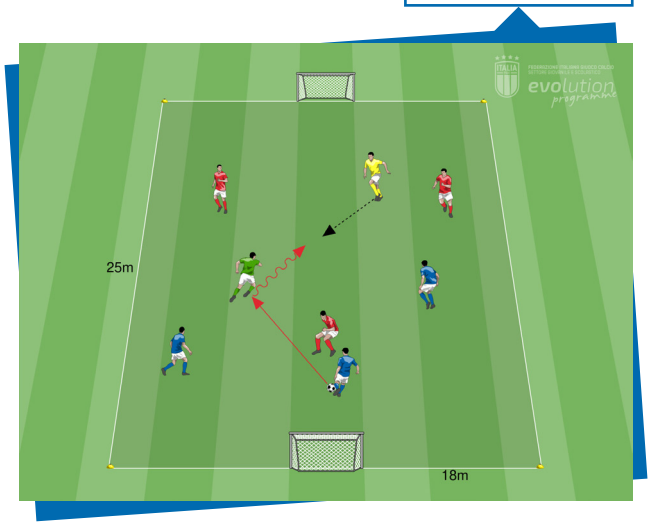
Le **tempistiche degli interventi** da parte dell'allenatore durante la conduzione dell'attività rappresentano un elemento cruciale per cogliere il momento più utile a trasmettere un'informazione significativa.
Una distinzione fondamentale riguarda il **momento in cui l'intervento avviene rispetto all'azione del giocatore**:

- quando l'intervento **anticipa** la scelta o l'azione tecnica, si parla di **indicazione anticipatoria**;
- quando invece **segue** l'esecuzione, si tratta di un **feedback**.

In altri punti di questo approfondimento si è discusso del *contenuto* degli interventi dell'allenatore. Qui, invece, ci si concentra esclusivamente sulla **tempistica**, con l'obiettivo di comprendere quando intervenire affinché il messaggio desiderato segua gli obiettivi che vengono perseguiti.

Le indicazioni anticipatorie, specie quando espresse in modo **direttivo** e prescrittivo (ad esempio: "Passa palla a…", "Vai lì", "Tira!"), possono essere utili per chiarire rapidamente una situazione e comprendere quale può essere la soluzione desiderata dall'allenatore in quel contesto, ma, se utilizzate in modo esclusivo, rischiano di **limitare l'autonomia decisionale** del giocatore, inibendo la sua capacità di lettura e interpretazione del gioco.

Per comprendere meglio questa dinamica, prendiamo come esempio la proposta **"SSG situazioni random"**, appartenente alla categoria degli *Small Sided Games* e consigliata a partire dalla categoria U12/U13. Una caratteristica chiave di questa attività è l'**imprevedibilità** delle situazioni di gioco: le configurazioni numeriche sono incerte e possono cambiare a ogni nuova azione, esponendo i giocatori a contesti di superiorità, parità o inferiorità numerica. Questo ambiente è stato proposto per allenare proprio la capacità di **leggere il contesto e adattarsi rapidamente ad esso**, cercando risposte funzionali alle diverse situazioni.



Ecco due esempi di **indicazioni anticipatorie di tipo direttivo** che possono ridurre l'autonomia promossa dalla proposta:

- *"Mantieni il possesso palla, siete 5 contro 3!"*
- *"Siete in 3 contro 5, fate densità davanti alla porta!"*

In entrambi i casi, l'allenatore fornisce una soluzione già confezionata, riducendo la possibilità di **osservare, decidere e apprendere** autonomamente.

Al contrario, domande o affermazioni espresse in seguito alla scelta di gioco, come:

- *"Bruno, come ci si comporta in doppia inferiorità numerica?"*. Domanda fatta in seguito ad un'azione 3 contro 5 in cui Bruno, appartenente alla squadra in inferiorità numerica è andato in pressione solitaria sul portatore palla venendo superato facilmente attraverso una combinazione a due.
- *"Bruno, in quanti stavate giocando nella fase di possesso palla?"*. Problema posto dopo che Bruno, ricevuta palla su rimessa dal fondo in una situazione di 5 contro 3 a favore della sua squadra, ha cercato un'azione personale senza provare la collaborazione con i compagni che si erano correttamente scaglionati in campo.
- *"Bravo Bruno, hai riconosciuto le numeriche di gioco e le hai comunicate ai compagni!"*. Indicazione fornita a Bruno che, prima di ricevere palla su rimessa dal fondo in una situazione di 5 contro 3 a favore della sua squadra, comunica ai compagni di ricercare l'ampiezza per sfruttare la superiorità numerica.

stimolano la riflessione, mantengono il giocatore protagonista del proprio apprendimento e favoriscono l'attivazione di processi decisionali autonomi.

Questo tipo di intervento post-esecuzione aiuta i giocatori a **dare maggior senso all'esperienza diretta e personale**, senza ridurre la complessità della proposta.

Un allenatore con una visione formativa a lungo termine deve avere il **coraggio di lasciar scegliere i propri giocatori**, accettando anche l'errore e intendendolo come parte integrante del loro percorso di formazione.
La scelta sbagliata non è un ostacolo, ma **un'opportunità di crescita**, a condizione che venga rielaborata nel modo corretto, in un clima di **sicurezza psicologica**. Per questo, la qualità del feedback non dipende solo dal contenuto, ma anche dal **timing** (a volte attendere qualche secondo è più utile che intervenire subito) e dal **tono** (costruttivo, non giudicante).

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Fornire indicazioni post-esecuzione dell'azione*?



Attendere le scelte dei giocatori permette che questi sperimentino in prima persona le conseguenze delle proprie iniziative, rendendoli quindi più *sicuri*. Non fornire in anticipo delle soluzioni predeterminate, scelte dall'allenatore, sviluppa inoltre la *creatività* dei giocatori che possono ricercare e sperimentare soluzioni diverse e inattese.

4. Instaurare una *relazione "calda"*

La **qualità delle relazioni** all'interno del gruppo squadra rappresenta una delle basi fondamentali per costruire un contesto di **apprendimento efficace** e duraturo.
Relazioni solide tra i giocatori, tra i giocatori e l'allenatore, e anche la relazione che ogni atleta ha con sé stesso — intesa come fiducia nei propri mezzi — costituiscono un terreno fertile sul quale può svilupparsi una crescita completa, non solo calcistica ma anche umana.

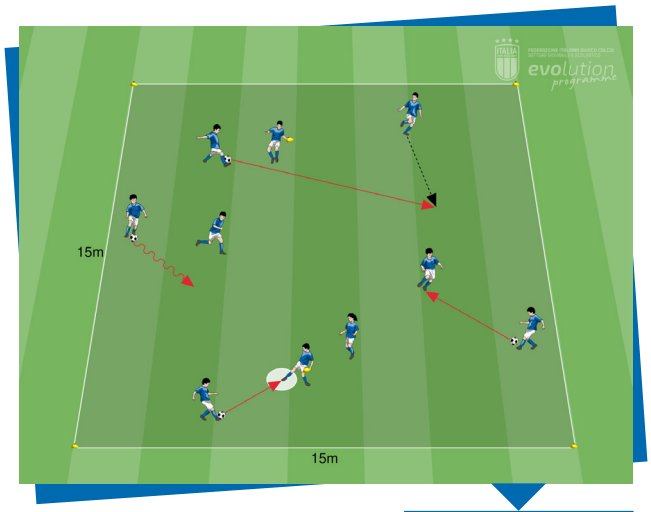
In questo percorso, la **conduzione delle proposte pratiche**, così come quella delle partite, rappresenta un momento cruciale: è lì che l'allenatore ha la possibilità concreta di **costruire fiducia e connessione** con i propri atleti. Durante l'allenamento o la partita, **contenuti tecnico-tattici** e **aspetti etici e relazionali** devono avere **pari dignità**: migliorare un controllo o un passaggio è importante tanto quanto trasmettere un senso di efficacia personale, promuovere l'entusiasmo e consolidare riferimenti valoriali.

Il gioco e il confronto, se vissuti in un ambiente positivo, diventano leve potenti per motivare i giocatori a **fare, provare, sbagliare e imparare**. Diversi studi hanno evidenziato come uno stile di conduzione che sostiene l'autonomia e promuove l'iniziativa attraverso gratificazioni sia associato a una maggiore soddisfazione dei bisogni di base, a livelli più elevati di motivazione autonoma e a un migliore benessere psicologico negli atleti, riducendo al contempo stress e demotivazione (Mossman, Slemp et al., 2022).
In questo senso, le **scelte comunicative** e le modalità di conduzione dell'allenatore rappresentano una **vera e propria opportunità** per valorizzare tutte le potenzialità dell'attività sportiva.

In sintesi, il messaggio da trasmettere è chiaro: **non conta solo cosa si dice, ma anche come lo si dice.** Il modo in cui diciamo le cose conta almeno quanto il contenuto, se non di più. Questo vale per tutti, ma in particolare per i più piccoli, che sono estremamente sensibili al tono di voce, ai gesti e al linguaggio del corpo, spesso ancora più che alle parole stesse.

Per chiarire meglio questo concetto, prendiamo come esempio il *Gioco di collaborazione* chiamato **"I Guardiani del Tesoro"** e consigliata a partire dalla categoria U6/U9.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE



All'interno di questa attività, l'allenatore può favorire la costruzione di un **clima relazionale positivo** attraverso alcune soluzioni pratiche, tra cui:

- **Evidenziare i comportamenti privilegiati**, piuttosto che correggere continuamente gli errori (concetto già affrontato in una delle indicazioni precedenti):

  "Bravi Luca e Fabio avete guardato dove si trovano gli avversari e portato il pallone negli spazi liberi".

- **Usare un tono di voce coinvolgente**, un linguaggio del corpo aperto e positivo, espresso attraverso una postura non rigida, orientata verso i giocatori, con gesti ampi, contatto visivo e assenza di segnali corporei di chiusura (ad esempio: braccia conserte, sguardo sfuggente):

  "Vediamo la coppia che trova il segreto per non farsi rubare mai la palla".

- **Favorire un clima di ascolto attivo ed empatico**, capace di allentare le tensioni emotive e facilitare l'apprendimento, prestando attenzione alle modalità comunicative utilizzate. Eventuali elementi di leggerezza, come una battuta, devono essere sempre contestualizzati, mai rivolti alla persona e calibrati in base all'età e alla sensibilità individuale dei giocatori, poiché un uso inappropriato dell'ironia può essere facilmente frainteso, in particolare dai più giovani.

  "Marco, se ti serve un trucco infallibile per non farti rubare la palla, vieni pure da me che te lo svelo!"

- Spronare e **insegnare a rivolgersi in positivo con i propri compagni**, cercando di evidenziare le soluzioni piuttosto che sottolineare soltanto gli errori.

  "Massimo, prova a dirgli cosa dovreste fare invece che fargli notare solo quello che ha sbagliato."

Le capacità relazionali fanno parte della personalità dell'allenatore: alcuni aspetti sono spontanei, ma molti possono essere **acquisiti e affinati attraverso la pratica e la consapevolezza**.

Un'altra soluzione utile per arricchire la qualità della relazione è **inserire elementi di sfida e gioco**, anche all'interno di attività che normalmente non li prevedono. Le sfide possono essere rivolte al gruppo o al singolo, e servono a **stimolare l'autoefficacia** e il piacere del miglioramento personale.

Ad esempio, nel gioco citato, l'allenatore potrebbe dire:
"Luca e Andrea, otto secondi di possesso palla sono un gran risultato... ora provate a superarlo!"

Questa proposta crea una sfida personale, non imposta ma **costruttiva**, che mira a stimolare motivazione, coinvolgimento e fiducia. Tuttavia, è fondamentale che l'allenatore mantenga sempre **il giusto equilibrio** tra la **ricerca del massimo impegno e di un punteggio** anche attraverso il **controllo delle reazioni emotive**: mai esasperare i toni, né nei successi né nelle difficoltà. In definitiva, lo stile relazionale scelto e creato dall'allenatore ha un impatto diretto sul clima del gruppo e sulla qualità dell'esperienza sportiva vissuta dai giocatori.

Costruire relazioni "calde" e rispettose **non è un aspetto accessorio**, ma una componente essenziale della formazione che può aiutare a migliorarla rendendola più efficace e duratura.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE



Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Instaurare una relazione calda?*

Instaurare una relazione "calda", fondata su una sana competitività e sulla sfida con sé stessi, oltre che su un atteggiamento di apertura e coinvolgimento dei giocatori, permette di innalzare il livello di *intensità* del contesto di allenamento. Un'ulteriore ricaduta attesa di questo approccio è la trasmissione di una maggiore fiducia in sé stessi: sentirsi protetti in caso di errore e, al tempo stesso, stimolati a dare il meglio in ogni situazione contribuisce a sviluppare un solido senso di *sicurezza*.

5. Stimolare la *comunicazione tra pari*

Nel contesto **dell'Attività di Base**, l'allenatore si trova spesso da solo nella gestione del gruppo squadra. Anche nell'**Attività Agonistica**, circa il 50 % delle attività viene condotta solo dall'allenatore responsabile senza un collaboratore presente in campo in modo costante (Area Performance e Area Metodologica FIGC, SGS, 2025 ricerca non pubblicata).
Di conseguenza, indicazioni, correzioni e supporto arrivano solitamente ai giocatori da un numero limitato di fonti, mentre gli aspetti da curare e sviluppare sono sempre molti. Non è raro che gli allenatori si lamentino della **mancanza di tempo** e delle **difficoltà oggettive** nel riuscire a trasmettere in modo efficace tutte le informazioni necessarie alla crescita dei propri atleti.

Una soluzione spesso sottovalutata ma facilmente attuabile per far fronte a questa necessità, consiste nel **coinvolgere i giocatori in un processo di apprendimento tra pari**. Questa strategia, evidenziata anche in letteratura, indica che il sostegno dei coetanei durante l'attività può essere un elemento cruciale per lo sviluppo delle competenze, sia tecniche che sociali, nei giovani, aiutando a creare degli ambienti positivi e stimolanti (Barcza-Renner, Anderson-Butcher, Amorose, & Wade-Mdivanian, 2022).
Pur mantenendo chiara la distinzione tra i ruoli dell'allenatore e quelli del giocatore, è possibile introdurre nel gruppo squadra l'abitudine a **condividere e rinforzare semplici principi di gioco** anche attraverso le interazioni tra compagni. I benefici possono essere numerosi, eccone alcuni:

- **moltiplicazione delle opportunità di apprendimento**: un messaggio condiviso all'interno del gruppo squadra può essere ripetuto dai giocatori in modo spontaneo e frequente, rafforzando la sua efficacia (come nel caso illustrato dell'indicazione riguardante le "frasi guida", dove la scelta del giocatore con palla veicolava un'indicazione indiretta al compagno: attuare comportamenti che dimostrassero di voler ricevere la palla);
- **rinforzo dei contenuti attraverso la relazione tra pari**: quando le informazioni vengono condivise tra i giocatori stessi, invece che provenire sempre dall'adulto di riferimento, acquisiscono un valore differente, spesso più immediato e incisivo;
- **elaborazione attiva del contenuto**: spiegare o trasmettere qualcosa a un compagno aiuta il giocatore a interiorizzare meglio il messaggio comunicato, rendendo l'apprendimento più profondo e duraturo.

Un esempio pratico è rappresentato dall'attività **"Il laboratorio del movimento"**, appartenente al contenitore *Esplorazione del movimento,* proposta a partire dalla categoria U6/U9.

In questa proposta, una semplice soluzione organizzativa prevede che i giocatori osservino i compagni durante l'attività e assegnino un "premio" a chi si distingue per impegno e continuità nel gioco: avere la possibilità di andare al tiro.
Questa dinamica:

- stimola la capacità di osservazione e valorizzazione reciproca;
- promuove l'emulazione di soluzioni nuove, incoraggiando la creatività;

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

- incentiva un maggiore coinvolgimento, poiché ciascuno cercherà di mettere il massimo impegno per essere riconosciuto dai compagni.

Questa soluzione può essere applicata anche in altri contesti, l'osservazione e la premialità tra compagni sono opportunità da sfruttare.



Per rendere efficace questa modalità, è fondamentale guidare i giocatori all'uso di una comunicazione **positiva, rispettosa ed efficace**.
L'allenatore deve insegnare a mettere in evidenza ciò che è stato fatto bene, piuttosto che soffermarsi solo sugli errori, oltre che a usare un tono equilibrato e costruttivo tra compagni.

Ad esempio:
"Cerca di trasmettere palla più forte per evitare l'intercetto avversario"
trasmette dei contenuti più chiari rispetto a indicazioni generiche quali:
"Ma come la passi?!?".

Un'ulteriore strategia utile, che fa parte delle modalità di comunicazione tra pari, è quella delle **indicazioni indirette**. Invece di rivolgersi sempre in prima persona al giocatore interessato, l'allenatore può coinvolgere un compagno nella trasmissione del messaggio desiderato.

Ad esempio: durante una partita, l'azione di gioco si sta svolgendo nella trequarti offensiva, la linea difensiva è alta ma il portiere, Giovanni, è rimasto vicino alla linea di porta, troppo distante dai compagni di reparto.
Invece di richiamare direttamente il portiere, l'allenatore può chiedere a Luca, uno dei difensori:
"Luca, Giovanni (- il portiere -) è collegato alla difesa?"

Questo invito desidera stimolare la comunicazione interna tra compagni di squadra, e può generare in modo naturale una chiamata da parte di Luca:
"Giovanni, sali!"

Un approccio simile può essere utile in un'ampia varietà di situazioni di gioco, contribuendo allo sviluppo di autonomia, responsabilità e collaborazione tra i giocatori.

In conclusione, sebbene richieda un certo grado di accompagnamento iniziale, **la comunicazione tra pari è uno strumento potente e spesso sottovalutato**. Può rappresentare un investimento prezioso, capace di arricchire l'esperienza formativa dei giocatori e di alleggerire, al tempo stesso, il carico gestionale dell'allenatore.

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Stimolare la comunicazione tra pari*?



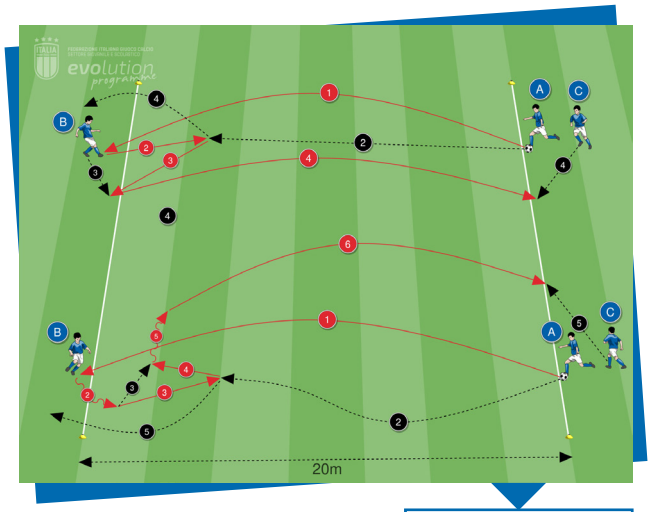
Stimolare l'osservazione reciproca all'interno di una cornice valoriale condivisa, aiuta a interiorizzare regole e standard di comportamento, favorendo lo sviluppo della *correttezza*. Allo stesso tempo, la condivisione tra compagni incentiva un'altra caratteristica, la *competenza*: osservare i comportamenti degli altri permette di riconoscere e consolidare anche le proprie azioni e scelte di gioco.

6. Correggere trasmettendo *contenuti chiari*

Premesso che sproni, incitamenti e gratificazioni rappresentano una componente importante dello stile di conduzione adottato da un allenatore, questi interventi agiscono principalmente sul piano relazionale, contribuendo a creare un legame positivo con il giocatore o a stimolare una maggior partecipazione durante l'attività con un tipo di relazione *calda* (come presentato in precedenza nell'indicazione numero 4). Tuttavia, questi incitamenti, non sono sufficienti per trasmettere contenuti specifici relativi al gioco del calcio.
Per costruire nei giocatori una conoscenza più profonda e consapevole del gioco, è necessario che le indicazioni fornite dall'allenatore includano contenuti chiari, riconoscibili e comprensibili.

Per facilitare il processo di comprensione, è inoltre preferibile che le indicazioni si riferiscano a **principi di gioco condivisi** (che, ricordiamo, si intendono come l'insieme delle linee guida che orientano i comportamenti dei giocatori in situazioni ricorrenti di gioco).

L'attività proposta come esempio in questa indicazione dello stile di conduzione fa parte del contenitore *Tecnica in movimento* ed è intitolata **"Passo lungo, passo corto"** (consigliata a partire dalla categoria U10/U11). Anche in esercitazioni di tipo analitico, è possibile osservare comportamenti che contribuiscono allo sviluppo di conoscenze efficaci e trasferibili al gioco reale. In questo caso, l'attività è finalizzata a sviluppare il principio denominato **"ridurre i tempi di gioco"**, che può essere descritto come: *attuare una serie di comportamenti tecnici e decisionali che mirano a ridurre il tempo necessario per eseguire le azioni tecniche con palla, rendendole meno prevedibili per l'avversario e quindi più efficaci.*



Dal punto di vista operativo, questo principio si concretizza attraverso l'adozione di comportamenti quali:

- aumentare la velocità nella trasmissione del pallone, calciare con decisione per imprimere forza al passaggio, evitando di "spingere" la palla;
- utilizzare un controllo orientato invece che uno stop, permette di ridurre i tempi di esecuzione tecnica nella giocata successiva;
- limitare il numero di tocchi del pallone (quando il contesto lo richiede);
- controllare palloni con traiettoria aerea cercando di portarli subito a terra o mettendoli a propria immediata disponibilità, evitando di farli rimbalzare o alzandoli nuovamente in aria;
- trasmettere il pallone al compagno in modo da favorire la sua successiva azione tecnica: simulando il passaggio sul piede lontano dalla pressione dell'avversario o dosando la palla per una corsa nello spazio;
- controllare il pallone con il piede più vicino alla sua traiettoria, evitando incroci di appoggi che fanno perdere l'equilibrio e rendendo più complessa l'esecuzione del gesto tecnico.

Nel caso specifico dell'esercitazione proposta, alcune indicazioni pratiche da fornire ai giocatori rispetto al principio di gioco condiviso potrebbero essere:

- quando si riceve il passaggio lungo in posizione di vertice, orientare il primo controllo in avanti;
- cercare di eseguire il passaggio corto con un solo tocco, di prima intenzione;
- controllare i palloni alti cercando di portarli a terra con il minor numero di tocchi possibile (meglio se con uno solo);
- trasmettere il pallone in modo "pulito", privo quindi di rotazioni o rimbalzi (meglio se radente), in modo da agevolare la

giocata successiva del compagno permettendogli di eseguirla nel modo più semplice possibile.;
- utilizzare il piede più vicino al pallone per effettuare il passaggio così da evitare incroci di appoggi o *giri* attorno alla palla.

Come si può osservare, i comportamenti che sostengono il principio *"ridurre i tempi di gioco"* sono numerosi, e l'attività proposta ne stimola diversi. Compito dell'allenatore è saperli individuare, valorizzare e trasmettere ai giocatori in modo efficace, indipendentemente dalle modalità utilizzate, siano queste direttive o non direttive.

Questa indicazione può essere ovviamente applicata anche ad altri principi di gioco e su qualsiasi tipologia di proposta pratica. Nello sviluppare la propria personale lista di principi di gioco è importante ricordare che il linguaggio dell'allenatore deve "parlare la lingua" dei giocatori, che cambia con l'età, con la loro esperienza e con il momento evolutivo. Per comprendere meglio come adeguare la comunicazione e la proposta alle diverse età, si consiglia la lettura del documento in appendice "**Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fascia d'età**".

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Trasmettere contenuti*?



Trasmettere contenuti ed evidenziare principi di gioco rende i giocatori più *competenti* rispetto all'attività che stanno svolgendo. Giocatori più competenti, che sanno quindi applicare abilità in contesti diversi, hanno l'opportunità di diventare anche più *creativi* potendo rispondere in modi diversi ad un maggior spettro di situazioni di gioco.

7. Porre *domande efficaci*

Una delle modalità più semplici e immediate per veicolare uno stile non direttivo è sicuramente quella di porre delle domande ai giocatori invece che fornire loro delle soluzioni. Tuttavia, questa strategia presenta delle sfumature importanti da considerare: *non tutte le domande rientrano nello stile "non direttivo"*. Le modalità attraverso le quali vengono poste e i contenuti che riportano possono influenzare la loro efficacia formativa e portare, anche involontariamente, fuori strada. Inoltre, è importante considerare che non solo i contenuti delle domande, ma anche le modalità con cui esse vengono poste hanno un peso rilevante. Il tono della voce, il linguaggio non verbale e il contesto in cui avviene l'interazione contribuiscono infatti a determinare il loro significato complessivo e l'efficacia della comunicazione.

Un esempio pratico: la *Partita a tema* denominata *Fuorigioco* (attività consigliata a partire dalla categoria U12/U13)**.**

Consideriamo una partita a tema incentrata sulla regola del fuorigioco, in cui la linea difensiva può essere alzata o abbassata dall'allenatore durante lo svolgimento della gara. Questa variabilità condiziona i comportamenti del pressing e delle scelte difensive.

All'inizio, è naturale che i giocatori abbiano difficoltà a capire come adattarsi quando il fuorigioco viene applicato a tutto campo, o addirittura rimosso.
Qualora si desideri favorire l'adattamento attraverso un approccio non direttivo, basato su domande, è utile porre attenzione ad alcuni aspetti chiave. Vediamo alcune soluzioni:

Porre domande che non diano già soluzioni:

Domande come:
- "Perché stiamo bassi?"

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

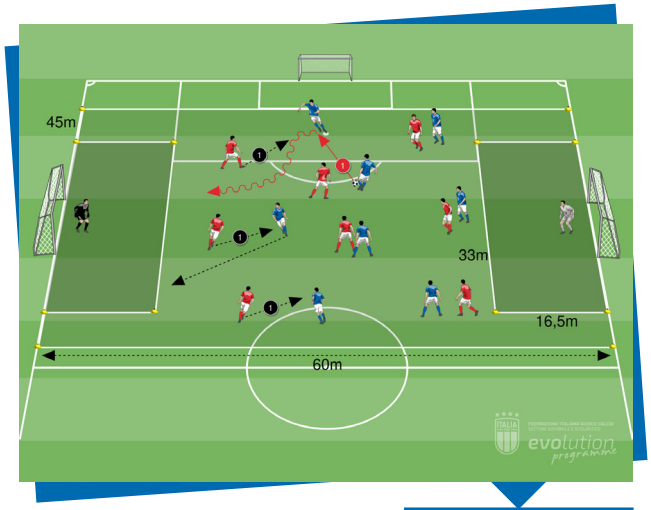
- "Perché non salite?"

sono formulate suggerendo una risposta: veicolano già un'interpretazione o una soluzione.

Al contrario, domande come:

- "Cosa permette la regola del fuorigioco?"
- "Come posso occupare gli spazi per mettere in fuorigioco l'avversario?"

stimolano la riflessione autonoma e invitano i giocatori a costruire la risposta, restando in linea con uno stile non direttivo.



Individualizzare le domande

Per rendere le domande più efficaci, è necessario collegarle ai soggetti alla quale sono rivolte specificando la squadra, il reparto o il giocatore alla quale vengono indirizzate.

- "Marco, come fai ad eludere il fuorigioco?"
- "Difensori, come cambia la gestione della profondità in questa nuova situazione?"

Questa accortezza aumenta l'attenzione, favorisce la connessione personale e rende l'interazione allenatore/giocatori più concreta.

Prevedere delle risposte

Le domande poste dall'allenatore non devono diventare un sottofondo passivo, una sorta di "cantilena".
Affinché si instauri una vera interazione può essere importante insistere e richiedere una risposta senza tuttavia interrompere obbligatoriamente il gioco.

Alcuni suggerimenti:

- coinvolgere i giocatori durante i momenti morti dell'azione;
- iniziare questo processo di confronto con chi è più lontano dal gioco o più disponibile e predisposto a interagire;
- accettare che, all'inizio dell'utilizzo di questa modalità, possa esserci resistenza o imbarazzo: alcuni atleti non sono abituati a verbalizzare le proprie scelte.

Nel tempo, questo approccio può diventare un'abitudine che entra nelle dinamiche acquisite del gruppo squadra aumentando via, via, la propria valenza formativa.

Attenzione: l'allenamento e la partita non devono diventare un'interrogazione ma restare contesti stimolanti e sfidanti, in cui l'errore è parte del processo e la soluzione nasce dalla scoperta. Inoltre, non tutte le risposte devono arrivare subito: anche il silenzio può essere parte dell'apprendimento, in particolare quando si sottolineano principi e aspetti già noti ai giocatori del gruppo squadra.

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Porre domande efficaci*?

Porre domande è una strategia che vuole rendere il giocatore più *autonomo* cercando di fargli quindi risolvere da solo eventuali problemi e complessità poste dal gioco. L'elaborazione autonoma di soluzioni può inoltre incentivare la *creatività* esecutiva facendo emergere comportamenti nuovi e anche inattesi.

8. Individuare la *frequenza adatta degli interventi*

Se nei punti precedenti abbiamo riflettuto su **che cosa dire**, **come dirlo** e **quando intervenire** per sostenere il processo di apprendimento, resta da affrontare un altro aspetto decisivo della conduzione: **quanto spesso intervenire**.
La **frequenza degli interventi** da parte dell'allenatore durante un'attività rappresenta una variabile importante, ma **non esiste una formula ideale o un numero preciso**, condizione che quindi non viene indicata nemmeno nei documenti formativi dell'Evolution Programme. Questo perché ogni contesto è unico e richiede valutazioni specifiche. Tuttavia, alcune ricerche hanno evidenziato che, in specifiche abilità tecniche calcistiche, una frequenza media di intervento (circa il 50% delle prove) o un approccio che alterna momenti di feedback alla possibilità di sperimentare autonomamente il gesto tecnico, favoriscono una ritenzione più elevata rispetto a indicazioni fornite a ogni ripetizione (Hebert & Coker, 2021). Questo risultato suggerisce l'importanza di prevedere tempi dedicati alla sperimentazione autonoma e all'autoanalisi alternati a momenti in cui l'allenatore interviene con una frequenza adeguata.

Se vogliamo che il **giocatore sia davvero protagonista del proprio percorso di apprendimento**, è evidente che l'allenatore debba riflettere con consapevolezza sulla **quantità di interventi**, concedendo spazi di autonomia, margine di errore e libertà di espressione.
Diversi fattori influenzano questa scelta: il livello di competenza del gruppo, l'età dei giocatori, il tipo di attività (esercitazioni analitiche, attività in situazione, partita), la conoscenza che l'allenatore ha del proprio gruppo, il contesto ambientale e naturalmente gli obiettivi che ci si pone.

Se si fa riferimento alle indicazioni proposte dalla Metodologia Evolution Programme, uno degli aspetti principali è che **i veri protagonisti dell'allenamento e della partita devono essere i giocatori, non l'allenatore**.

Per mettere davvero il giocatore al centro del processo di apprendimento, l'allenatore può adottare alcune strategie semplici ma efficaci:

- **Individuare i momenti chiave in cui vale la pena intervenire:** ad esempio quando emerge un comportamento privilegiato di particolare rilievo, quando si tocca un tema etico imprescindibile per i valori della squadra, o quando è necessario chiarire un concetto tecnico-tattico fondamentale.
- **Stabilire in anticipo una strategia di intervento:** si può decidere, ad esempio, di ridurre volutamente le indicazioni per osservare il livello di autonomia dei giocatori, oppure essere più presenti per trasmettere sicurezza e costruire fiducia nelle competenze dell'allenatore. Alternare queste scelte può aiutare invece a valutare gradualmente l'acquisizione dell'autonomia esecutiva.
- **Evitare gli estremi:** un eccesso di interventi in modalità 'telecronaca' rischia di trasformare la voce dell'allenatore in un rumore di fondo, riducendo l'efficacia di ogni messaggio e generando persino ansia o saturazione. Al contrario, il silenzio prolungato può creare incertezza e far perdere occasioni preziose per rinforzare comportamenti positivi o correggere errori in modo costruttivo. Trovare il giusto equilibrio significa quindi sostenere il gioco mantenendo un contesto intenso ed allenante.

Per questa indicazione sullo stile di conduzione non viene inserito un esempio di proposta pratica. Un esercizio utile per prendere consapevolezza del proprio stile consiste nel **registrare l'audio di una sessione** di allenamento o di una partita, e successivamente ascoltarlo per analizzare la frequenza e la qualità degli interventi:

- *Quante volte si è intervenuti?*
- *Per quanto tempo?*
- *Con quali giocatori?*

Questo tipo di auto-osservazione non fornisce risposte definitive, ma rappresenta uno strumento prezioso di analisi per l'allenatore, che può così aumentare la propria consapevolezza e riflettere sul proprio impatto comunicativo.
Infine, è importante **prestare attenzione alla distribuzione degli interventi**.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Spesso, anche inconsapevolmente, si tende a rivolgersi più frequentemente ad alcuni giocatori — magari i più estroversi o i più competenti — trascurando altri membri del gruppo.
Possiamo quindi distinguere una **frequenza "assoluta"**, che riguarda la quantità di interventi rivolti al gruppo o a un reparto, e una **frequenza "relativa"**, ovvero quanto si interviene sui singoli.

Per questo è fondamentale porsi domande come:
"Mi sto rivolgendo sempre agli stessi giocatori?"
"Sto trascurando qualcuno senza accorgermene?"

Una distribuzione più equa degli interventi consente **a tutti i giocatori di sentirsi coinvolti**, visti e riconosciuti, migliorando la qualità del clima di apprendimento.
Un'ulteriore attenzione della quale avere cura riguarda la distribuzione degli interventi nelle *4 fasi del giocatore*: possesso palla; transizione negativa; non possesso palla; transizione positiva. Troppo spesso gli allenatori si concentrano solo su di una, tralasciando quindi conoscenze e correzioni riferite all'altra. Trovare il giusto equilibrio in base alle necessità del proprio gruppo squadra rappresenta una sfida da prendere in seria considerazione per ogni allenatore.

Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Individuare la frequenza adatta degli interventi*?



Individuare un'adeguata frequenza degli interventi significa, da un lato, favorire *l'autonomia* dei giocatori, lasciando loro lo spazio per prendere decisioni ed esprimersi liberamente; dall'altro, garantire con la propria presenza un ritmo vivo e la *continuità* di partecipazione all'allenamento o alla gara. In questo equilibrio, l'allenatore contribuisce a ridurre le pause inutili e a mantenere alta la partecipazione, intesa sia come coinvolgimento tecnico nell'azione, sia come presenza fisica e cognitiva nel gioco.

9. Costruire le proposte pratiche

Uno degli aspetti che più incide sulla **riduzione del tempo di impegno motorio attivo sul compito**[5] durante le sedute di allenamento riguarda i **tempi di spiegazione** delle proposte.

Al netto di fattori prettamente organizzativi (come la distribuzione delle casacche, la formazione delle squadre o il posizionamento iniziale dei giocatori), il tempo impiegato dall'allenatore per spiegare l'attività, se non utilizzato in modo efficiente, può diventare eccessivo. Per questo motivo, Siedentop e Tannehill (2000), note per i loro studi sui modelli di insegnamento nell'ambito delle scienze motorie e dell'educazione fisica, propongono alcune indicazioni pratiche per organizzare al meglio le spiegazioni:

- **pianificare le istruzioni** in modo conciso e chiaro (magari provandole prima della loro proposta in campo);
- usare **dimostrazioni pratiche** al posto di spiegazioni puramente verbali;
- dare indicazioni **mentre** gli studenti/giocatori sono già in attività, quando questo è possibile;
- suddividere spiegazioni lunghe in **brevi interventi distribuiti** nel tempo.

[5] **Il tempo di impegno motorio attivo sul compito** è il tempo in cui giocatori e alunni si esercitano sul compito prefissato dall'allenatore o dall'insegnante, viene definito in letteratura come Active Learning Time in Physical Education (Siedentop e Tannehill, 2000).

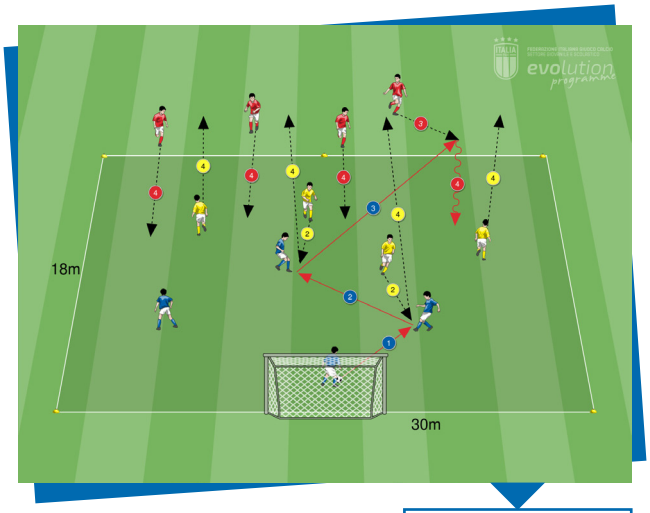
4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

In particolare riferimento a quest'ultimo suggerimento, possiamo aggiungere che spesso si assiste a spiegazioni molto dettagliate, in cui vengono presentate tutte le regole, le varianti e le possibili dinamiche in un'unica fase iniziale di avvio dell'esercitazione.
Questo approccio, oltre a **sottrarre tempo alla pratica**, rischia di **sovraccaricare cognitivamente** i giocatori, che difficilmente riescono a ricordare e applicare tutte le indicazioni ricevute prima di iniziare. Inoltre, un eccesso di verbalizzazione può abbassare il livello di attenzione e ridurre la motivazione di chi ascolta.

Una soluzione efficace consiste nell'adottare una **costruzione graduale delle regole delle proposte pratiche**, introducendo solo quelle necessarie per avviare l'attività e aggiungendo progressivamente le altre durante il gioco, magari una o due alla volta. Questo approccio consente di **ridurre drasticamente i tempi di spiegazione** iniziale, aumentare il tempo di attività motoria e mantenere alta l'attenzione dei giocatori.

Un esempio concreto si trova nell'attività **"Amici/Nemici"**, appartenente alla categoria *Situazioni di gioco* (consigliate a partire dalla categoria U10/U11).
Nella modalità tradizionale, tutte le regole vengono spiegate in un'unica fase iniziale, impiegando anche 2-3 minuti. Applicando una costruzione graduale della proposta pratica, invece, l'allenatore può semplicemente dire:

"I blu difendono la porta, i gialli attaccano, i rossi rimangono in attesa dietro la linea delimitata. Questa è la palla… Iniziate a giocare!"



La spiegazione iniziale dura così circa 15 secondi e l'attività parte subito.
Le altre regole vengono introdotte **man mano che si verificano le varie situazioni di gioco previste**, senza interrompere l'attività:

- *"Chi difende la porta, se riesce a passare la palla ai compagni in attesa, li fa entrare e costringe gli attaccanti ad uscire dal campo, oltre la riga dove attendono i compagni."*
- *"Dopo un gol, chi segna passa a difendere la porta e si invertono i ruoli di gioco."*
- *"Vince chi realizza il maggior numero di passaggi alla squadra in un'unica sessione di difesa della porta."*

In questo modo l'allenatore **mantiene attiva la proposta**, rendendola dinamica e coinvolgente, e inserisce progressivamente le informazioni in modo più funzionale e meno dispersivo.

Questo tipo di approccio presenta **vantaggi sia pratici che educativi**:

- **riduce i tempi di spiegazione** e aumenta la quantità di gioco effettivo;
- abitua ad **ascoltare ed applicare le indicazioni durante lo scorrere del gioco**, senza ascoltarle solo nei momenti di pausa, aspetto che allena al contesto della partita, dove si comunica ai giocatori senza interrompere l'attività (se non durante i time out, previsti solo nel regolamento dell'Attività di Base);
- **sollecita l'attenzione dei giocatori** verso le regole: l'incertezza iniziale li spinge a chiedere chiarimenti, favorendo la partecipazione e la consapevolezza, in questo modo le regole possono essere percepite come strumenti utili per giocare meglio;
- **favorisce l'emergere di giocatori con capacità di adattamento, creatività e problem solving**, grazie a un contesto in cui la soluzione non è sempre immediatamente chiara o imposta.

È importante sottolineare che questa modalità di costruzione graduale delle regole è **più adatta alle attività situazionali**, dove il gioco, la scoperta e le scelte lasciano un grado di libertà superiore rispetto a proposte di tipo più analitico.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Anche l'esecuzione di attività analitiche, con combinazioni e dinamiche ripetitive che seguono una logica organizzativa predefinita (proposte appartenenti a contenitori quali *Tecnica in movimento* e *Tecnica funzionale*), vanno spiegate in modo semplice e preciso, tuttavia si ritiene che in questi casi, la *costruzione* delle proposte, seppur possibile, può risultare meno efficace rispetto ad alcuni contesti situazionali.

In sintesi, scegliere **quanto e come spiegare un'attività** rappresenta una competenza chiave nel proprio stile di conduzione. Un uso intelligente della costruzione graduale delle regole può portare a sessioni **più attive, coinvolgenti e formative**.



Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Costruire le proposte pratiche*?

Costruire le proposte pratiche favorisce la *continuità* di gioco. I giocatori non devono così attendere tutte le indicazioni necessarie per affrontare l'attività ma si trovano ad interpretare il contesto attraverso le indicazioni base fornite in avvio. Un'altra caratteristica che viene promossa da questa indicazione è la *correttezza*: un avvio dell'attività con indicazioni regolamentari parziali, permette di esaltare il valore delle regole, fa sì che queste vengano richieste e proposte, valorizzandone l'importanza come strumento per allenarsi meglio.

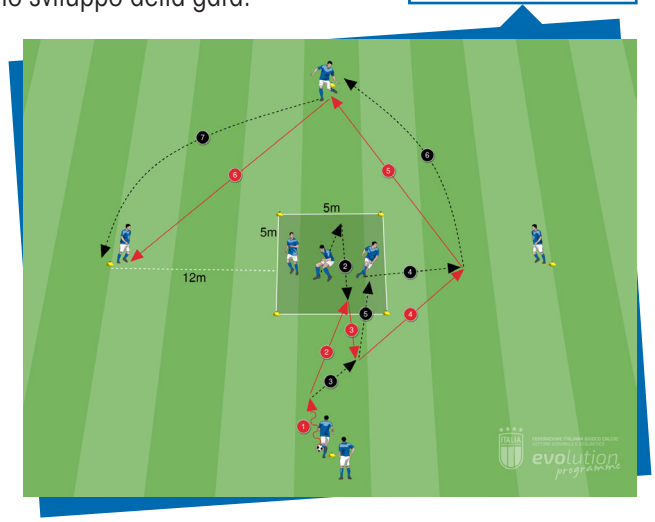
10. Favorire la *continuità del gioco*

Una delle caratteristiche distintive del calcio è la sua **continuità**.
Anche se il regolamento prevede dei momenti di interruzione (come rimesse in gioco, calci di punizioni, calci d'angolo, ecc.), il gioco in sé tende a proseguire senza vere pause: durante ogni fase della partita, i giocatori mettono in atto **comportamenti di preparazione e adattamento** che tendono a migliorare l'efficacia dell'azione successiva.

Ad esempio, quando il pallone esce oltre le linee laterali, la marcatura immediata o il recupero veloce della palla per effettuare la rimessa rappresentano azioni che elevano l'intensità del gioco alla sua ripresa.
Questa logica di **continuità e immediatezza** dovrebbe essere tenuta in grande considerazione anche nella conduzione dell'allenamento, limitando le interruzioni non strettamente necessarie. L'analisi di alcune partite dell'Europeo 2008 ha riscontrato che in una partita di calcio ci sono dai 180 ai 200 cambi di possesso di palla (Castellano, 2008), dovuti principalmente ad intercetti, contrasti ed errori tecnici. Molto spesso, in seguito ad una transizione, si verificano degli eventi significativi che possono portare a delle occasioni da gol. Capiamo quindi che le modalità di reazione ad un cambio di possesso del pallone possono influenzare, positivamente o negativamente, lo sviluppo della gara.

Un esempio utile per capire come favorire la continuità del gioco è l'attività di *Tecnica funzionale* chiamata **"Ampio, Dentro, Sopra"** (consigliata a partire dalla categoria U12/U13), incentrata sulla percezione della **postura di ricezione palla.**
Durante lo sviluppo di ogni azione di gioco — da un vertice basso verso uno alto — la postura del corpo diventa determinante: una **postura chiusa** invita un passaggio a sostegno, mentre una **postura aperta** consente di vedere e scegliere anche opzioni "sopra" la linea della palla.

In base al livello dei giocatori, questa proposta può presentare delle difficoltà, soprattutto nel riconoscere il proprio orientamento nello spazio.



4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Spesso, l'intervento di correzione dell'allenatore consiste nell'**interrompere il gioco** per spiegare cosa non ha funzionato, dimostrare l'esecuzione corretta e far ripetere l'azione da capo.
Questa modalità, per quanto utile in determinati contesti (in particolare quando i giocatori non hanno consapevolezza di ciò che si sta cercando di trasmettere loro o fanno troppi errori), **riduce il tempo di attività effettiva** e limita le occasioni di **autocorrezione** da parte dei giocatori.

In alternativa, è possibile provare a **correggere gli errori senza interrompere il flusso del gioco**, sfruttando le indicazioni di intervento già affrontate nelle indicazioni precedenti.
Si propone un esempio di comportamento non funzionale nella proposta "Dentro, ampio, sopra": un giocatore riceva palla con postura chiusa e, pur avendo un compagno a sostegno, si gira e la conduce in avanti trasmettendo poi al vertice. Un intervento per correggere questo errore deve comunicare la possibilità di trasmettere palla a sostegno e ribadire che la scelta del giocatore non è stata in linea con il principio che regola lo sviluppo di quella esercitazione.

Seguono alcune proposte pratiche di **intervento correttivo** ed un'indicazione didattica da tenere in considerazione (presentata nel box di approfondimento):

- **Attraverso la proposta di domande adatte**, che favoriscano la riflessione sui principi di gioco che si cerca di trasmettere:
  "Al momento della ricezione, riuscivi a vedere anche il vertice alto?"
- **Con frasi guida,** che orientano l'emersione di comportamenti privilegiati in forma autonoma:
  "Cerchiamo di passare la palla a chi ci offre più soluzioni: sopra e sotto la linea della palla!"
- Scegliere di non intervenire subito sull'errore ma **evidenziare il primo comportamento privilegiato** che si manifesta in seguito allo stesso:
  "Bravo Filippo! Nel momento della ricezione palla eri aperto e avevi più opzioni di gioco immediate!"- in seguito ad una ricezione palla chiusa da parte di un suo compagno, avvenuta nell'azione precedente.
- **Con indicazioni fornite in seguito all'esecuzione della scelta**, lasciando che il giocatore agisca, eventualmente sbagli per poi riflettere con lui:
  "Attenzione alla postura: eri chiuso e non vedevi la soluzione di gioco sopra la palla!"
- **Sfruttando la relazione e la competizione**, per stimolare concentrazione e coinvolgimento:
  "Vediamo ora quante combinazioni corrette riesce a realizzare la squadra in due minuti."
- **Favorendo la comunicazione tra pari**, invitando i giocatori a correggersi a vicenda:
  "Aiutiamoci: se il compagno riceve chiuso e gioca palla in avanti, provate a dirglielo durante il gioco."

BOX DI APPROFONDIMENTO: Focus interno/focus esterno

Un'indicazione didattica alla quale prestare particolare attenzione, quando si forniscono indicazioni correttive, riguarda il tipo di **focus** utilizzato. Questo può essere **interno**, quando l'attenzione è diretta ai movimenti del proprio corpo, oppure **esterno**, quando è rivolta agli effetti che tali movimenti producono sull'ambiente. Nel 2002, Wulf e colleghi (in Messina & Florit, 2017) hanno studiato gli effetti di questi due tipi di focus su giocatori impegnati nell'esecuzione di un tiro con parabola alta. I partecipanti ai quali erano state fornite istruzioni orientate agli effetti da ottenere attraverso l'azione (ad esempio: "Calcia la palla 'sotto' per alzarla"), piuttosto che indicazioni incentrate sull'esecuzione del gesto (come: "Posiziona il piede sotto la linea mediana che divide in due la palla"), hanno mostrato una maggiore accuratezza nel gesto, anche a distanza di tempo.

Ovviamente, tutto questo richiede una **frequenza di intervento consapevole**, in cui l'allenatore sappia **lasciar spazio all'errore** e **non senta la necessità di correggere ogni dettaglio in tempo reale**.
Le indicazioni tecniche e i contenuti specifici (ad esempio l'individuazione di linee di passaggio, gli orientamenti del corpo, la capacità di fornire soluzioni di gioco in diagonale e non in verticale oppure orizzontale) possono e devono emergere anche senza interrompere continuamente l'attività, soprattutto se le proposte sono ben costruite e focalizzate sulla trasmissione di un congruo numero di obiettivi alla volta.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Scegliere di **non interrompere sempre il gioco** permette anche di far emergere un'altra dinamica importante: i giocatori hanno così la possibilità di imparare a **gestire gli errori in tempo reale**. Alcuni esempi riferiti alla Tecnica Funzionale "Dentro, Ampio, Sopra":

- se un passaggio sbagliato fa uscire la palla dal campo, qualcuno deve recuperarla e riprendere velocemente le combinazioni previste senza attendere che venga richiesta dall'allenatore;
- se un compagno sbaglia una rotazione o una scelta, un altro può sostituirlo o correggerlo verbalmente, senza fermare l'azione;
- se un compagno sbaglia un passaggio della combinazione, si prosegue l'attività trovando una soluzione o un adattamento che permettono di concludere comunque l'azione, anche se non nel modo previsto dalle regole della proposta.

Come già visto in precedenza, l'elevato numero di cambi di possesso durante una partita rende indispensabile allenare **la capacità di reagire all'errore** al fine di formare giocatori più pronti e adattabili alle richieste del gioco.

È importante però chiarire un concetto: **interrompere l'attività non è sbagliato a priori.**

Ci sono momenti in cui l'interruzione è utile, necessaria e persino doverosa. L'obiettivo di questa indicazione non è eliminare le pause per spiegazioni, ma promuovere una maggiore **continuità** nel gioco, **avvicinando l'allenamento alla realtà della partita**.

Quando si decide di fermare il gioco, è fondamentale che il momento scelto sia significativo e che l'intervento venga percepito dai giocatori come realmente utile. Solo così, ogni pausa, assumerà il **valore che merita**.



Quali delle *7 Caratteristiche* del *Giocatore del 2030* vengono prevalentemente sviluppate attraverso l'indicazione *Favorire la continuità del gioco*?

Favorire la continuità di gioco, così come suggerisce la descrizione stessa dell'indicazione, permette di formare giocatori più *continui*, che sappiano elaborare meglio le situazioni di gioco durante il suo svolgimento. La continuità di gioco innalza inoltre *l'intensità* delle proposte pratiche, rendendo così il contesto di allenamento e gara molto più stimolante.

Il valore delle 10 indicazioni

In questa sezione del documento sono state presentate dieci indicazioni, intese come suggerimenti e spunti di riflessione utili ad ampliare le proprie prospettive sulle modalità di conduzione adottate dall'allenatore nelle attività tecniche. È stato quindi proposto un esempio di processo di definizione dello stile di conduzione, basato sulle necessità individuate dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

Le indicazioni qui riportate sono state infatti definite e sviluppate in funzione degli obiettivi delineati nel documento *Le Caratteristiche del Giocatore del 2030* e, come già evidenziato, rappresentano **il riferimento per lo stile di conduzione adottato all'interno delle progettualità dell'Evolution Programme**.

Allo stesso tempo, l'auspicio è che ogni allenatore o responsabile tecnico possa trarre da questo contenuto, **idee e spunti concreti**, da adattare e applicare alla propria squadra o al proprio Club aiutando ad individuare lo stile di conduzione più idoneo ai propri obiettivi.

4.3 Lo stile di conduzione: dieci chiavi per usarlo con consapevolezza

Per comprendere pienamente il **valore dello stile di conduzione** — e per evitare che la sua applicazione si riduca a un semplice esercizio formale durante l'attività tecnica — vengono proposte **dieci riflessioni che ne chiariscono il significato** e l'impatto concreto sul percorso formativo dei giovani calciatori. **Non rappresentano regole**, ma chiavi di lettura per rendere la propria conduzione più consapevole, flessibile e coerente con i bisogni del gruppo e con gli obiettivi formativi scelti per l'attività tecnica. Le elenchiamo in quello che potrebbe essere inteso come un manifesto, per poi descriverle brevemente.

Gli stili di conduzione:

1. **Sono uno strumento didattico senza etichette e appartenenze**
2. **Si adattano ai singoli giocatori del gruppo squadra**
3. **Possono essere modificati in funzione del momento e dell'ambiente**
4. **Non possono essere definiti "giusti" o "sbagliati" a priori**
5. **Non sono esclusivi "solo per la partita" o "solo per l'allenamento"**
6. **Possono variare anche durante la stessa attività**
7. **Vengono orientati dalla tipologia di proposta pratica (analitica/ situazionale)**
8. **Non determinano il tipo di clima emotivo**
9. **Vanno adattati al livello e all'età dei giocatori**
10. **Vanno applicati per migliorare la prestazione, non si legano direttamente a vittoria e sconfitta**

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Ogni riflessione riportata in questa sezione del capitolo sulla definizione del proprio stile di conduzione viene approfondita attraverso una descrizione **teorica** supportata anche da esempi pratici o riferimenti alla letteratura scientifica.

1. Gli stili di conduzione: sono uno strumento didattico senza etichette e appartenenze

Non esiste uno stile legato esclusivamente ad una metodologia piuttosto che a un'altra. Lo stile di conduzione è un **mezzo didattico**, definito dalla letteratura scientifica, e non può essere considerato proprietà esclusiva di qualcuno. È uno **strumento**, un mezzo che deve essere utilizzato con consapevolezza per garantire ai giocatori l'esperienza di apprendimento a loro più utile.

L'allenatore che opera presso il proprio Club, così come quello che prende parte alle progettualità tecniche del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC, deve saper applicare **lo stile di conduzione più adatto** in relazione agli obiettivi prefissati, al contesto e alle caratteristiche dei giocatori che ha di fronte.

Gli obiettivi delle attività pratiche **dell'Evolution Programme** sono esplicitati nei documenti formativi redatti dall'Area Metodologica. Se si desidera che un giocatore sia **protagonista del proprio percorso di apprendimento** – uno dei presupposti metodologici – e sviluppi l'**autonomia** – una delle caratteristiche del "Giocatore del 2030" –, è necessario utilizzare mezzi coerenti con tali obiettivi. In questo senso, uno **stile prevalentemente non direttivo** incoraggia i giocatori a compiere scelte autonome, ad assumersi responsabilità e a diventare protagonisti attivi del proprio percorso di apprendimento. Tuttavia, la prevalenza di utilizzo di uno stile, non esclude l'utilizzo di altre modalità di conduzione, da ponderare e applicare sempre in base a obiettivi e contesto.

2. Gli stili di conduzione: si adattano ai singoli giocatori del gruppo squadra

All'interno di ogni gruppo squadra coesistono **giocatori con esigenze differenti**. Alcuni possono trarre maggior beneficio da uno stile più direttivo, caratterizzato da indicazioni chiare, semplici e dettagliate; altri, invece, rispondono meglio a un approccio che pone domande, stimola il pensiero critico e propone problemi da risolvere.

La letteratura scientifica (Thurston, Alexander, & Michaud, 2021) conferma l'importanza di **adattare lo stile di allenamento alle caratteristiche individuali**, soprattutto in presenza di disturbi specifici dell'apprendimento (o disturbi del neurosviluppo, dove una maggiore personalizzazione può favorire competenza, autonomia e partecipazione attiva). Si tratta tuttavia di una tematica ampia e complessa, che merita un approfondimento specifico: le diverse condizioni del neurosviluppo e le caratteristiche individuali ad esse associate richiedono infatti competenze tecniche e psicologiche specialistiche e un contesto di approfondimento dedicato. In ogni caso, è fondamentale che ogni allenatore sviluppi sensibilità e flessibilità nel **riconoscere le differenze individuali** e nel creare un ambiente accessibile, sereno e realmente inclusivo, dove ciascun giocatore possa esprimere al meglio le proprie potenzialità.

Adottare un approccio flessibile e centrato sulla persona prende in considerazione diversi aspetti:

- **Comunicazione:** calibrare linguaggio, modalità di intervento e feedback (verbali, visivi, dimostrativi) in base all'età e alle caratteristiche dei giocatori.
- **Comportamenti:** verificare la comprensione dei contenuti, favorire la partecipazione attiva e valorizzare i progressi individuali.
- **Riflessione:** mettere in discussione abitudini e pregiudizi, mantenendo uno sguardo aperto verso le diverse modalità di apprendere.
- **Ambiente:** creare un contesto riconoscibile e sereno, riducendo distrazioni e favorendo la sicurezza emotiva e relazionale.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

In sintesi, l'allenatore competente deve essere in grado di adattare il proprio stile di conduzione con l'intento di sostenere l'inclusione e l'apprendimento di tutti i giocatori della propria rosa.

3. Gli stili di conduzione: possono essere modificati in funzione del momento e dell'ambiente

Lo stesso gruppo squadra, in momenti e contesti differenti, può richiedere stili di conduzione diversi. Durante una fase di difficoltà, ad esempio nel corso di una partita in cui l'avversario è nettaemente più forte, un approccio più direttivo e specifico può aiutare i giocatori a ritrovare fiducia, fornendo indicazioni chiare e soluzioni immediate a situazioni che stanno generando frustrazione o confusione.
Allo stesso modo, un **approccio opposto** — in cui l'allenatore sceglie di non intervenire direttamente, lasciando che i giocatori gestiscano la complessità e trovino soluzioni autonome — può risultare altrettanto formativo. In questo caso, però, si deve prendere in considerazione la possibilità che i giocatori non riescano a trovare soluzioni condivise ed efficaci affrontando anche dei momenti di frustrazione e sconforto.
In questo scenario diventa fondamentale prevedere un **momento di riflessione successivo** (post-gara o post-allenamento) che aiuti i ragazzi a riconoscere le soluzioni messe in atto durante l'attività, comprendere le proprie scelte e individuare eventuali alternative sviluppando una consapevolezza collettiva su come affrontare le difficoltà future.

4. Gli stili di conduzione: non possono essere definiti "giusti" o "sbagliati" a priori

Lo **stile di conduzione** non può essere valutato come "giusto" o "sbagliato" in senso assoluto, ma va sempre interpretato **in relazione al contesto e agli obiettivi dell'attività**.
Se, ad esempio, l'obiettivo di uno *Small Sided Game* è lo **sviluppo delle capacità aerobiche** e il raggiungimento di un **elevato livello di intensità**, l'adozione di uno **stile più direttivo** – caratterizzato da frequenti stimoli verbali, incitamenti e dall'inserimento continuo di palloni in gioco da parte dell'allenatore – può risultare funzionale all'aumento dell'intensità dell'attività (Sannicandro, Cofano, 2019).

Allo stesso tempo, anche uno **stile meno invasivo** può produrre effetti significativi, purché sia **inserito e sviluppato all'interno di un percorso a lungo termine**. In questo caso, la stessa attività può prevedere un **minore intervento diretto dell'allenatore**, demandando ai giocatori una maggiore responsabilità. Durante la fase di spiegazione, si può condividere con gli atleti l'obiettivo della proposta, invitando ad **incitarsi reciprocamente** e a utilizzare **segnali e riferimenti comuni** per mantenere elevata l'intensità dell'esercitazione.

Questa seconda modalità rappresenta un **processo educativo** che può non produrre risultati immediati, ma che necessita di essere **costruito e consolidato nel tempo**, favorendo progressivamente autonomia, consapevolezza e responsabilizzazione del gruppo squadra che possono portare ad un aumento della responsabilità da parte dei giocatori con un conseguente aumento della qualità dell'allenamento. Come riportato nel punto successivo, è l'obiettivo a definire il mezzo più adatto da utilizzare.

L'allenatore dovrebbe saper usare **sia strategie legate allo stile direttivo che a quelle non direttive**, in modo consapevole, senza rigidità e valorizzando la **flessibilità**. **L'unico aspetto che deve rimanere costante,** indipendentemente dalla modalità di trasmissione dei contenuti tecnico-tattici o motori, è **un clima relazionale costruttivo, adatto alla formazione e alla crescita**.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

5. Gli stili di conduzione: Non sono esclusivi *"solo per la partita"* o *"solo per l'allenamento"*

L'idea, ancora diffusa, che l'allenamento sia il luogo della formazione e la partita quello del risultato ha spesso influenzato l'approccio degli allenatori in ambito giovanile. In realtà, **è l'obiettivo – e non il contesto – che dovrebbe determinare la scelta dello stile di conduzione**.
Che si voglia promuovere l'autonomia, fornire soluzioni immediate, aumentare la consapevolezza o trasmettere fiducia, **ogni necessità richiede una scelta precisa e coerente** dello stile da adottare. Prima di applicare uno stile piuttosto che un altro è bene quindi definire quali siano i propri obiettivi in uno specifico contesto adattando il proprio approccio didattico alle necessità che si sono evidenziate. Prima di decidere come intervenire, l'allenatore dovrebbe chiedersi ***"cosa voglio provare ad ottenere da questo momento?"*** adattando il proprio comportamento alle necessità emerse.
Tuttavia, è importante evidenziare come alcune caratteristiche del contesto possano influenzare le modalità di comunicazione e di trasmissione dei contenuti, in particolare:

a. Regole

Durante la partita, il regolamento di gioco non consente di interrompere l'attività per trasmettere informazioni, come invece può avvenire in allenamento. L'allenatore deve quindi imparare a comunicare in tempo reale, adattando linguaggio e modalità allo svolgimento dell'azione. Come abbiamo già visto in precedenza, **sviluppare questa competenza è fondamentale**: anche in allenamento, quando possibile, è utile evitare interruzioni eccessive, preferendo stimoli brevi, parole chiave e osservazioni che seguono l'azione e la scelta dei giocatori.
Per quanto riguarda i regolamenti della partita, è necessaria una precisazione relativa alle norme previste per le categorie di base. **I regolamenti dell'attività di gara**[6] offrono alcune opportunità che possono essere sfruttate e integrate nel proprio stile di conduzione. In particolare, si fa riferimento a:

- **Time-out**

  L'opportunità, concessa a ciascuna squadra una volta per tempo, di interrompere il gioco. Questa soluzione desidera incentivare una comunicazione più efficace tra tecnico e giocatori, favorendo uno stile di conduzione più educativo, calmo e orientato all'ascolto, evitando istruzioni urlate e poco funzionali.

- **Sostituzioni volanti**

  Dopo aver disputato per intero almeno uno dei primi due tempi, i giocatori possono essere sostituiti con modalità "volante". Questa opportunità consente, in situazioni particolari, di fornire indicazioni individualizzate ad alcuni giocatori, prima di inserirli nuovamente nel gioco.

- **Auto-arbitraggio**

  Modalità di conduzione della gara prevista nella categoria U10/U11 e consigliata anche per U12/U13[7]. Questa soluzione stimola la comunicazione tra pari e il confronto diretto tra i giocatori. Nei casi necessari, tale confronto può essere mediato dal dirigente arbitro, figura che supervisiona, supporta e corregge le decisioni regolamentari prese dai giocatori.

[6] I regolamenti di gioco U6/U9; U10/U11; U12/U13 sono consultabili attraverso i Comunicati Ufficiali e i Poster interattivi per l'Attività di Base, distribuiti a tutti i Club d'Italia impegnati in attività giovanile (sono disponibili anche per il Futsal): https://api.figc.atexcloud.io/file-delivery-service/version/c:NTBkNTcyZTItMGU3ZC00:MDQwMTI3OTktNTI4Yy00/allegato-4-locandina-figc-modalit%C3%A0-di-gioco-attivita-di-base-a3.pdf

[7] Le indicazioni organizzative per la corretta gestione dell'auto-arbitraggio sono illustrate attraverso un video dedicato: https://www.figc.it/it/giovani/grassroots-attivit%C3%A0-di-base/videotutorial/video-autoarbitraggio-categoria-u10-u11

b. Spazi

In allenamento lo spazio medio utilizzato corrisponde, generalmente, a metà del campo regolamentare. Le proposte, soprattutto quando non si gioca la partita, si svolgono quindi in contesti poco estesi, dove è più semplice per l'allenatore farsi sentire e fornire indicazioni immediate. In gara, invece, lo spazio si amplia e la comunicazione diretta diventa più complessa: in questi casi, i compagni più vicini all'azione assumono un ruolo decisivo nel fornire indicazioni e riferimenti utili. Abituare i giocatori a comunicare tra loro, rinforzando la capacità di dare feedback positivi e coerenti con i principi di gioco condivisi, significa moltiplicare le fonti di apprendimento. Le informazioni non arrivano più solo dall'allenatore, ma anche dal gruppo stesso, favorendo autonomia, consapevolezza e collaborazione in tempo reale.

c. Distanze

La distanza media dall'azione, durante la partita, è molto superiore rispetto a quella che si verifica in allenamento. Non è solo una questione di spazi (in gara, diversamente dall'allenamento, si utilizza l'intero campo), ma anche di posizione: in allenamento l'allenatore può entrare nel campo di gioco, avvicinarsi all'azione e muoversi per guidare i giocatori. In partita, invece, questo non è possibile e la comunicazione deve essere gestita rimanendo all'interno dell'area tecnica. Questa distanza richiede di allenare l'efficacia comunicativa e l'uso di codici sintetici e condivisi (gesti, parole chiave, frasi guida) che permettano di trasmettere messaggi chiari e coerenti anche da lontano.

d. Numeriche

In gara sono coinvolti contemporaneamente undici giocatori per squadra e le situazioni da gestire sono numerosissime e in continuo mutamento. L'allenatore non può intervenire su ognuna di esse in modo diretto. Per questo motivo, anche in queste circostanze, è utile ricorrere a **parole chiave e frasi guida** che sintetizzino i principi di gioco condivisi. Questi strumenti consentono di trasmettere messaggi chiari, immediati e coerenti per tutta la squadra, senza interrompere il flusso della partita né ricorrere a spiegazioni lunghe o dettagliate.

e. Aspetti emotivi

La partita rappresenta un contesto ad alta intensità emotiva, in cui le emozioni di giocatori e staff influenzano in modo diretto la comunicazione, la capacità di ascolto e la qualità delle decisioni.
L'allenatore, oltre a fornire indicazioni tecnico-tattiche, svolge un ruolo fondamentale di **regolatore emotivo del gruppo**: il modo in cui comunica, si muove e reagisce contribuisce a creare il clima emotivo della squadra (Harwood & Knight, 2009). Gestire le emozioni in gara significa saper modulare tono di voce, linguaggio corporeo e atteggiamento, trasmettendo calma e fiducia anche nelle situazioni di maggiore pressione. La coerenza tra parole, postura e comportamento rappresenta un potente strumento educativo e di stabilità per i giocatori. È utile che l'allenatore definisca obiettivi comportamentali personali pre-gara (ad esempio: "mantengo un linguaggio positivo"; "valorizzo la collaborazione"; "mi concentro sulle soluzioni"), così da orientare in modo consapevole la propria condotta. Un atteggiamento coerente e controllato, anche nei momenti critici, contribuisce a rafforzare la fiducia reciproca e a rendere la competizione un'esperienza di crescita.

Sicuramente questi intenti sono più semplici da scrivere che da realizzare, ma il primo passo per trasferire con continuità tali atteggiamenti è comprenderne a fondo il valore.

6. Gli stili di conduzione: possono variare anche durante la stessa attività

Lo stile di conduzione non va inteso come uno strumento rigido o statico. Può **evolversi all'interno della stessa attività** in funzione delle situazioni, degli obiettivi e dei momenti specifici. Inoltre, ogni stile contiene sfumature, comportamenti e modalità di comunicazione che lo rendono più o meno aderente alla descrizione delle modalità direttive e non direttive.

Come già presentato precedentemente, in una rappresentazione grafica dello stile adottato da un allenatore, questo non

apparirebbe come un singolo punto fisso, ma piuttosto come **una nuvola di punti**, la cui distribuzione varia a seconda delle scelte dell'allenatore oltre che dei comportamenti manifestati dai giocatori.

Ad esempio, una stazione che inizia con i giocatori che si allenano in modo autonomo, scegliendo delle abilità individuali da svolgere (palleggio, controllo, conduzione, ecc.), presenta un livello di "autonomia" molto elevato. Se nella stessa situazione, l'allenatore iniziasse a suggerire ad ogni giocatore quali abilità allenare, il posizionamento della conduzione inizierebbe a cambiare. Inoltre, se si proponesse ad ogni giocatore quali attività svolgere per ogni abilità, lo stile verrebbe ulteriormente modificato. Ancora, qualora l'allenatore cominciasse a fornire correzioni specifiche correggendo in modo dettagliato e dando soluzioni ai giocatori, la stessa attività proposta inizialmente, prenderebbe un indirizzo prevalentemente direttivo. Modificare gli stili di conduzione non rappresenta necessariamente un segnale di confusione, ma può costituire, se motivato e guidato da intenti chiari, una scelta funzionale a garantire **variabilità degli approcci** e l'**individualizzazione del percorso di formazione**.

7. Gli stili di conduzione: vengono orientati dalla tipologia di proposta pratica (analitica/situazionale)

Anche la **tipologia di proposta** può influenzare lo stile da adottare. Una proposta di tipo **analitico**, basata sulla ripetizione di un'abilità tecnica o sull'esecuzione di un gesto motorio, tende a favorire un approccio più direttivo. Al contrario, le **proposte situazionali** — come *giochi di posizione, duelli o partite* — richiedono ai giocatori di prendere decisioni autonome, spesso simultanee e dipendenti dalle scelte degli avversari. In questi contesti, un controllo costante da parte dell'allenatore non solo risulta poco efficace, ma rischia di limitare l'apprendimento decisionale e la responsabilità dei giocatori.

Anche il **numero di giocatori coinvolti** nell'attività influisce sullo stile di conduzione: gruppi ridotti favoriscono, spesso in modo inconsapevole, un maggior controllo da parte dell'allenatore; al crescere del numero di giocatori coinvolti — come in una partita 11 contro 11 — aumenta la complessità delle situazioni e, di conseguenza, anche il grado di autonomia concessa implicitamente ai protagonisti del gioco.

Questa considerazione è proposta con l'intento di **richiamare l'attenzione degli allenatori** sul fatto che anche la scelta della tipologia di attività pratiche può influenzare le modalità di conduzione. Tenerne conto consente di anticipare le situazioni che si verificano in campo, evitando di farsi cogliere impreparati e permettendo di perseguire i propri obiettivi in modo più coerente.

8. Gli stili di conduzione: non determinano il tipo di clima emotivo

Il clima emotivo di un'attività — inteso come la qualità delle relazioni tra allenatore e giocatori, e tra i giocatori stessi — non dipende in modo diretto dalla tipologia di stile di conduzione adottato (direttivo o non direttivo), ma da come lo stile viene interpretato e trasmesso. La ricerca evidenzia che sono le modalità relazionali dell'allenatore — empatia, coerenza, ascolto e sostegno — a determinare il clima motivazionale e la percezione di sicurezza nel gruppo (Ames, 1992; Mageau & Vallerand, 2003; Smith & Smoll, 2007).

Un allenatore che utilizza uno stile prevalentemente direttivo può comunque essere empatico, comunicativo e capace di creare un ambiente positivo e motivante. Allo stesso modo, l'uso di uno stile non direttivo non garantisce automaticamente un clima sereno o partecipativo.

A determinare la qualità dell'ambiente emotivo sono piuttosto **le modalità comunicative e relazionali**: il tono di voce, il linguaggio corporeo, la coerenza tra parole e comportamenti, l'ascolto autentico e la capacità di accogliere le emozioni dei giocatori.

Quando questi elementi sono gestiti con consapevolezza, lo stile di conduzione — qualunque esso sia — diventa un mezzo

per sostenere **autonomia, competenza e relazione**, i tre bisogni psicologici di base che favoriscono motivazione e benessere secondo la *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000). All'interno del presente documento sono state individuate due tipologie di **clima emotivo**, denominate **"costruttivo"** e **"svalutante".** La classificazione proposta non deriva da modelli già codificati in letteratura, ma è stata introdotta con l'obiettivo di fornire al lettore riferimenti utili per una migliore comprensione dell'argomento. La descrizione delle due tipologie è riportata nel Capitolo 6.

9. Gli stili di conduzione: vanno adattati al livello e all'età dei giocatori

Non esiste una "categoria" a cui associare in modo esclusivo uno stile direttivo o non direttivo. Tuttavia, la gestione efficace di uno stile meno direttivo presuppone un certo grado di consapevolezza, autonomia e capacità riflessiva, caratteristiche che generalmente emergono con l'età e l'esperienza. Con giocatori che possiedono competenze tecniche e cognitive più sviluppate è più facile promuovere momenti di ricerca autonoma e problem solving; al contrario, nei primi stadi dell'apprendimento o con atleti più giovani è utile offrire maggiori riferimenti, guidando con chiarezza senza rinunciare alla dimensione esplorativa.

Questo non significa che esistano stili esclusivi "per i più grandi e più bravi" o "per i più piccoli e per i meno efficaci", ma che ogni allenatore deve saper calibrare la propria conduzione in funzione della tipologia di giocatori, della loro maturità cognitiva, delle abilità di comprensione linguistica e del livello di esperienza.

Per approfondire le caratteristiche evolutive e i bisogni specifici dei giovani calciatori nelle diverse fasi di crescita, si rimanda nuovamente al documento in appendice: **"Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fascia d'età"**.

10. Gli stili di conduzione: vanno applicati per migliorare la prestazione, non si legano direttamente a vittoria e sconfitta

Lo stile di conduzione non determina in modo diretto la vittoria o la sconfitta in partita. Il risultato sportivo è influenzato da molteplici fattori — tecnici, tattici, fisici, emotivi e contestuali — e lo stile dell'allenatore rappresenta uno di questi, ma non per forza in senso immediato.
Uno stile **più direttivo**, caratterizzato da una trasmissione immediata di informazioni, può dare l'impressione di incidere più rapidamente sull'esito della gara, poiché consente all'allenatore di intervenire in modo tempestivo su posizionamenti, marcature o comportamenti tattici (ad esempio, correggere una disattenzione difensiva o suggerire un movimento per superare la pressione avversaria).
Uno stile maggiormente orientato alla **non direttività**, invece, lascia maggiore spazio alle scelte personali e all'autonomia decisionale dei giocatori, condizioni che possono apparire meno incisive nel breve periodo. Tuttavia, questa modalità può favorire nel tempo la costruzione di abitudini come la responsabilità individuale e la capacità di autoregolarsi in situazioni di pressione — elementi che contribuiscono alla stabilità della prestazione e, indirettamente, anche al raggiungimento di risultati sportivi.
In questo senso, entrambi gli stili condividono la stessa finalità: **migliorare la prestazione** e sostenere la **ricerca del risultato**, pur percorrendo strade differenti.

Come visto nel capitolo 3, la differenza principale riguarda i **tempi di efficacia** e la **solidità dell'apprendimento**:

- con uno **stile direttivo**, il miglioramento tende a manifestarsi più rapidamente, sostenuto dalla guida costante dell'allenatore;
- con uno **stile non direttivo**, il processo può essere più graduale, ma tende a produrre adattamenti più stabili e duraturi, fondati su una motivazione intrinseca e su una reale comprensione del gioco.

4. GUIDA ALLA DEFINIZIONE DI UNO STILE DI CONDUZIONE

Se l'obiettivo delle progettualità Evolution Programme è formare il **"Giocatore del 2030"** — visto come: *autonomo, consapevole, corretto, competente e capace di affrontare contesti complessi* — allora uno stile di conduzione che adotta le 10 indicazioni presentate in precedenza, appare maggiormente coerente con questi intenti educativi e formativi.

In sintesi

Attraverso questo percorso di condivisione degli obiettivi, presentazione di indicazioni specifiche e condivisione di riflessioni sullo stile di conduzione, ci auguriamo di aver contribuito ad ampliare la consapevolezza sulla reale importanza che questo elemento riveste nel processo di apprendimento calcistico.
Non si tratta di un aspetto formale, ma di uno strumento educativo e metodologico capace di incidere profondamente sulla qualità dell'esperienza vissuta da ogni giocatore.
Riassumendo i concetti principali, i benefici legati alla definizione di uno stile di conduzione personale, consapevole e coerente con il proprio contesto, sono molteplici:

1. **Rispondere agli obiettivi formativi del Club e dell'allenatore**
   Lo stile di conduzione è parte integrante della metodologia: deve essere scelto e utilizzato in modo funzionale agli obiettivi educativi e sportivi che si intendono perseguire.
2. **Adattarsi ad ambienti e contesti differenti**
   Conoscere e saper utilizzare più stili consente di gestire in modo efficace situazioni, caratteristiche di squadra e categorie diverse, garantendo coerenza e flessibilità operativa.
3. **Comunicare con efficacia con giocatori diversi**
   Ogni atleta è un individuo unico, con proprie caratteristiche, motivazioni e modalità di apprendimento. Adattare lo stile di conduzione significa saper modulare linguaggio, tempi e modalità relazionali per valorizzare tutti, favorendo inclusione e partecipazione attiva.

Quindi, concludendo, quali sono i passaggi pratici per definire uno stile di conduzione efficace? Ne sono stati evidenziati principalmente 3:

1. **Conoscere i propri giocatori e il contesto applicativo**
   Analizzare competenze, potenzialità e bisogni dei giocatori, oltre a filosofia, storia e obiettivi del Club in cui si opera.
2. **Definire obiettivi e direzione**
   Chiarire quali caratteristiche si vogliono promuovere, quali comportamenti si desidera rinforzare e quali risultati — tecnici, educativi o relazionali — si intendono raggiungere.
3. **Scegliere le modalità di intervento.**
   Identificare lo stile di conduzione più coerente con gli obiettivi fissati e stabilire le modalità operative per applicarlo in modo sistematico e consapevole.

Un percorso che ci auguriamo di aver reso più chiaro nella comprensione e più semplice nell'applicazione. Siamo convinti che, se vissuto con consapevolezza, lo sviluppo di un proprio **stile di conduzione** rappresenti un passaggio fondamentale per costruire **ambienti di apprendimento più adeguati**, capaci di valorizzare e fare emergere il massimo potenziale di ogni atleta.

È questa la direzione di un allenatore che educa, accompagna e ispira: perché **formare il giocatore del futuro significa, prima di tutto, continuare a formare l'allenatore di oggi**.

Esempi di adattamento dello stile di conduzione in un contesto diverso

Il futsal presenta diverse specificità regolamentari che lo distinguono dal calcio, rendendolo una disciplina unica ma, al tempo stesso, ricca di punti di contatto con esso. Le differenze nelle regole e nelle condizioni di gioco influenzano inevitabilmente anche i percorsi di formazione giovanile, suggerendo adattamenti nella gestione dei tre elementi fondamentali dell'ambiente di apprendimento: **le regole e l'organizzazione dell'attività; le qualità e i comportamenti dei giocatori; le competenze e lo stile di conduzione dell'allenatore**.

All'interno di questo capitolo vengono approfondite alcune soluzioni pratiche per adattare efficacemente lo stile di conduzione al contesto del futsal. Prima, tuttavia, si ritiene utile evidenziare alcune delle differenze regolamentari e ambientali che lo caratterizzano rispetto al calcio:

- dimensioni ridotte del campo e numero inferiore di giocatori;
- possibilità di effettuare cambi illimitati e "volanti";
- presenza del time-out;
- superficie di gioco più veloce e palla a rimbalzo controllato;
- assenza della regola del fuorigioco.

Questi elementi generano **adattamenti nel gioco** che possono essere riassunti in alcune differenze rispetto al calcio:

- maggiore frequenza di transizioni e relativo aumento del numero di cambi di direzione e senso;
- costante vicinanza alla palla, maggiore continuità di partecipazione e tempi di scelta più rapidi;
- incidenza più alta delle palle inattive sul risultato;
- numero superiore di coinvolgimenti diretti con il pallone;
- sviluppo del gioco con prevalenza di traiettorie radenti e marcamento attivo in ogni zona di campo;
- minore distanza complessiva percorsa.

Tutti questi aspetti — regolamentari, tecnico-tattici e fisici — devono essere considerati dall'allenatore nell'organizzazione e nella conduzione delle attività, al fine di creare un contesto di apprendimento ottimale.

Vengono di seguito suggeriti 3 possibili adattamenti dello stile di conduzione partendo da alcuni elementi caratterizzanti del futsal che si ritiene possa essere utile mettere in evidenza.

1. Numero di giocatori

Le ridotte numeriche del futsal consentono all'allenatore **un controllo più diretto su un numero maggiore di situazioni di gioco** e sulle scelte dei propri atleti, sia vicino all'azione che lontano da essa. Questa condizione facilita l'intervento tecnico, che può evidenziare con efficacia i principi di gioco condivisi, sottolineare comportamenti privilegiati ed effettuare correzioni puntuali. Tuttavia, una possibilità di controllo così ampia può indurre un'eccessiva frequenza di interventi, con il rischio di un approccio troppo invasivo (fenomeno definito con il nome di over-coaching).
Diventa quindi fondamentale che l'allenatore sappia trovare un equilibrio: da un lato deve permettere ai giocatori di esprimersi liberamente, dall'altro deve intervenire con precisione e tempestività per correggere, supportare e guidare lo sviluppo delle loro competenze. Alcune strategie utili per bilanciare la frequenza degli interventi possono essere:

- alternare momenti di **osservazione** e momenti di conduzione attiva;
- proporre attività a **stazioni o a piccoli gruppi**, favorendo fasi di attività più libere;
- fornire indicazioni prevalentemente **dopo** l'esecuzione della scelta tecnica, riducendo il controllo diretto sulle iniziative di gioco e stimolando l'autonomia decisionale.

2. Caratteristiche del campo e della superficie di gioco

La superficie dura e regolare, unita all'utilizzo del pallone a rimbalzo controllato, favorisce una maggiore rapidità nelle azioni tecniche e riduce i tempi di decisione. Ciò rende più complesso per l'allenatore individuare il corretto "timing" di intervento, poiché molte situazioni si sviluppano in tempi molto brevi.
Lo stesso vale per le situazioni su palla inattiva: la ripresa rapida del gioco (massimo 4 secondi) eleva i ritmi della gara e rende più complesso individuare il tempo di intervento imponendo ai giocatori di sviluppare una particolare sensibilità nel trasformare ogni occasione in opportunità offensive o difensive efficaci.
La velocità del gioco richiede un'eccellente **comunicazione** tra compagni, elevandola a strumento essenziale per condividere scelte e connessioni in campo. Una volta stabiliti i comportamenti collettivi da ricercare, è importante che i giocatori li sappiano riprodurre con efficacia. Tra le modalità comunicative più utili si possono includere:

- l'utilizzo di **brevi codici verbali condivisi** (es. "corto", "blocco", "cambio");
- il ricorso a **segnali non verbali** (gesti, posizionamenti del corpo, codici e segnali predefiniti).

Un ulteriore esempio a supporto di questa tesi riguarda le palle inattive. La loro frequenza e la loro varietà rendono fondamentale una **chiara condivisione di principi di gioco**, poiché l'allenatore non può intervenire su ogni episodio.
I giocatori devono quindi imparare ad adattarsi rapidamente ed autonomamente alle scelte avversarie, ad esempio:

- riconoscere e scegliere la tipologia di marcatura da adottare in funzione della situazione di gioco, della zona di campo, dei principi e delle indicazioni condivise da tutta la squadra;
- scegliere i movimenti e le collaborazioni da applicare in fase offensiva utili a creare superiorità numerica o potenziali occasioni da gol (esempio: uso dei blocchi).

3. Regole di gioco

Le sostituzioni "volanti" e illimitate, insieme al time-out, richiedono una gestione accurata delle pause e dei momenti di riorganizzazione. Nel futsal tutti i giocatori, in campo o in panchina, devono considerarsi parte attiva del gioco: anche i giocatori non impegnati sul terreno di gioco, devono mantenere concentrazione e prontezza, stimolate e sostenute dall'allenatore.

I cambi illimitati offrono l'opportunità di fornire **feedback immediati** e momenti di confronto individuali o collettivi, analizzando situazioni appena vissute e ipotizzando soluzioni più efficaci. È importante coinvolgere anche i giocatori in panchina, sviluppando l'abitudine a restare sempre collegati alle dinamiche della gara.

Durante gli allenamenti questa pratica può essere allenata richiamando temporaneamente un giocatore per un breve feedback, reinserendolo poi rapidamente nell'attività.

Il **time-out**, disponibile una volta per tempo, rappresenta un'occasione preziosa di intervento diretto: data la sua durata limitata (un minuto), le indicazioni devono essere chiare, concise e mirate, volte a ristabilire focus, concentrazione e obiettivi collettivi. Il time-out ha anche una funzione **emotiva**, permettendo di regolare il clima di squadra e il livello di attivazione. Può essere utile simulare time-out brevi anche in allenamento, per allenare la capacità dei giocatori di recepire rapidamente messaggi e rientrare subito in attività.

In sintesi

Gli adattamenti dello stile di conduzione rispetto alle caratteristiche del futsal sono molteplici. In questo capitolo sono stati evidenziati alcuni tra i più rilevanti, con l'intento di offrire spunti di riflessione e strumenti concreti. Sarà poi compito di ogni allenatore individuare e sviluppare i propri, in coerenza con gli obiettivi didattici e formativi perseguiti.

6. ESEMPI PRATICI IN FORMATO VIDEO

Un confronto oggettivo

Nei capitoli precedenti: è stata proposta una **definizione** di stile di conduzione; sono stati forniti strumenti per **riconoscere** il proprio lo stile di conduzione e per costruirne uno coerente con i propri obiettivi formativi; si sono introdotti possibili adattamenti dedicati al **futsal**.
Ora, al fine di completare questo percorso formativo sullo stile di conduzione, non resta che **osservare alcune situazioni reali**, presentate attraverso un video che permetta di visualizzare concretamente i contenuti affrontati fin qui attraverso un supporto oggettivo.

Il video rappresenta un esempio pratico per:

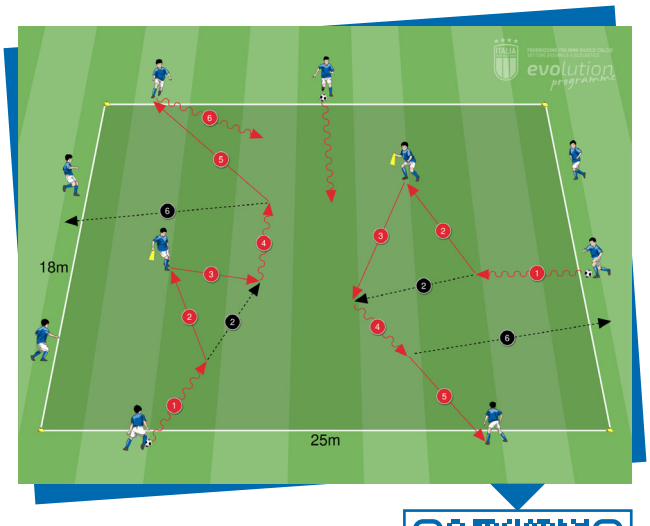
- riconoscere alcune scelte tipicamente legate alla conduzione (cosa dire, quando dirlo, come dirlo);
- aumentare la consapevolezza sul proprio modo di guidare l'esercitazione o la partita;
- ampliare il repertorio di soluzioni comunicative, da usare in base a obiettivi e contesto.

Importante: il video non è un modello "copia e incolla". Come ampiamente presentato nei capitoli precedenti, ogni scelta di conduzione va sempre contestualizzata rispetto a:

- **obiettivi didattici** della seduta;
- **età, qualità e caratteristiche** dei giocatori;
- **contesto e ambiente** in cui si svolge l'attività.

La proposta pratica utilizzata nel video

L'attività pratica proposta nel video-esempio appartiene **all'Ambito Tecnico** ed è inserita nel contenitore **"Tecnica in movimento"**. L'esercitazione è intitolata *"Entro/Esco nel Traffico"* (suggerita a partire dalla categoria U10/U11).



Per facilitare la comprensione delle **modalità di conduzione** presentate nel video, è utile introdurre una breve descrizione dell'attività tecnica realizzata. L'attività è presentata sia attraverso un video, al quale si può accedere attraverso il **QR code** riportato accanto all'immagine, che attraverso una **breve spiegazione scritta**.

L'esercitazione, realizzata nel video con 10 partecipanti, prevede **che 8 giocatori si posizionino all'esterno del campo**, 3 dei quali con una palla, e **2 giocatori all'interno**, entrambi con casacca tenuta in mano e definiti "giocatori appoggio".
L'attività alterna conduzione palla e passaggio con diverse distanze e modalità.

I **giocatori con la palla** hanno il compito di:

1. condurla entrando nello spazio di gioco;
2. effettuare **due passaggi** con uno dei *giocatori appoggio* presenti all'interno;
3. passare poi il pallone a un giocatore senza palla posizionato all'esterno;

4. uscire dal campo con una **corsa orientata** oltre un lato diverso da quello in cui hanno effettuato l'ultimo passaggio;
5. dopo aver eseguito questa serie di compiti, si riposizionano all'esterno dello spazio, pronti a ricevere un passaggio da un altro compagno e iniziare una nuova azione.

Opportunità dei giocatori **appoggio**:

- possono **uscire dal campo e cambiare ruolo in qualsiasi momento**;
- uscendo, consegnano la casacca a un compagno in attesa all'esterno, effettuando così il **cambio di ruolo**.

I soggetti protagonisti del video

Il gruppo squadra coinvolto nel video è composto in modo casuale da giocatori delle **categorie U12 e U13 di un Club dilettantistico** con un approccio inclusivo. I partecipanti non rappresentano una squadra che lavora assieme durante la stagione sportiva e non sono stati selezionati per l'evento ma coinvolti senza un criterio predeterminato. **L'allenatore** che conduce l'attività non è il tecnico che abitualmente allena i giocatori. I riferimenti ai **principi di gioco** riportati nel video non fanno parte di un percorso formativo strutturato, ma sono stati introdotti esclusivamente per la realizzazione del contenuto. Per molti dei giocatori coinvolti, l'attività proposta viene svolta per la prima volta, mentre per alcuni rappresenta una seconda esperienza.

L'obiettivo del video ed un supporto pratico per provare a raggiungerlo

Il video desidera rappresentare una sorta di lista di opportunità e strategie che possono essere utilizzate dall'allenatore durante la conduzione in allenamento e in partita. Queste opportunità vengono presentate in modo tale da **aiutare gli allenatori a riconoscere il proprio approccio comunicativo**, dandogli anche una connotazione immediata e facilmente riconoscibile.

Lo spettro delle soluzioni comunicative possibili viene infatti organizzato attraverso uno schema che abbina e incrocia *due dimensioni*: la **tipologia di conduzione** ed il **clima emotivo** creato.

Ognuna delle due dimensioni, ha connotazioni molto chiare:

- **La tipologia di conduzione:** direttiva o non direttiva (modalità illustrate nel secondo e terzo capitolo del documento).
- **Il clima emotivo:** costruttivo o svalutante.
  - Per ***clima costruttivo***: si intende orientato a incoraggiare, valorizzare comportamenti efficaci, stimolare l'iniziativa e l'intensità esecutiva, promuovere la creatività.
  - Per ***clima svalutante***: si intende un approccio che evidenzia gli errori, sottolinea i punti deboli e gli aspetti mancanti, giudica negativamente l'errore, inibisce la ricerca di soluzioni personali.

6. ESEMPI PRATICI IN FORMATO VIDEO

Ciò che si ottiene incrociando le 2 dimensioni è **un grafico** a quattro quadranti. Si propone di seguito una sintetica descrizione dei contenuti di ciascun quadrante, utile a facilitare l'interpretazione e l'utilizzo del modello proposto.

STILE DIRETTIVO/CLIMA COSTRUTTIVO:

conduzione caratterizzata da indicazioni precise, richieste, compiti ben definiti, obiettivi chiari; il **clima** è positivo, si gratificano i comportamenti efficaci, si sostiene il coinvolgimento, si mantiene un tono motivante, si incita e si sprona.

Stile direttivo / clima costruttivo

NON DIRETTIVO/CLIMA COSTRUTTIVO:

la **conduzione** è prevalentemente di tipo non direttivo, stimola il ragionamento autonomo, la comunicazione tra pari e propone interventi riflessivi a posteriori, sulle attività svolte; il **clima** è positivo, valorizza l'impegno, incoraggia l'iniziativa e accoglie l'errore come occasione di apprendimento.

Stile non direttivo / clima costruttivo

Stile direttivo / clima svalutante

DIRETTIVO/CLIMA SVALUTANTE:

la **conduzione** è prescrittiva, con istruzioni dettagliate, soluzioni e poca apertura all'autonomia; il **clima** è svalutante, si sottolineano gli errori, si esprimono giudizi espliciti, si paragonano i compagni, manca il riconoscimento dell'intenzione o del progresso individuale.

Stile non direttivo / clima svalutante

NON DIRETTIVO/CLIMA SVALUTANTE:

la **conduzione** tende alla ricerca delle soluzioni autonome, pone domande, lascia tempo per l'esplorazione personale, concede momenti di analisi; il **clima** non supporta l'iniziativa personale, si tende a sottolineare gli errori, a trasmettere insicurezza e giudicare, può inoltre essere associata a distacco e disinteresse.

Lo strumento proposto non deriva da ricerche precedenti né da modelli già esistenti. Questa soluzione intende configurarsi come uno strumento operativo di immediato utilizzo sul campo, con un risultato semplice da analizzare e facilmente restituibile agli allenatori.

La griglia si può utilizzare come uno strumento di osservazione in presa diretta: durante la conduzione di un'attività, gli interventi dell'allenatore vanno collocati attraverso un segno nel loro **quadrante di appartenenza**, l'insieme di tutte le registrazioni consente di individuare una **tendenza complessiva**, una sorta di nuvola, utile per identificare le modalità di conduzione adottate dall'allenatore stesso.

Questo esercizio può aiutare a trasmettere una **maggiore consapevolezza** rispetto alle modalità di comunicazione utilizzate, permettendo agli allenatori di **avere un'idea generale sul proprio stile di intervento o su quello di un collega**. Lo strumento può essere utilizzato anche dai **responsabili tecnici** di Club per ottenere una visione più chiara delle modalità di conduzione utilizzate dagli allenatori del proprio settore giovanile.

I contenuti del video e alcune integrazioni sul clima svalutante

All'interno del video sono riportati esempi di modalità di conduzione riconducibili sia ad interventi di tipo *direttivo* sia *non direttivo*, ma tutti orientati alla ricerca di un clima **costruttivo**.

Si è ritenuto **inopportuno** includere esempi di clima **svalutante**, sia per la difficoltà di una corretta contestualizzazione, sia per evitare la rappresentazione forzata di situazioni potenzialmente sgradevoli e il rischio di fraintendimenti da parte dei ragazzi rispetto alle intenzioni dell'allenatore.

Si è tuttavia pensato di proporre **alcuni esempi pratici** di situazioni riconducibili ad un contesto *svalutante* sia attraverso indicazioni *direttive che non direttive*, così da permettere al lettore di comprendere meglio le modalità e le indicazioni che possono rientrare nelle categorie appartenenti a questi due quadranti, **senza tuttavia esporre direttamente i giocatori a contenuti potenzialmente inadeguati**.

Vengono di seguito proposte 3 situazioni differenti, legate ad errori che possono comunemente verificarsi durante lo svolgimento della proposta *Entro/esco nel traffico* presentando inoltre 3 frasi che si immagina possano essere pronunciate da un allenatore durante una conduzione all'interno di un clima svalutante, sia attraverso modalità *non direttive* che *direttive* per cercare di correggerli o modificarli. Ogni frase viene inoltre caratterizzata con una breve contestualizzazione così da rimarcare le connotazioni che la fanno inserire in un clima svalutante. Il tono utilizzato e la comunicazione non verbale influenzano molto la percezione dei contenuti, le specifiche riportate servono quindi a rinforzare e spiegare meglio le intenzioni con le quali sono immaginati gli esempi. Ogni situazione viene immaginata per una specifica categoria.

Situazione 1: *"Un errore banale"*

Categoria U16. Un giocatore sbaglia un passaggio verso un compagno posizionato all'esterno del campo. Il destinatario del passaggio non era orientato verso il giocatore che ha trasmesso palla; di conseguenza, il pallone termina fuori dal campo di gioco, a distanza dall'area dove si sta svolgendo l'attività. L'allenatore si aspetta che i propri allievi siano in grado di non sbagliare mai un passaggio semplice nelle condizioni previste dalla proposta.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione direttiva con clima svalutante:**

- *"Non possiamo sbagliare passaggi così banali senza avversari, dai, che vergogna!"*
  Frase pronunciata con l'intento di sottolineare l'azione errata del giocatore ed evidenziarne la distrazione, senza inoltre fornire elementi concreti per correggere l'errore tecnico.
- *"Ma dalla bene quella palla!!"*
  Espressione effettuata con tono sferzante, priva di indicazioni specifiche su cosa si intenda per trasmettere "bene" la palla: con quale forza, direzione, tempi, obiettivo?
- *"Se sbagliamo un passaggio a due metri, non possiamo pensare di poter giocare a calcio!"*
  Attraverso questa dichiarazione l'allenatore intende mettere in discussione le capacità dei giocatori, lamentandosi implicitamente delle loro qualità.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione non direttiva con clima svalutante:**

- *"Ma secondo te, era pronto a ricevere palla?!"*
  Domanda retorica, viene posta con tono ironico e svalutante.
- *"Ma hai visto che non ti stava guardando?!?"*
  Domanda che contiene già una risposta implicita, viene inoltre posta con l'intento di voler attribuire una colpa al giocatore.

- *Silenzio accompagnato da ampi movimenti di disappunto effettuati con le braccia, seguito da disinteresse e distacco nei confronti dell'attività.*

  In questo caso, la descrizione dei comportamenti definisce l'atteggiamento di sconforto e resa che caratterizzano le sensazioni dell'allenatore.

Situazione 2: *"Un giocatore poco intenso"*

Categoria U10. Un giocatore svolge l'attività tecnica prevista manifestando scarso coinvolgimento e bassa intensità: conduce il pallone piano, effettua passaggi lenti, realizza la corsa orientata in uscita dal campo in modo svogliato. A completamento del quadro si aggiunge che l'impegno generale della squadra non è considerato sufficiente dell'allenatore e questo enfatizza il giudizio del tecnico sui comportamenti inadeguati del giocatore soggetto della situazione proposta.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione direttiva con clima svalutante:**

- *"Devi muoverti! Uscendo dal campo non si cammina, si corre!!"*

  La frase viene pronunciata con tono aggressivo e ripetuta ad ogni azione in cui il giocatore si trova coinvolto sottolineando sempre il suo scarso impegno.

- *"Chi non corre in campo può stare a casa, qui si corre, si cor-re!"*

  L'allenatore usa un tono carico di rabbia. La frase viene abbinata a molteplici richieste di maggiore impegno e ripetuti solleciti alla ricerca di una maggiore intensità.

- *"Passala forte sta palla! Così giochi con gli altri, non con noi!"*

  L'allenatore insiste con indicazioni pressanti fatte sempre sullo stesso giocatore, il meno efficace rispetto ai compagni di squadra, sottolineando inoltre le sue difficoltà tecniche.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione non direttiva con clima svalutante:**

- *"É questo il modo di uscire dal campo?"*

  Il tono è giudicante, l'allenatore è visibilmente arrabbiato, la frase viene abbinata al gesto di prendersi la testa tra le mani, quasi con disperazione.

- *Fate come volete allora, oggi mi metto in disparte e vi guardo!"*

  La frase viene pronunciata allontanandosi dallo spazio di gioco e voltando le spalle all'attività, l'allenatore fa qualche passo e si siede in panchina a guardare la rimanente parte dell'attività in silenzio.

- *Dopo un lungo silenzio, durato alcuni minuti, l'allenatore interrompe l'attività e passa all'esercitazione successiva senza fornire spiegazioni, con atteggiamento seccato.*

  Non viene fatto nessun passaggio di riflessione per aiutare i giocatori ad essere più consapevoli rispetto allo scarso impegno profuso nella prima esercitazione.

Situazione 3: *"Un indicazione non capita"*

Categoria U13. Un giocatore ripete sempre lo stesso errore nella corsa orientata in uscita dal campo: durante questa corsa, il compagno che ha ricevuto il suo passaggio entra nello spazio di gioco in conduzione palla uscendo dalla sua visuale in quanto *gli passa dietro la schiena*, in questo caso il giocatore che sta effettuando la corsa, invece di effettuare una rotazione dorsale che gli permetterebbe di mantenere il contatto visivo con il compagno, ruota solo la testa, perdendo così il compagno per un momento. Le modalità per realizzare correttamente la corsa orientata non sono state spiegate uno degli allenamenti precedenti ma sono state riprese prima dell'inizio della seduta.

6. ESEMPI PRATICI IN FORMATO VIDEO

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione direttiva con clima svalutante:**

- *"Devi guardare sempre la palla altrimenti, così, in partita, continuerai a non prenderne mai una!"*
  Indicazione rivolta ad un giocatore che manifesta un periodo di difficoltà prestativa e che, in partita, nonostante giochi in attacco, non segna da qualche gara.
- *"Guardala sta palla! Guardala tutto il tempo! Non guardarti in giro!"*
  Frase pronunciata con rabbia, sottolineando l'errore e non fornendo reali e concrete soluzioni correttive che indichino chiaramente le azioni corrette da svolgere.
- *"Sempre lo stesso errore, non migliori mai, la palla non devi perderla di vista!"*
  Indicazione fornita con tono negativo, mettendo in discussione le capacità di apprendimento del giocatore e scuotendo il capo.

Esempi di situazioni o frasi appartenenti ad una **conduzione non direttiva con clima svalutante:**

- *"Ma ci arrivi? Hai capito o no come girarti?".*
  L'intervento viene fatto dopo una serie di spiegazioni dettagliate ma non comprese dal giocatore, la domanda viene posta in seguito a ripetute spiegazioni non comprese, con tono che sottolinea l'incapacità del giocatore di trovare la soluzione.
- *Trova la soluzione per guardare sempre la palla!! Così come lo stai facendo, non serve a nulla, a nulla!!".*
  L'affermazione viene fatta urlando e con l'intento di sminuire i tentativi da parte del giocatore, il tono è seccato e viene abbinato a un gesto della mano che esprime disapprovazione.
- *"Ma dove guardiiii?!? Hai qualcuno che ti aspetta fuori dal campo?!".*
  Domanda posta con tono accusatorio, quasi ad alludere che il giocatore sia distratto o disinteressato all'attività che si sta svolgendo.

Le tre situazioni proposte rappresentano **solo alcuni dei molteplici esempi** che possono essere ascoltati sui campi di calcio, ad ogni livello, sono serviti per completare lo spettro del quadrante presentato e permettono ora di riconoscere meglio i contenuti riportati nel video-esempio.

Una doverosa precisazione prima di proseguire.

Gli esempi riportati non devono indurre a ritenere che rimproveri e richiami siano inutili o debbano essere evitati. Quando necessari, tali interventi rappresentano uno strumento fondamentale per trasmettere il valore delle regole e dell'impegno, aiutando a mantenere il controllo comportamentale del gruppo e a definire con chiarezza i confini entro cui possono muoversi i giocatori. Un rimprovero, se espresso all'interno di un clima sereno e rispettoso, con contenuti, conseguenze e modalità adeguate all'età dei destinatari, conferisce ulteriore efficacia e autorevolezza all'intervento educativo.

Il video esempio

Una volta fornite tutte le indicazioni utili per la sua visione, non resta che guardare il supporto video preparato inquadrando il Qr code.

In chiusura, alcuni aspetti per sintetizzare quanto condiviso

Come emerso finora, lo stile di conduzione è un tema complesso da rappresentare e non esistono soluzioni universali valide per ogni contesto né la certezza che quelle applicate siano sempre efficaci. Le conseguenze delle scelte di un allenatore sono spesso difficili da prevedere. Tuttavia, facendo tesoro degli strumenti e degli esempi forniti, è possibile intraprendere un percorso che renda gli allenatori più consapevoli delle numerose sfaccettature di questo argomento.

L'intento di questo documento è chiaro: offrire all'allenatore l'opportunità di riconoscersi, utilizzare consapevolmente una determinata modalità di conduzione e – se lo ritiene opportuno – modificare il proprio stile per orientarsi verso modalità più funzionali ai suoi obiettivi o al contesto specifico dove opera quotidianamente.

Ci teniamo comunque a ricordare alcune **chiavi fondamentali** affinché questo percorso risulti davvero efficace:

- **Rimanere sé stessi.** Esprimersi in modo autentico e non sentirsi "schiavi" delle modalità di conduzione permette un coinvolgimento emotivo più profondo e una relazione più sincera con i giocatori. La ricerca di nuove soluzioni comunicative deve essere un piacere, una scoperta che stimola la crescita personale e professionale.
- **Tenere sempre al centro l'apprendimento.** La trasmissione dei contenuti calcistici, la correzione degli errori e il fatto che i giocatori si allenino con qualità restano il fulcro di ogni intervento in campo. Le modalità di conduzione non devono rappresentare un mero esercizio di stile, ma uno strumento per raggiungere gli obiettivi in modo più concreto. Il cuore dell'attività rimane la pratica calcistica, e i protagonisti devono sempre essere i giocatori.
- **Avere pazienza.** Il cambiamento delle proprie abitudini richiede tempo: non avviene in poche sedute. È importante concedersi gli spazi necessari per modificare il proprio linguaggio attraverso l'esperienza pratica e le ore di allenamento.
- **Cercare dei supporti alla propria formazione.** Farsi affiancare da un collega che sta affrontando lo stesso percorso o utilizzare strumenti come la video-ripresa delle proprie sessioni di conduzione può aiutare a osservare con maggiore lucidità il proprio stile e rendere più efficace il processo di miglioramento.

Ogni cambiamento richiede impegno, ma può aprire a nuove prospettive e opportunità.

7. SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Un supporto per allenatori e responsabili tecnici

Un allenatore competente si distingue per la **capacità di riconoscere le caratteristiche e le necessità individuali** dei propri giocatori, che si manifestano attraverso **comportamenti** di gioco, non limitati esclusivamente alla dimensione tecnica. Tale capacità rappresenta il presupposto per la progettazione di ambienti di apprendimento funzionali all'espressione del massimo potenziale di tutti i componenti della squadra.

Per raggiungere questo obiettivo, l'allenatore deve possedere inoltre **una profonda conoscenza del gioco** e disporre di **un'ampia varietà di strumenti e metodi didattici**, attraverso i quali orientare e adattare il percorso di apprendimento dei propri atleti.

Uno dei compiti principali del **Settore Giovanile e Scolastico della FIGC** è proprio quello di **sostenere il processo di crescita e formazione degli allenatori**, fornendo loro strumenti pratici e concreti che rendano l'attività educativa sempre più efficace e coerente con le esigenze del calcio giovanile moderno.

Come anticipato nell'introduzione del documento (capitolo 2), il concetto di **Ambiente di Apprendimento** non rappresenta un modello teorico astratto, ma uno **strumento operativo concreto**, pensato per aiutare l'allenatore a osservare, gestire e orientare in modo più consapevole il contesto di allenamento o gara.

Per supportare gli allenatori in questo processo di analisi e adattamento delle proposte pratiche, è fondamentale fornire non solo una solida base teorica, ma anche **strumenti applicativi immediatamente utilizzabili**. Una delle risorse sviluppate a tale scopo è la **Scheda di Approfondimento dell'Ambiente di Apprendimento**, presentata in questo capitolo.

La Scheda di Approfondimento dell'Ambiente di Apprendimento

Si tratta di un supporto operativo utilizzabile tanto in allenamento quanto in partita. La scheda si basa sul **riconoscimento dei tre elementi cardine** dell'Ambiente di Apprendimento e invita l'allenatore a **partire dalla definizione dei comportamenti privilegiati** attesi nella proposta che intende condurre.

Partendo dal presupposto che il processo di apprendimento non è lineare e si manifesta attraverso comportamenti progressivamente più stabili, la scheda vuole essere uno strumento per rendere più efficace l'emersione e il consolidamento di tali comportamenti e non rappresenta un sistema di verifica o di valutazione del giocatore quanto un supporto all'attività di formazione degli allenatori.

La scheda presenta una tabella dedicata all'intestazione generale e all'identificazione dell'attività da progettare o analizzare, seguita da **tre colonne** destinate alla raccolta di considerazioni relative ai tre elementi dell'ambiente di apprendimento:

- nella **prima** vengono riportati i **comportamenti privilegiati e attesi**;
- nella **seconda** e nella **terza** si indicano rispettivamente **gli adattamenti al regolamento di gioco** e **le modifiche allo stile di conduzione** adottate per evidenziare tali comportamenti e favorirne l'emersione.

Nella pagina successiva è presentata la **scheda di approfondimento**, seguita da alcuni **esempi** di compilazione.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

SCHEDA APPROFONDIMENTO AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Soluzioni per stimolare un apprendimento efficace

Ambito	Contenitore	Titolo

NOTE:

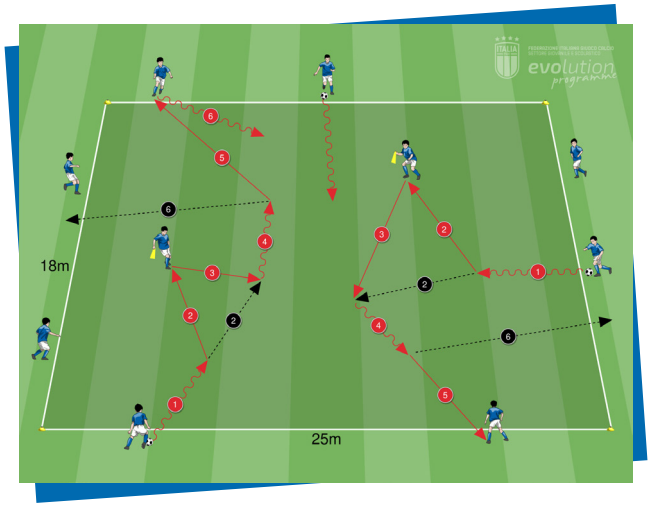
QUALITÀ E COMPORTAMENTI DEI GIOCATORI **Elenco dei comportamenti privilegiati** che ci si aspetta di vedere	REGOLE E ORGANIZZAZIONE DELL'ATTIVITÀ **Strategie e varianti per far emergere** i comportamenti privilegiati desiderati	COMPETENZE E STILE DI CONDUZIONE **Soluzioni** per far emergere i comportamenti privilegiati desiderati



NON DIVULGARE
BOZZA
NON DIVULGARE

7. SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Esempi di utilizzo



L'esempio pratico di utilizzo della *Scheda* viene riferito all'esercitazione già usata come esempio nel video del capitolo 6: *"Entro/esco nel traffico"*, appartenente al contenitore *"Tecnica in movimento.*

Partire da un'attività già conosciuta e analizzata in precedenza consente di comprendere meglio le potenzialità e le opportunità applicative che la scheda è in grado di offrire.

La **compilazione della scheda di approfondimento** dell'ambiente di apprendimento **inizia** attraverso la **definizione dei comportamenti privilegiati attesi** da parte dei propri giocatori nella singola esercitazione o partita che si intende condurre: azioni, abitudini e atteggiamenti che ci si aspetta di vedere durante quella specifica attività (prima colonna a sinistra, colore verde).
La scheda prevede quindi che l'elenco dei comportamenti attesi venga compilato prima dello svolgimento dell'attività.

Esempi di comportamenti privilegiati attesi o desiderati in *"Entro/esco nel traffico":*

- In seguito al passaggio esterno al compagno in attesa, il giocatore effettua una corsa orientata verso un altro lato del campo, incrociando il passo avanti al piede d'appoggio e mantenendo **sempre** il contatto visivo con la palla.
- Predisporsi in modo attivo all'attesa della palla all'esterno del campo: sguardo rivolto al pallone; peso sull'avampiede; gambe leggermente piegate; propensione ad orientarsi andando incontro alla palla senza aspettarla in modo passivo.
- Riconosce il tempo corretto di trasmissione del pallone e del dosaggio della forza dello stesso in relazione all'eventuale movimento del compagno: evitare di anticipare o ritardare il passaggio, trasmettere palla con la velocità corretta che permetta all'altro giocatore di raggiungerla sulla corsa o riceverla addosso.
- Il giocatore "appoggio" si orienta rispetto alla direzione di corsa del compagno che gli trasmette palla facilitando l'esecuzione del passaggio di restituzione che può così avvenire con un solo tocco, senza venire forzato da posizione scomoda.
- Cambiare ritmo nell'esecuzione tecnica, riuscendo a svolgerla efficacemente a diverse velocità: il pallone rimane sempre sotto controllo durante la sua conduzione, il passaggio arriva a destinazione con forza e precisione; la corsa rimane composta ed efficiente, anche a velocità diverse e nei cambi di senso o direzione.

La **definizione accurata dei comportamenti privilegiati attesi** dai propri giocatori (anche in numero superiore rispetto ai 5 riportati nell'esempio) rappresenta un passaggio fondamentale per immaginare eventuali **adattamenti nelle modalità di conduzione** o nelle **regole e organizzazione delle proposte pratiche che si andrà a condurre**.

Nelle due tabelle seguenti sono riportati alcuni esempi che aiutano a comprendere come sia possibile, durante l'attività, intervenire per **sostenere l'emergere dei comportamenti desiderati** cercando di rendere più efficace il processo di apprendimento. Anche per l'organizzazione dell'attività e lo stile di conduzione sono stati proposti cinque esempi: si propone di provare a definirne altri immaginando anche le possibili ricadute.

7. SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Adattamenti e modifiche alle regole e all'organizzazione dell'attività con le ricadute previste

Possibili modifiche alla proposta pratica	Ricadute attese
Aumentare le dimensioni del campo, allontanando di alcuni metri le linee laterali.	• Favorire l'esecuzione di passaggi più forti, riducendo la possibilità di trasmissioni del pallone "schiacciate" (con i due giocatori molto vicini e il ricevente che non ha tempo di controllare palla). • Aumentare l'intensità della proposta e le richieste condizionali mettendo in risalto chi è più propenso ad affrontare l'insorgere della fatica.
Introdurre un *punteggio qualità* individuale per chi controlla la palla in modo efficace: mettendola a sua immediata disposizione.	• Aumentare l'attenzione nei confronti del gesto tecnico del primo controllo di palla. • Elevare il clima emotivo della proposta.
Inserire una pressione temporale: attraverso la regola che il passaggio va effettuato entro 3 secondi dalla ricezione della palla oppure invitando ad eseguire l'azione prevista "*Nel più breve tempo possibile!*".	• Aumentare l'intensità della proposta e favorire comportamenti quali: controllo orientato, ricerca immediata del giocatore "appoggio", conduzione palla rapida, cambio di passo nell'uscita orientata dal campo di gioco.
Modificare la forma del campo di gioco, creare una forma irregolare, magari con uno o più lati obliqui.	• Introdurre una maggiore variabilità nelle distanze di trasmissione e negli angoli di ricezione e controllo della palla.
Richiedere che il passaggio all'esterno non avvenga sul primo movimento del compagno ma sul secondo: prevedere quindi una finta o un contro-movimento. Oppure, prevedere che il passaggio non avvenga sulla figura, ma sulla corsa.	• Allenare l'abitudine a non effettuare giocate dirette sul primo movimento ma sviluppare anche soluzioni elusive e creative. • Abituare a trasmettere e ricevere palla in movimento e non solo "addosso".

In questo elenco vengono presentati alcuni esempi di come **una stessa proposta pratica possa essere modificata attraverso delle varianti**, mantenendo invariata la struttura di base ma cambiandone alcune caratteristiche regolamentari e organizzative. L'introduzione di varianti consente infatti alla stessa attività di **rispondere a esigenze diverse**, facendo emergere comportamenti, adattamenti e soluzioni differenti da parte dei giocatori.

È importante sottolineare che ogni variante deve rappresentare una **scelta consapevole** da parte dell'allenatore: modificare spazi, regole, tempi o modalità di esecuzione significa orientare l'attenzione dei giocatori verso specifici aspetti del gioco. Allo stesso tempo, è fondamentale che tali variabili **non alterino l'obiettivo principale della proposta**, a meno che ciò non sia esplicitamente voluto, e che rispettino il **senso e il motivo** per cui l'attività è stata inizialmente progettata.

In questo modo, le varianti diventano uno **strumento di adattamento e personalizzazione**, utile per modulare il carico, l'intensità o la complessità dell'esercitazione, senza snaturarne il valore didattico e formativo.

7. SCHEDA DI APPROFONDIMENTO DELL'AMBIENTE DI APPRENDIMENTO

Aspetti da attenzionare e modificare nello stile di conduzione dell'allenatore con effetti attesi

Adattamento o soluzione	Ricadute attese
Evidenziare positivamente e incoraggiare i comportamenti legati alla creatività esecutiva nella trasmissione della palla.	• Stimolare la varietà esecutiva del passaggio (parte del piede coinvolta nel contatto con il pallone, tipologia di traiettorie) e la scoperta autonoma di nuove modalità di interazione e contatto con la palla.
Trasmettere indicazioni specifiche e descrittive sulla postura più efficace per attendere e controllare la palla.	• Migliorare la preparazione alla ricezione palla. • Sviluppare l'abitudine ad essere proattivi anche lontano dall'azione e allenare la capacità di reagire a situazioni improvvise ed inattese.
Sperimentare uno stile di conduzione orientato alla direttività con alcuni giocatori che dimostrano particolare difficoltà nel trovare adattamenti autonomi. Una soluzione può essere chiamare a turno dei giocatori vicino a sé (all'allenatore) fornendogli dei feedback individualizzati, descrittivi e specifici.	• Stimolare una maggiore partecipazione attiva anche da parte dei giocatori meno efficaci o di chi è più in difficoltà a comprendere indicazioni meno dirette.
Promuovere una caratteristica particolare del giocatore del 2030, ad esempio, l'autonomia: chiedendo ai giocatori di proporre varianti alle esercitazioni.	• Stimolare la partecipazione attiva e la responsabilità nei confronti dell'attività. • Cercare di favorire un maggiore coinvolgimento emotivo rispetto a qualcosa che è stato scelto direttamente dai giocatori.
Scegliere di inserire le nuove regole tutte assieme, in un'unica volta, all'inizio dell'attività, invitando i giocatori che hanno capito la proposta ad aiutare i compagni durante lo svolgimento dell'esercizio ricordandogli regole e obiettivi.	• Verificare quali giocatori riescono ad immagazzinare più informazioni in contemporanea e chi, invece, fa più difficoltà a ricordare le indicazioni fornite. • Valutare la capacità di aiutarsi e sostenersi l'un l'altro in situazioni di difficoltà.

Questo **elemento è già stato ampiamente trattato nei capitoli precedenti del documento**, pertanto non ci si sofferma ulteriormente riguardo l'importanza delle modalità di trasmissione dei contenuti a correzione dell'errore nello sviluppo di un'attività pratica. Gli esempi riportati nella tabella servono a dimostrare come completare la scheda di approfondimento riferendola alla proposta *Entro/esco nel traffico*.

Prima, dopo e durante l'attività: la scheda di approfondimento come supporto per allenatori e responsabili tecnici

La Scheda di Approfondimento dell'Ambiente di Apprendimento non vuole essere uno strumento utile solo ai tecnici sul campo per rappresentare uno strumento di autoanalisi del loro operato ma anche ai responsabili tecnici dei Club, delle Aree di Sviluppo Territoriale e dei Centri Federali Territoriali. Può infatti essere impiegata:

- **Prima** dello svolgimento dell'attività. Attraverso le modalità presentate in questo capitolo compilando comportamenti attesi e possibili modifiche all'Ambiente di Apprendimento.
- **Durante** l'attività per registrare le scelte dell'allenatore. Evidenziando i comportamenti privilegiati che sono stati maggiormente stimolati, gli adattamenti al regolamento delle proposte, le eventuali strategie comunicative utilizzate.
- **Dopo** il termine dell'allenamento. In questo caso, una volta che la scheda è stata compilata, può rappresentare uno strumento utile ad avviare il confronto nelle **riunioni post-allenamento** basandosi su situazioni concrete e non solo su ricordi, dando così delle connotazioni più chiare e concrete al dibattito dello staff tecnico.

In qualunque modo la si utilizzi ci si augura che, la scheda di approfondimento, possa rappresentare un'opportunità significativa a supporto del percorso formativo degli allenatori.

8. LA CO-CONDUZIONE

Un'opportunità per migliorare l'intervento formativo

La co-conduzione, intesa come la modalità di gestione dell'allenamento in cui due o più allenatori collaborano attivamente allo svolgimento dell'attività tecnica, rappresenta oggi una delle sfide più significative per gli staff tecnici, soprattutto nei contesti giovanili, dove il numero di collaboratori varia sensibilmente da un contesto e l'altro. Una ricerca interna effettuata dallo Staff di Area Performance del Settore Giovanile e Scolastico, in collaborazione con l'Area Metodologica (2025), ha evidenziato che, su un campione di 738 allenatori intervistati, 506 (pari al 68,56%) hanno segnalato la presenza di almeno un collaboratore in campo durante le attività di allenamento. Inoltre, nell'81% dei casi le compresenze si verificano più di una volta a settimana e, nel 49,49% del campione, per tre o più sedute all'interno del ciclo settimanale. I dati presentati fanno riferimento all'attività agonistica dall'U14 all'U17.
Questi dati mettono in luce come il tema della **co-conduzione** rappresenti un aspetto centrale e diffuso e rende necessario un adeguato approfondimento all'interno del presente documento.

Una conduzione condivisa può infatti amplificare l'impatto formativo, ma comporta anche rischi di sovrapposizione e dispersione. Per questo è importante definire in maniera chiara ruoli, aree di intervento e modalità comunicative.

Pericoli e opportunità della co-conduzione

Pericolo	**Soluzione**
Sovrapposizione di contenuti	Decidere aree di intervento specifiche: ad esempio, distinguere chi si occupa della fase di possesso, della fase di non possesso, delle indicazioni di reparto o delle correzioni individuali. Una strategia utile per evitare sovrapposizione di voci può essere anche l'organizzazione del lavoro a stazioni per gli allenamenti.
Differenze di contenuti	Allinearsi costantemente sui principi di gioco presi come riferimento, per garantire coerenza e uniformità negli interventi.

La gestione delle figure specialistiche

Oltre al collaboratore tecnico, un ruolo fondamentale è svolto dagli specialisti di area:

- **Allenatore dei portieri,** che segue attività e linee guida specifiche (alcuni esempi sulle modalità di integrazione tra lavoro dei portieri e gruppo squadra sono riportati nel documento "Il portiere dentro il gioco" redatto dall'area portieri in collaborazione con l'Area Metodologica della FIGC, SGS[8]).
- **Preparatore atletico**, che supporta con interventi legati alla prevenzione, alla gestione dei carichi, allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative ma anche alle azioni motorie a supporto delle gestualità tecniche.

Un principio chiave è che **tutti i membri dello staff possono offrire feedback a tutti i giocatori**, mantenendo tuttavia una prevalenza e una specificità legate al proprio ambito di competenza. Questo permette da un lato di rafforzare la percezione di unità dello staff, dall'altro di non disperdere la qualità delle singole competenze.

[8] Il documento è disponibile al seguente link: https://www.figc.it/media/259665/il_portiere_dentro_il_gioco_volume_1.pdf

Co-conduzione efficace in allenamento: linee guida

1. Co-progettazione e ruoli predefiniti

Una co-conduzione funzionale inizia da una pianificazione condivisa che valorizzi le competenze dei singoli membri dello staff:

- Identificare con chiarezza chi conduce le diverse fasi (*es. ambito motorio, ambito tecnico, partita a tema*).
- Assegnare ruoli complementari: *chi guida l'attività, chi osserva i comportamenti, chi regola tempi e intensità.*
- Condividere un focus tecnico e formativo comune, supportato da strumenti come la scheda della seduta

  Esempio: *"Nel gioco di posizione conduci tu, lavorando prevalentemente sui principi in fase di non possesso palla. Io osservo i comportamenti nelle transizioni positive e intervengo nella pausa."*

2. Coerenza comunicativa e stile relazionale

- Concordare **terminologia, parole chiave e codici comunicativi**.
- Mantenere un **registro comunicativo coerente e riconoscibile**. Gli allenatori non devono avere necessariamente tutte le stesse identiche modalità: uno può essere più diretto e incisivo, l'altro più riflessivo e orientato alla spiegazione. L'importante è che i giocatori percepiscano coerenza e che i messaggi non si contraddicano. Differenze sì, ma sempre complementari e funzionali.

  Esempio: Un messaggio, un codice. Evitare parole chiave differenti sulla stessa richiesta (es.`accorcia' ≠ `pressa subito'). Nei contesti educativi a leadership condivisa, la coerenza terminologica è un fattore decisivo per l'efficacia percepita.

3. Alternanza e diversificazione dei ruoli

- **Guida:** struttura l'attività e interviene in modo diretto.
- **Osservatore:** analizza comportamenti individuali e collettivi.
- **Regolatore:** gestisce tempi, intensità, pause e restituzioni.

  Esempio: "*Durante la partita a tema, io conduco e fornisco indicazioni tecniche in fase di possesso palla. Tu osservi la linea difensiva durante la pausa e suggerisci eventuali adattamenti."*

4. Distribuzione consapevole del feedback

- Concordare chi fornisce il feedback, quando e a chi.
- Differenziare modalità (verbale, gestuale, visiva).
- Sfruttare le pause per condividere.

  Esempio: "*Nella Situazione di gioco 4 contro 4, io registro i comportamenti per la conquista della meta. Tu intervieni alla pausa con due feedback chiari sul timing della trasmissione e dell'inserimento a meta".*

5. Debriefing e confronto strutturati

- **Debriefing quotidiano** a fine seduta: momento breve (5–10 minuti) per condividere osservazioni pratiche, verificare l'efficacia delle consegne e stabilire eventuali aggiustamenti.

  Esempio: "Oggi, nel presentare la nuova esercitazione, ci siamo sovrapposti finendo per creare confusione e andare lunghi, dobbiamo organizzare in modo più specifico chi fa cosa, soprattutto a fronte di proposte tecniche nuove".
- **Confronto settimanale** tra membri dello staff: spazio più ampio per affrontare questioni trasversali e di metodo.

  Esempio: "La divisione dei ruoli è stata efficace: tu hai condotto il focus tecnico sui principi di gioco, io ho sostenuto l'impegno e la motivazione. Il risultato è stato un'intensità elevata durante tutta la seduta"

Co-conduzione efficace in partita: linee guida

Se l'allenamento è il luogo privilegiato per sperimentare e consolidare principi e comportamenti, la partita è il contesto in cui quegli apprendimenti vengono sperimentati all'interno del reale ambiente di riferimento. È fondamentale che lo staff mantenga coerenza con quanto proposto in settimana, adattando però linguaggio e modalità di intervento alle caratteristiche della competizione, al livello della squadra e all'età dei giocatori.

1. Ruoli definiti e concordati prima del match

- Allenatore principale: scelte tecnico-tattiche, sostituzioni, relazione con l'arbitro.
- Allenatore assistente: osservazione, analisi, preparazione dei feedback.
  I ruoli possono essere alternati in partite diverse per favorire una crescita condivisa.

  Esempio: "In questa gara gestisco io le sostituzioni; tu osservi i centrocampisti in non possesso. All'intervallo guidi tu la restituzione."

2. Coerenza comunicativa durante la gara

- Un solo allenatore interviene in tempo reale.
- Messaggi coerenti nei contenuti e nel tono.
- Istruzioni concise durante il gioco, più articolate nelle pause.

  Esempio: *Indicazione UEFA (2020):* "*La comunicazione deve essere adattata all'età, alla fase della partita e allo sviluppo dei giocatori. Un coaching eccessivo compromette l'autonomia.*"

3. Uso consapevole dei momenti di pausa

- Un coach guida la restituzione tecnica, l'altro integra con osservazioni emotive o regolative.

  Esempio: All'intervallo un coach corregge i principi difensivi, l'altro si occupa di gestire le reazioni emotive dei giocatori, aiutandoli a rientrare in campo più sereni e focalizzati."

4. Gestione condivisa del feedback post-partita

- Allineare osservazioni e preparare restituzione unitaria.
- Valutare l'efficacia della co-conduzione.

  Esempio: "Nel finale di gara entrambi abbiamo rilevato forzature sulla palla lunga. Concordiamo di lavorare in settimana sulla gestione dei finali sotto pressione, così la squadra riceve un messaggio chiaro e coerente."

La co-conduzione è un'opportunità da sfruttare in modo consapevole e può, se attuata con criterio, rappresentare un potente strumento per rafforzare l'intervento didattico.

9. CONCLUSIONI

Ci auguriamo che la lettura e la condivisione dei contenuti di questo documento possano aiutare ogni **allenatore** e **responsabile tecnico che opera nel Settore Giovanile** a maturare una maggiore consapevolezza rispetto allo stile di conduzione da adottare in allenamento e in gara, favorendo la capacità di gestire in modo efficace uno dei tre elementi fondamentali dell'ambiente di apprendimento, in funzione delle proprie esigenze e del contesto.

Intraprendere un percorso di **consapevolezza** su questi temi significa accettare una **sfida impegnativa**.

Modificare le proprie modalità di relazione con i giocatori richiede tempo, energia e disponibilità al cambiamento. È un processo che va vissuto con **motivazione e serenità,** sapendo che non esiste un punto di arrivo definitivo: **il miglioramento è un cammino continuo**. Le molteplici situazioni che un tecnico si troverà ad affrontare richiedono ricerca costante, riflessione e capacità di adattamento.

Per fare in modo che a ogni singolo giocatore venga data l'opportunità di esprimere il proprio massimo potenziale, è fondamentale che lo stesso processo di crescita coinvolga anche le persone che entrano in contatto con lui. Questo documento intende sostenere la formazione degli allenatori al fine di mantenere fede a tale impegno.

Buon percorso a tutti!

Il tuo punto di vista è parte del nostro percorso

Il documento che hai appena consultato nasce per **approfondire** uno dei 3 elementi dell'ambiente di apprendimento: lo stile di conduzione e le competenze dell'allenatore.

Il **tuo contributo** è fondamentale per continuare a migliorare la qualità dei contenuti proposti, così da permetterci di essere sempre più utili e aderenti alle necessità del territorio.

CLICCA O SCANSIONA IL QR CODE E PARTECIPA AL SONDAGGIO

Ti bastano 2 minuti.



Se desideri approfondire ulteriormente le opportunità offerte dalla **Metodologia Evolution Programme**, scarica l'App dedicata e accedi ad una serie di contenuti gratuiti:

- i *documenti formativi*;
- le oltre 300 *proposte pratiche* di allenamento (alcune anche con video);
- il *calendario* aggiornato delle attività tecniche sviluppate dagli staff FIGC, SGS all'interno delle **Aree di Sviluppo Territoriale** e dei **Centri Federali Territoriali** della tua regione.

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

La crescita passa dal confronto

Grazie per farne parte

Caratteristiche e bisogni per fascia d'età dall'U6 all'U17

Introduzione

Il presente documento, ***"Crescere nel gioco del calcio: caratteristiche e bisogni per fascia d'età dall'U6 all'U17"***, intende offrire un quadro di riferimento utile a integrare e supportare tutti i contenuti formativi elaborati dall'Area Tecnica del Settore Giovanile e Scolastico.

Quando si parla di calcio giovanile, si fa riferimento a un percorso lungo e articolato, che accompagna i giovani calciatori e le giovani calciatrici[9] dai primi passi in un campo da calcio — in seguito al compimento dei 5 anni — fino al raggiungimento della maggiore età. È evidente che **ogni fase della crescita presenti necessità, caratteristiche e bisogni differenti,** che è fondamentale conoscere e rispettare per poter proporre interventi educativi e tecnici realmente efficaci e coerenti con l'età dei soggetti coinvolti.

All'interno dei materiali formativi già redatti non è sempre possibile entrare nel dettaglio degli adattamenti necessari per ciascuna fascia d'età. Questo documento nasce quindi con l'obiettivo di fornire una **"lente comune"** di osservazione, che aiuti tecnici, dirigenti e famiglie a leggere meglio le sfumature che ogni fase evolutiva porta con sé — **dal punto di vista motorio, cognitivo, emotivo e relazionale**.

Dopo una breve presentazione di alcuni modelli di sviluppo sportivo e di crescita del giovane atleta, verranno descritte le principali caratteristiche e i bisogni formativi suddivisi per fasce d'età, corrispondenti alle categorie federali: U6/U7 (Piccoli Amici), U8/U9 (Primi Calci), U10/U11 (Pulcini), U12/U13 (Esordienti), U14/U15 (Giovanissimi) e U16/U17 (Allievi).

L'obiettivo finale è promuovere **una visione condivisa e consapevole della crescita nel gioco**, in cui **ogni proposta formativa, tecnica o educativa** sia **calibrata sui reali bisogni del bambino e del ragazzo**, accompagnandone l'evoluzione **nel rispetto dei suoi tempi e delle sue potenzialità**.

Esempi di modelli formativi

Presentare in modo esaustivo lo sviluppo cognitivo, affettivo e sociale dei giovani calciatori è un'impresa complessa. Dall'infanzia all'età adulta l'essere umano attraversa fasi di trasformazione che portano all'acquisizione di funzioni e competenze sempre più articolate. La ricerca in psicologia dello sviluppo e nelle scienze dello sport ha delineato profili evolutivi che indicano le età in cui ci si attende l'emergere di specifiche funzioni (Guida Tecnica Scuole Calcio FIGC, 2003-2010; Mogni et al., 2008). **Tuttavia, età cronologica ed età biologica non sempre coincidono**, e i percorsi individuali sono fortemente influenzati sia da fattori genetici sia dal contesto ambientale (Côté & Hancock, 2016).

Ogni traiettoria di crescita è quindi unica. Nei settori giovanili i gruppi di giocatori sono inevitabilmente eterogenei: accanto a chi cresce rapidamente vi è chi matura più tardi, e questa diversità va considerata come una risorsa educativa più che come un ostacolo.

Proprio perché ogni fascia di età presenta compiti evolutivi e caratteristiche psicofisiche particolari, per chi allena nei club giovanili è indispensabile conoscere come i giovani pensano, cosa sono in grado di fare e quali sono i loro limiti. Solo questa consapevolezza permette di proporre attività adeguate, capaci di stimolare lo sviluppo senza forzature.

[9] Nelle prossime pagine viene utilizzato in modo sistematico il maschile inclusivo unicamente per evitare ambiguità e per non appesantire periodi a volte già complessi.

APPENDICE: CRESCERE NEL GIOCO DEL CALCIO

Dall'altro lato, è fondamentale considerare queste informazioni come una **mappa orientativa** utile per guidare l'attività, ma non uno schema rigido. Le età indicate non devono essere lette come confini invalicabili, bensì come riferimenti generali che vanno adattati alle caratteristiche e ai tempi di ciascun giovane. Per l'allenatore questo significa osservare, variare le proposte e mantenere **un approccio flessibile, così da cogliere le opportunità di crescita senza cadere in schematismi cronologici troppo rigidi** (Lloyd et al., 2015; Myer et al., 2020).

Un programma formativo efficace deve:

- **considerare le differenze individuali** di crescita e maturazione;
- **riconoscere il potenziale dell'allenamento** nel creare **adattamenti desiderati**;
- **promuovere esperienze positive e inclusive**, che favoriscano **motivazione e benessere**.

Questi principi si ritrovano sia nel modello del **Long-Term Athlete Development (LTAD)**, che descrive fasi progressive dal *learn to move* al *learn to train*, fino al *learn to compete* (Balyi & Hamilton, 2004), sia nel **Developmental Model of Sport Participation (DMSP)**, che evidenzia l'importanza di **un avvio ludico e vario** prima della specializzazione (Côté & Hancock, 2016).

LTAD (Balyi & Hamilton, 2004)	DMSP (Côté & Hancock, 2016)	Caratteristiche comuni
Active Start (0–6): gioco spontaneo, movimento libero	–	**Sviluppo motorio di base** attraverso attività ludiche
Fundamentals (6–9): abilità motorie di base, coordinazione	**Sampling Years (6–12):** varietà di sport e giochi, approccio ludico	**Esperienze ampie**, divertimento, sperimentazione
Learn to Train (9–12): apprendimento tecnico, abilità specifiche	**Sampling Years (6–12)** fase finale: consolidamento abilità, interessi più stabili, prime responsabilità	**Consolidamento abilità**, prime responsabilità
Train to Train (12–16): sviluppo capacità condizionali, tattica di base	**Specializing Years (13–15):** riduzione varietà, inizio focus specifico	Maggiore impegno, **progressivo orientamento a uno sport**
Train to Compete (16–18): alta intensità, tattica avanzata	**Investment Years (16+):** investimento mirato, scelta di uno sport principale	**Prestazione e competizione** diventano centrali
Train to Win (18+): prestazione élite, massima specializzazione	**Investment Years (16+)** fase avanzata: impegno mirato, prestazione centrale, consolidamento identità sportiva	Obiettivo rendimento, **consolidamento identità sportiva**
Active for Life: sport come stile di vita	**Active for Life:** sport per benessere e socialità	L'attività fisica rimane **parte integrante dell'identità personale**

APPENDICE: CRESCERE NEL GIOCO DEL CALCIO

In linea generale, possiamo affermare che:

1. bambini e bambine devono innanzitutto **imparare a muoversi giocando**;
2. successivamente, **imparare uno sport**, con attenzione alla **tecnica di base**;
3. poi **imparare ad allenarsi**, sviluppando **impegno, autonomia e senso di responsabilità**;
4. infine, e solo per chi lo sceglie, **imparare a competere**.

Comprendere l'evoluzione dei bisogni e delle modalità di apprendimento dei giovani calciatori è fondamentale per **adeguare linguaggio, feedback e strategie relazionali** dell'allenatore. La capacità di **adattare la comunicazione e l'approccio didattico** in base all'età e al livello di maturazione rappresenta una **competenza chiave** nella costruzione di **ambienti di apprendimento efficaci e motivanti**.

Il presente documento propone una panoramica articolata per fasce d'età, utile a orientare la **progettazione educativa** e la **relazione allenatore–giocatore**, tenendo conto delle **differenze individuali** nei ritmi di crescita e nei processi di maturazione.

Per ogni fascia d'età vengono presentati contenuti, obiettivi e modalità operative, collegati a esempi reali tratti dal contesto calcistico: **i regolamenti di gioco** delle varie categorie, **le aspettative** legate alla crescita dei giovani atleti e **le richieste tecnico-tattiche** specifiche di ciascun livello. Questo approccio consente di **contestualizzare** le indicazioni fornite per ogni fascia d'età, rendendole più vicine alla realtà quotidiana e favorendo la capacità dell'allenatore di **modulare il proprio intervento** in funzione delle **necessità evolutive** di ogni fase.

L'attività nella categoria U6/U7 è caratterizzata da una forte impronta ludica. **Il divertimento** deve rappresentare lo stimolo che riporta al campo i giovani giocatori con entusiasmo ad ogni appuntamento.

Accendere la passione per il calcio permette di viverlo anche al di fuori degli orari di allenamento e partita, moltiplicando così le opportunità di esperienza attiva e aumentando la quantità di pratica motoria. Oltre alla quantità, è importante valorizzare anche la **qualità delle esperienze motorie e tecniche**, che in questa categoria si manifesta attraverso la **densità di esperienze sul compito desiderato**. Un esempio riguarda le numeriche di gioco previste nelle partite: i **2 contro 2 e 3 contro 3** permettono di giocare di più ma anche di avere l'opportunità di entrare in contatto con la palla un **elevato numero di volte**, occasione fornita anche dalle *situazioni di gioco* previste nei raggruppamenti che caratterizzano gli incontri di questa categoria e della fascia U8/U9.

A livello evolutivo i bambini mostrano ancora un marcato **egocentrismo**: il pallone è percepito come un bene esclusivo, difficile da condividere, e le azioni di gioco diventano spesso corse collettive verso lo stesso obiettivo. È un passaggio naturale, che **non va ostacolato ma accompagnato**, trasformando gradualmente l'attenzione individuale in **prime forme di collaborazione**. Sul piano psicomotorio i movimenti appaiono **poco coordinati**, l'equilibrio è instabile, l'attenzione breve; le emozioni, **intense e mutevoli**, condizionano costantemente l'esperienza di gioco.

Le proposte devono stimolare la **curiosità e l'immaginazione**, trasformando il campo in un ambiente di fantasia: un castello da difendere, un bosco da attraversare, un mare da solcare. È questo il linguaggio che **mantiene viva l'attenzione** e rende il gioco comprensibile. In questa fase l'obiettivo **non è "allenare"** il bambino nel senso stretto del termine ed inteso come innalzamento della performance ma **appassionarlo allo sport**, trasmettendo il **piacere del movimento** come esperienza positiva da vivere ogni giorno.

L'attività deve quindi essere **adattata alle caratteristiche dell'età** alla quale è rivolta; l'allenatore deve essere in grado di **ascoltare e accogliere** le necessità e le impressioni che vengono manifestate dai giovani giocatori: paura, gioia, rabbia, entusiasmo sono alcune delle emozioni che si alternano di continuo nell'attività; **saperle riconoscere e gestire** li aiuterà a sentirsi sicuri di sé, motivandoli ad esprimersi nel gioco con naturalezza.

Convocazioni o esclusioni dall'attività tecnica vanno categoricamente evitate, indipendentemente dal livello prestativo del giovane giocatore, dal suo livello di interesse per il calcio, dalle eventuali assenze agli allenamenti. Il momento dei raggruppamenti **non deve mai essere visto come una verifica** degli apprendimenti da dedicare solo a qualcuno, ma come una delle tante **opportunità di crescita e sperimentazione** da affrontare tutti assieme.

Una delle chiavi per mantenere alto il livello di interesse e partecipazione durante l'attività di queste categorie è la **variabilità della pratica**: modificare gli stimoli e le modalità esecutive delle proposte aiuta a **rilanciare attenzione e motivazione**. La variabilità non si ottiene solo cambiando le proposte pratiche da un allenamento all'altro, ma anche **inserendo varianti**, adattando le regole alle loro necessità e richieste.

Durante gli allenamenti, proporre anche **attività sportive diverse dal calcio** rappresenta un'importante opportunità per coinvolgere chi si avvicina al campo senza un reale interesse per la disciplina. Questo approccio consente inoltre di **ampliare il bagaglio motorio** dei giovani atleti e di offrire loro l'occasione di scoprire le potenzialità del proprio corpo.

La naturale propensione al movimento di questa fascia d'età deve essere agevolata da un'**ottimale pianificazione della seduta**: spazi e dimensioni delle proposte devono essere sempre **ben delimitati e adeguati** alle caratteristiche fisiche dei giocatori. Risulta altrettanto importante individuare **soluzioni alternative** al programma di allenamento pianificato: un buon **"piano B"** permette di adeguare l'attività alle variabili che possono modificare il livello di coinvolgimento dei giocatori. Alcuni esempi di fattori che possono condizionare la riuscita del programma previsto sono: numero di presenti diverso da quello atteso; temperatura atmosferica; maggiore o minore interesse per l'attività proposta; capacità di comprensione dei giocatori; livello di complessità dell'attività.

Il gioco prevede l'opportunità di **effettuare scelte** e confrontarsi con i compagni, elementi che dovrebbero essere presenti nella gran parte delle proposte pratiche rivolte a questa fascia d'età, ripetere ed eseguire un esercizio **senza uno scopo chiaro e stimolante** può inibire l'attenzione e l'interesse dei giocatori nei confronti dell'attività.

Veicolare i valori alle modalità di gioco previste in questa categoria, sia ai giocatori quanto alle loro famiglie, è anche compito di allenatori e dirigenti. **Un ambiente che condivide un'idea comune** sul modo di praticare l'attività tecnica può essere considerato un **contesto coerente**, che riesce a veicolare con maggiore forza i messaggi educativi ai propri giocatori.

Attenzione a: la gestione del "primo giorno di calcio!"

Particolare attenzione va posta alle prime esperienze dei bambini più piccoli questo **"primo giorno di attività"** spesso porta **insicurezza**, ricerca della figura familiare, manifestazione di emozioni difficili da controllare. Costruire attorno al bambino un **contesto accogliente e flessibile**, dando la possibilità agli accompagnatori di rimanere a bordo campo, lasciando al giocatore l'opportunità di entrare ed uscire a piacimento dall'attività, chiedendogli di proporre giochi a lui conosciuti e inserire varianti, permette di **rispettare i tempi di tutti** e preservare il percorso sportivo dei soggetti che necessitano di modalità diverse di adattamento alle novità rispetto ad altri.

Altrettanta cura andrà posta nell'organizzare una **comunicazione efficace e trasparente con le famiglie**, illustrando le caratteristiche dell'attività e i principi che la guidano. Una **riunione di inizio stagione**, in cui vengono presentati gli aspetti organizzativi e didattici, non deve essere considerata solo una semplice formalità, ma una vera **opportunità per costruire un percorso condiviso** assieme alle famiglie dei propri tesserati.

In questa fascia d'età, l'attività deve mantenere sempre una forte impronta ludica: **un giocatore che si diverte è più motivato** all'ascolto, alla partecipazione attiva e all'apprendimento. Cominciano ad emergere i primi segni di cambiamento nello sviluppo sociale e cognitivo dei bambini. Il gioco non è più vissuto solo come esperienza individuale: si fanno i primi **tentativi di collaborazione**, pur alternati a momenti in cui prevale il desiderio di protagonismo personale.

Una delle opportunità date da questi sviluppi è l'ampliamento delle numeriche di gioco nelle partite: i **4 contro 4 e 5 contro 5** che caratterizzano i confronti in queste fasce d'età rappresentano l'opportunità di sperimentare **fasi di gioco distinte** e una **copertura degli spazi** che comincia a diventare un elemento da prendere in considerazione assieme ai propri compagni. L'ampliamento delle dimensioni delle porte e la presenza costante del portiere **permettono** inoltre di considerare questo ruolo come un'opportunità da far scoprire e sperimentare a tutti i giocatori.

Dal punto di vista psicomotorio, le capacità coordinative si sviluppano rapidamente, i movimenti diventano più fluidi, l'equilibrio e la capacità di adattamento motorio migliorano sensibilmente. Anche **l'attenzione si allunga**, e i bambini riescono a concentrarsi per un tempo maggiore se il compito è interessante e ben calibrato. A livello cognitivo, i bambini iniziano a rispettare **le regole** non solo per compiacere l'adulto o evitare una punizione, ma anche perché riconoscono il valore del **gioco condiviso**.

Il divertimento e l'apprendimento passano attraverso un **clima relazionale sereno** nel quale l'allenatore è in grado di:

- **trasmettere strumenti** per gestire eventuali conflitti con i compagni;
- **garantire le giuste attenzioni a tutti**, indipendentemente dal livello di competenze tecniche o di interesse per il calcio;
- **stimolare i giocatori** attraverso l'immedesimazione in ambienti di fantasia dove, gradualmente, si passa da figure astratte e generiche all'interesse verso elementi più vicini al calcio, come il giocatore famoso, la squadra del cuore, la nazionale.

Il compito dell'allenatore è ora quello di accompagnare la transizione dall'egocentrismo alla collaborazione, senza fretta e forzature, scoprendone gradualmente il valore. È importante **valorizzare ogni bambino**, riconoscendo i progressi individuali e favorendo attività che stimolino il **senso di squadra**. Il clima deve rimanere sereno e inclusivo: **tutti devono avere spazio e opportunità di sperimentare**.

Per essere efficace, la seduta di allenamento deve essere ben organizzata: **scelta accurata degli spazi**; **dimensione** dei campi adatta all'età; attività brevi e frequenti che garantiscano un elevato tempo di impegno motorio. L'obiettivo principale non è ancora definire allenamenti "strutturati": le fasi proposte dalla Metodologia Evolution Programme rappresentano una base di partenza sulla quale costruire esperienze ricche e coinvolgenti che, pur aprendosi a modifiche e varianti dettate dalle necessità che emergono in campo, cercano di rappresentare **ambienti di apprendimento efficaci e con obiettivi chiari**.

L'allenatore deve ridurre i tempi morti, proporre spiegazioni brevi e chiare, privilegiare attività in cui tutti siano attivamente coinvolti. È importante che il suo linguaggio favorisca la scoperta: **domande semplici** ("come possiamo riuscirci insieme?") aiutano i bambini a riflettere e a sentirsi parte del gruppo.

La **variabilità della pratica** rimane un elemento fondamentale, ma ora va intesa come ricerca di nuove sfide e possibilità: giochi con regole diverse; cambi di spazi e di obiettivi; situazioni che richiedono scelte e soluzioni personali. Ogni variante diventa un'opportunità per sviluppare **creatività e adattamento**.

Parallelamente, è importante continuare ad alimentare il piacere di muoversi e appassionarsi allo sport: l'attività motoria deve essere percepita come un'esperienza gratificante, anche al di fuori del calcio, **uno strumento utile a contrastare la sedentarietà e ad ampliare** il bagaglio di esperienze motorie.

In questa età il bambino impara a sentirsi parte di qualcosa di più grande: **la squadra**. Non è ancora una consapevolezza piena, ma rappresenta la base sulla quale costruire le fasi successive. L'obiettivo prevalente non è la prestazione collettiva, ma coltivare il piacere di **giocare insieme ai propri amici**, ponendo le basi per i passi futuri.

Anche in questa categoria è fondamentale evitare qualsiasi forma di **selezione o esclusione** dall'attività tecnica. I raggruppamenti previsti dalle modalità di gioco U8/U9 non rappresentano un test o un momento di valutazione riservato a pochi, bensì una situazione educativa e formativa che deve coinvolgere tutti i giocatori, offrendo a ciascuno la possibilità di imparare, sperimentare e crescere attraverso il gioco di squadra.

Infine, si ribadisce che il gioco è una "cosa seria": **ogni bambino o bambina, quando gioca, tende a dare il meglio di sé**. L'ambiente deve stimolare il giovane giocatore ad esprimere il proprio massimo potenziale. L'allenatore deve sostenere la motivazione dei giocatori, evidenziando **l'impegno** profuso nel raggiungimento di un obiettivo, piuttosto che sottolineare solo l'efficacia prestativa e l'eventuale esito positivo di un'azione o di una scelta. Ad esempio: valorizzare gli sforzi fatti per realizzare un gol (ad esempio: "Hai dimostrato grande attenzione allo sviluppo dell'azione e sei arrivato primo sulla palla: il tuo comportamento ci ha permesso di andare in vantaggio nel punteggio"), invece che evidenziare esclusivamente il raggiungimento dell'obiettivo (ad esempio: "Gran gol! Siamo in vantaggio!").

La ricerca del risultato numerico nelle partite è un pretesto per innalzare la partecipazione e il coinvolgimento emotivo dei giocatori, ma al termine del confronto può anche essere "dimenticato", favorendo l'attenzione sulle **emozioni positive vissute**, sui miglioramenti e sulle esperienze significative. La domanda più importante da porre a un giovane giocatore di questa categoria al termine di una partita è: **"Ti sei divertito?"**, piuttosto che: "Avete vinto o perso?".

Attenzione a: cali di attenzione o motivazione durante l'allenamento

Molto spesso, gli allenatori tendono a insistere su proposte che in quel momento hanno uno scarso interesse per i giocatori, creando così distacco e abbassando il coinvolgimento emotivo nell'allenamento. Una soluzione utile per rilanciare la partecipazione durante l'attività tecnica, applicabile fin dalla categoria precedente, è l'inserimento dei cosiddetti **"giochi paracadute"**: attività ad alto coinvolgimento emotivo, di facile spiegazione e immediata comprensione, pensate per dare slancio alla seduta e riattivare i giocatori nei momenti di calo dell'attenzione o della motivazione.

Il successo di queste proposte dipende anche dal modo in cui vengono presentate: **devono trasmettere entusiasmo e curiosità**.

Esempio – "La merenda del drago"

Si tratta di una proposta simile al classico torello: un giocatore ("il drago") deve cercare di toccare la palla mantenuta in possesso da 3 o 4 avversari; si gioca senza limiti di spazio o forme da mantenere il nodo predeterminato. Quando il drago riesce a "conquistare la merenda" (cioè a toccare la palla), scambia il ruolo con l'ultimo giocatore che ha toccato il pallone prima del suo intervento.

Un gioco paracadute può anche essere una partita in spazi non codificati e con una breve durata: un paio di minuti; "al primo che segna"; 10 azioni complessive di gioco. **Queste attività spesso bastano** per riattivare i giocatori e rilanciare l'entusiasmo nei confronti dell'allenamento.

In questa fascia d'età i bambini acquisiscono nuove abilità motorie con grande facilità, grazie a una coordinazione sempre più efficace, **al consolidamento dell'equilibrio** e a una notevole capacità di adattamento alle diverse situazioni di gioco, attraverso una migliorata capacità di orientamento. È il periodo ideale per **ampliare il bagaglio tecnico-motorio**, perché quanto appreso in questa fase tende a fissarsi in modo duraturo.

Dal punto di vista cognitivo, i bambini non si limitano più ad agire in campo in modo estemporaneo ed istintivo: iniziano a **pensare mentre si muovono**, collegando azioni e conseguenze, sperimentando strategie e trovando soluzioni personali. Il gioco diventa così terreno di **problem solving e creatività**. L'attenzione è più stabile e consente di affrontare compiti più complessi e duraturi.

Sul piano sociale emerge una maggiore consapevolezza del gruppo e del valore delle regole. Non vengono più soltanto accettate, ma iniziano a essere **discusse e interpretate**, segno di una crescita critica e di un più forte senso di responsabilità. La squadra diventa progressivamente un riferimento stabile, dentro e fuori dal campo.

Il passaggio dai raggruppamenti ai confronti partita segna l'aumento delle opportunità di confronto con altri Club. Questo aspetto organizzativo permette di fornire uno **stimolo aggiuntivo, estrinseco e continuo**, alle motivazioni che spingono il giocatore a praticare il calcio; tuttavia, l'approccio alla gara va correttamente veicolato, aiutando a creare un atteggiamento aperto al confronto e stimolando il desiderio di mettersi in gioco. L'ambiente che circonda i giovani giocatori deve avere la capacità di mantenere l'attenzione **sui progressi effettuati e sulle competenze acquisite**, prima che sui risultati numerici delle partite.

L'atteggiamento sereno e costruttivo di un allenatore non deve mai farsi condizionare dal punteggio, da un errore o da una prestazione negativa. Evidenziare i comportamenti positivi, piuttosto che sottolineare solo quelli sbagliati, aiuta **a instaurare** una relazione basata sulla fiducia che desidera stimolare l'espressione del proprio massimo potenziale individuale. L'allenatore deve porsi come **guida che stimola, incoraggia e accompagna**, più che come giudice della prestazione. L'errore tecnico o tattico non va mai punito, ma interpretato come **occasione per apprendere** e sperimentare soluzioni nuove.

In questa fase i ragazzi iniziano a riconoscere nell'allenatore un punto di riferimento, ma al tempo stesso cercano approvazione nel gruppo dei pari. Si affacciano le capacità di analisi e riflessione: il gioco non è più solo esperienza immediata, ma occasione per pensare e decidere. L'allenatore deve quindi proporre attività che uniscano **gioco e riflessione**, aiutando i ragazzi a comprendere il "perché" delle scelte in campo. Le nozioni tattiche, intese in termini di scelte di gioco e sfida a risolvere le situazioni che questo evidenzia, vanno sempre **trasmesse** attraverso contesti ludici e situazionali. La conduzione deve valorizzare la **responsabilità individuale**, assegnando compiti chiari e incoraggiando la sperimentazione di ruoli diversi. La comunicazione deve stimolare la curiosità e il ragionamento: spiegazioni brevi, rinforzi positivi e **feedback descrittivi** sviluppano attenzione e conoscenza del gioco. Va inoltre presa in considerazione la prevenzione e la correzione di alcuni macro atteggiamenti che possono comparire stabilmente nei comportamenti e nelle scelte dei giocatori di questa fascia d'età: l'utilizzo di un solo piede nel contatto con la palla; la tendenza a fare con entusiasmo una sola fase del gioco; l'abitudine a non giocare in modo casuale, senza manifestare un'intenzione basata su scelte di principio.

L'allenamento sportivo deve preparare il giocatore al modello prestativo dell'attività allenata, non tanto in termini condizionali — aspetto che, ovviamente, verrà approfondito nelle categorie successive — quanto in termini di **vicinanza alle scelte e alle regole** che questa prevede. Le attività pratiche proposte ai giocatori di questa età devono, quindi, mantenere sì un'impronta ludica, ma anche essere ispirate a situazioni calcio-specifiche che traggono spunto da dinamiche di gioco riconoscibili. Si predilige, perciò, un'attività di allenamento basata su semplici **"principi"**: classi di azioni condivise in risposta ad azioni simili, cioè delle chiavi che permettono ai giocatori di interpretare il gioco e indirizzare le scelte del gruppo squadra secondo un'idea comune.

L'aumento del numero di appuntamenti strutturati presso il Club, previsti durante la stagione sportiva (allenamenti, partite e tornei), non deve far perdere il focus sull'efficacia che gli stessi devono avere. Una seduta di allenamento veramente efficace prevede un **elevato numero di contatti con la palla**, oltre che una **densità significativa di scelte di gioco** e di situazioni calcio-specifiche. Le proposte pratiche utilizzate negli allenamenti devono avere delle caratteristiche riconoscibili che sostengono efficacemente la formazione tecnica dei giocatori: usare spazi semplici, tenere l'allenatore fuori da contesti organizzativi, allenare effettivamente ciò che **si desidera** allenare sono solo alcune di queste soluzioni.

La stessa efficacia deve essere mantenuta nell'organizzazione dell'allenamento: usare spazi modulari (adattare lo stesso spazio ad attività diverse), dividere la squadra in sotto-gruppi, velocizzare gli spostamenti da una stazione all'altra sono solo alcune delle tante soluzioni che permettono di aumentare il tempo di impegno motorio in allenamento (solitamente, nella categoria U10/U11, questo non supera il **40% dell'intera seduta**). Un'attenzione particolare **all'aumento della** quantità di tempo di impegno motorio attivo permette anche un adeguato avviamento allo sviluppo della resistenza.

Inoltre, applicare con continuità le modalità di gioco previste per questa categoria (proposte pre-gara, multi-partita, 4° tempo di gioco) può permettere di aumentare di molto il minutaggio di ogni giocatore in contesto gara (in alcuni casi, addirittura di raddoppiarlo). Le partite delle categorie U10/U11 devono essere svolte adottando la modalità **dell'auto-arbitraggio**. Questo approccio — che si consiglia di utilizzare fin dall'allenamento — ha l'obiettivo di insegnare ai giovani calciatori le regole del gioco e promuoverne l'autonomia organizzativa: aspetti fondamentali per consentire loro di praticare autonomamente il calcio anche al di fuori del contesto strutturato delle attività dei Club.

Veicolare i valori delle **modalità di gioco per l'Attività di Base**[10] proposte da FIGC, SGS, sia ai giocatori stessi che alle loro famiglie, è anche compito di allenatori e dirigenti. **Un ambiente che condivide un'idea comune** sul modo di intendere e praticare l'attività tecnica può essere considerato un contesto coerente, che riesce così a trasmettere con maggiore forza i messaggi educativi ai propri giocatori.

Con la crescita fisica il giocatore inizia a manifestare delle attitudini motorie e tecniche più consolidate, suggerendo una sua predisposizione a ruoli che possono avere caratteristiche di diversi tipi: difensive, offensive, di regia, di difesa della porta. Un percorso formativo completo non può, tuttavia, esimersi dal concedere a ogni giocatore di questa fascia d'età **esperienze in ruoli e posizioni diverse** da quelle che si pensa possano essere le sue attitudini prevalenti. Sarà cura dell'allenatore trovare le strategie adatte per spiegare ai giocatori il valore di esperienze lontane dalla loro zona di **comfort**.

Questo approccio andrebbe illustrato anche ai familiari dei giocatori, così da condividere una scelta metodologica che potrebbe inizialmente apparire non funzionale alla crescita calcistica dei ragazzi, con particolare riferimento a persone non abituate a vivere contesti di formazione sportiva giovanile.

In questa categoria emergono in modo più evidente le differenze di interesse ed esperienza tra chi ha una maggiore propensione all'attività sportiva, chi si sviluppa precocemente o chi ha iniziato a giocare prima, rispetto ai compagni che invece non hanno queste caratteristiche o esperienze. È compito dell'allenatore e dei dirigenti **valorizzare queste diversità**, trasformandole in opportunità: i giocatori più evoluti possono assumersi così maggiori responsabilità nel gioco, mentre quelli meno esperti possono trovare nei compagni più abili un riferimento e un esempio attraverso il quale crescere.

Allenatori e Club devono avere la pazienza di investire tempo nella creazione di un terreno fertile per la crescita futura, ampliando la base delle esperienze formative e consolidando quegli aspetti che, nelle categorie successive, permetteranno di approfondire la crescita calcistica dei giocatori.

[10] Per approfondire le modalità di gioco previste per l'Attività di Base si consiglia di scaricare i poster che riassumono le indicazioni per U6/U9; U10/U11; U12/U13: https://www.figc.it/media/276171/allegato-4-locandina-figc-modalit%C3%A0-di-gioco-attivita-di-base-a3.pdf

Attenzione a: l'avviamento al ruolo del portiere e il suo allenamento

A partire dalla categoria U10/U11 viene promossa l'identificazione di alcuni profili che mostrano interesse o attitudine a intraprendere il proprio percorso tecnico in qualità di portiere, prevedendo anche modalità di allenamento separato. Tali proposte comprendono sedute riservate ai portieri, guidate da una figura specialistica che ne cura la formazione tecnica, anche in momenti diversi rispetto all'attività del gruppo squadra.

Le indicazioni per impostare questo percorso in modo efficace sono riportate nel documento **"Il portiere dentro il gioco"**, redatto dall'Area Portieri e dall'Area Metodologica del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

Nonostante l'argomento sia già stato approfondito nel documento riservato al ruolo del portiere si coglie l'occasione per ribadire alcuni aspetti da sottolineare:

- **la scelta dei profili** più adatti a ricoprire questo ruolo deve essere fatta con consapevolezza e attenzione alle caratteristiche tecniche, motorie ed emotive che possano renderli idonei anche nel lungo periodo;
- il **percorso di formazione dei portieri** va valorizzato attraverso la presenza di persone competenti, che ne seguano lo sviluppo tecnico senza limitarsi all'allenamento separato, ma collaborando attivamente con l'allenatore della squadra, favorendo l'integrazione del ruolo all'interno del gioco collettivo;
- è importante offrire a tutti i giocatori, sia ai portieri che a quelli di movimento, l'opportunità di **sperimentare** entrambi i **ruoli**, così da ampliare le loro esperienze, la comprensione del gioco e la capacità di adattamento in contesti diversi.

L'applicazione di queste indicazioni intende valorizzare la formazione globale di ogni giovane calciatore, favorendo un contesto che lo riconosca come reale protagonista del proprio percorso, nel rispetto delle sue necessità e potenzialità.

Questa categoria segna il passaggio verso la preadolescenza, con trasformazioni fisiche, emotive e sociali che rendono l'attività **sempre più complessa e stimolante**. Le differenze individuali sono marcate: alcuni ragazzi mantengono ancora caratteristiche infantili, altri mostrano già i primi cambiamenti legati alla pubertà. L'allenamento deve quindi essere pensato in modo **flessibile**, rispettando ritmi e tempi di crescita diversi.

Dal punto di vista psicomotorio, le opportunità di consolidamento delle capacità coordinative **restano** elevate, ma iniziano a comparire oscillazioni di efficacia dovute anche allo sviluppo corporeo: crescita in statura, variazioni delle proporzioni dei vari segmenti corporei, aumento della forza relativa. È normale osservare momentanei "scompensi" motori, che vanno gestiti con **pazienza ed equilibrio**, mantenendo una percentuale di lavori coordinativi generali che aiutino la ricerca di **una nuova armonia** nella gestione delle mutate proporzioni fisiche.

Il differente livello di sviluppo ponderale dei giovani giocatori rischia di condizionarne in modo sensibile **l'efficacia prestativa**. Questa condizione suggerisce adattamenti sia in caso di sviluppo tardivo sia anticipato. Si consigliano i seguenti accorgimenti:

- **Portare pazienza e tutelare** il percorso di chi ha un'età biologica ritardata rispetto ai compagni. Alcuni esempi: garantire l'impiego in partita anche ai giocatori meno efficaci e/o in ritardo di maturazione; supportare e stimolare la loro pratica con feedback, gratificazioni e incentivi; prevedere adattamenti e varianti regolamentari che possano favorire l'impegno, invece che la sola resa tecnica.
- **Trovare il giusto modo di stimolare** chi ha uno sviluppo fisico anticipato, esponendolo a difficoltà che gli permettano di non affidarsi soltanto alle proprie capacità condizionali. Alcuni esempi: inserimento in un gruppo squadra di giocatori di un anno più grandi; richiedere il raggiungimento di obiettivi tecnici personalizzati; far sperimentare condizioni di inferiorità numerica o svantaggio regolamentare; ecc.

L'apprendimento motorio ha comunque ampio margine di miglioramento, soprattutto se stimolato con proposte variate e vicine alla realtà del gioco del calcio. Risulta altrettanto importante svolgere anche un lavoro di approfondimento sul dominio della palla, sperimentando gestualità poco frequenti in partita (ad esempio: cambi di gioco; colpi di testa; tiri in porta; azioni acrobatiche) e provando a curare l'azione tecnica ponendo una maggiore consapevolezza nella capacità di auto-correggersi e analizzare il gesto, cercando di ridurre errori ricorrenti o implementare le proprie carenze.

Sul piano cognitivo emerge un miglioramento della capacità di astrazione: i ragazzi non solo eseguono e pensano mentre si muovono, ma sono in grado di affrontare compiti più complessi. Questo permette all'allenatore di:

- **abbinare più richieste contemporaneamente**;
- **iniziare** a proporre **adattamenti tattici** da individuare collettivamente;
- **simulare condizioni** che si possono trovare in **partita** o avviare a semplici strategie di gara.

Il gioco del calcio diventa quindi un terreno fertile per lo sviluppo della **creatività esecutiva** e per la capacità di trovare **soluzioni autonome** ai problemi posti da ogni situazione.

Il compito dell'allenatore è quello di creare **ambienti stimolanti**, che incoraggino la voglia di sfidarsi e di provare nuove esperienze. È importante prevedere attività che favoriscano la sperimentazione di ruoli diversi, evitando che i ragazzi si "fissino" su una posizione sola. Questa varietà di esperienze amplia il bagaglio motorio, sviluppa abilità multiple, migliora la consapevolezza tattica e permette una comprensione più ampia del gioco.

Sul piano sociale, il gruppo dei pari diventa il principale riferimento identitario. **La squadra** rappresenta un punto di appartenenza e di confronto, mentre le regole non sono solo accettate ma anche discusse, interpretate e condivise. Cresce la sensibilità verso le emozioni degli altri e la capacità di gestione dei conflitti, in particolare se sostenuta dall'allenatore. Sviluppare la percezione di essere parte di un'entità collettiva aiuta ad acquisire abilità relazionali utili non solo in campo, ma anche nel contesto familiare e scolastico. Una delle molteplici modalità per stimolare queste competenze è **coinvolgere il giovane giocatore nell'organizzazione** della seduta di allenamento. Ad esempio, comunicare le proposte di allenamento prima del

loro svolgimento (ad esempio via WhatsApp sul gruppo genitori, oppure appendendo il programma giornaliero in spogliatoio) favorisce l'organizzazione della seduta e rende i giocatori più autonomi e consapevoli rispetto al processo di crescita sportiva che li vede protagonisti.

Nella categoria U12/U13 si registra il più alto numero di tesserati rispetto alle altre categorie del settore giovanile, ma anche i livelli più elevati di **drop-out**. Una delle cause principali dell'abbandono precoce dell'attività sportiva da parte dei giocatori è il livello di **pressione** che viene creato nel contesto di gara, spesso troppo **alto** e già orientato a ottenere una prestazione immediata, invece che una formazione completa a lungo termine.

Una soluzione a questo problema può essere quella di applicare un approccio **inclusivo**, veicolato principalmente attraverso la creazione di gruppi squadra di livello misto. Questa modalità di creazione delle squadre, più complessa nelle categorie successive, può essere mantenuta anche in questa fascia d'età con accorgimenti che tendono a **premiare il merito**, permettendo così anche ai giocatori più competenti di sentirsi stimolati a dare il massimo. Riconoscere l'impegno e le qualità di alcuni giocatori, concedendo loro un minutaggio di gara leggermente superiore rispetto ai compagni (nel rispetto dei regolamenti di categoria U12/U13), rappresenta una strategia educativa che consente di valorizzare la motivazione individuale. Parallelamente, organizzare le partite secondo le modalità di gioco previste da FIGC, SGS e partecipare durante l'anno ad alcune attività tecniche differenziate per livello di competenze costituiscono strumenti pratici di inclusione formativa a tutela delle necessità di tutti i componenti del gruppo squadra.

Queste scelte permettono di creare un ambiente allenante, equilibrato e inclusivo, in cui ogni giocatore trova spazio per esprimersi in relazione al proprio percorso di crescita: da un lato si stimolano coloro che devono ancora consolidare esperienze calcistiche, dall'altro si premiano i giocatori che necessitano di un contesto più sfidante per continuare a progredire. L'obiettivo non è creare differenze, ma utilizzarle come risorsa per favorire **partecipazione, motivazione e crescita collettiva** del gruppo squadra.

La postura educativa dell'allenatore deve evolvere verso quella di un **facilitatore di autonomia**: chiede ai ragazzi di organizzarsi tra una proposta e l'altra, di assumersi compiti organizzativi, di avere cura del materiale di allenamento e di riflettere insieme sulle soluzioni di gioco. La sua guida non può essere fatta solo di istruzioni, ma anche di **domande stimolanti** che promuovono pensiero critico e responsabilità individuale.

In questa fascia di avvicinamento al calcio, diventa centrale orientare il clima motivazionale verso il **compito** piuttosto che al solo risultato: l'allenatore deve spostare l'attenzione dall'esito della partita all'impegno, alla resilienza e alla capacità di collaborare. In questo modo si previene il rischio di frustrazione e ci si prepara a un percorso solido e duraturo anche nelle categorie successive.

Dal punto di vista didattico, condividere con la squadra una lista di semplici principi di gioco (anche in forma scritta) aiuta i giovani calciatori a comprenderla meglio e a sviluppare risposte collettive a situazioni simili. Ad esempio, il principio **"codice palla aperta o chiusa"**, in questa fascia d'età, può essere condiviso così:

- se un compagno si trova in possesso del pallone in una situazione di "palla aperta" (senza pressione avversaria davanti a lui), ci si allontana per creare spazio e offrire soluzioni utili a guadagnare campo (avanzare).
- se invece il compagno si trova in una condizione di **"palla chiusa"** (sotto pressione avversaria), ci si avvicina per fornire appoggi attorno alla palla.

Un Club che considera il giovane calciatore come un valore umano su cui investire a lungo termine ha il compito di curare anche lo sviluppo di competenze non direttamente legate ad elementi tecnici, ma altrettanto rilevanti per una sana educazione sportiva. Una corretta alimentazione, un adeguato riposo e modalità responsabili di preparazione all'allenamento e alla gara sono elementi essenziali per mettere lo sport al centro del proprio stile di vita. Questi temi possono essere approfonditi attraverso workshop, incontri formativi, progetti dedicati e materiali informativi rivolti ai genitori, ma anche e soprattutto tramite l'esempio quotidiano fornito dagli adulti che circondano l'attività calcistica dei giovani calciatori oppure attraverso semplici indicazioni pratiche: **farsi la borsa da calcio da soli; avere cura delle scarpe da gioco; tenere in ordine il proprio materiale sportivo**.

Attenzione a: incentivare e organizzare progetti ed esperienze relative al futsal

Premesso che l'inserimento di progetti che prevedono esperienze in discipline extra-calcistiche può rappresentare un valore aggiunto in tutte le categorie del Settore Giovanile, la fascia d'età compresa tra gli U12 e gli U13 appare probabilmente la più idonea per sperimentare realtà differenti rispetto a quella abituale.

Il valore propedeutico del futsal nei confronti del calcio è stato ampiamente riconosciuto e oggi rappresenta un concetto condiviso: **densità di esperienze tecniche, rapidità e frequenza delle decisioni, rilevanza delle posture di ricezione, quantità di duelli** sono alcuni degli elementi che consentono di vivere esperienze pienamente trasferibili tra le due discipline.

Ciò che spesso viene sottovalutato nella proposta di questi progetti è la possibilità di generare una rete di contatti, esperienze e abitudini che aiutano il giovane calciatore a considerare il futsal non solo come attività complementare, ma anche come **alternativa concreta e continuativa** alla pratica del calcio, oltre che come opportunità per proseguire l'attività sportiva in età adulta, una volta concluso l'eventuale percorso agonistico.

Inoltre, se per alcuni il futsal può rappresentare una semplice opportunità di provare un'esperienza tecnica diversa, per altri gli spazi ridotti e il diverso modello prestativo costituiscono una reale occasione per trovare un contesto più adatto alle proprie caratteristiche tecniche, motorie ed emotive.

Queste iniziative di contaminazione tra discipline rappresentano, quindi, un'opportunità concreta per la tutela e la valorizzazione del percorso sportivo di ogni giocatore tesserato nel Club. Intesi attraverso questo approccio, i progetti che vedono il futsal come protagonista, assumono un respiro ancora più ampio e una valenza formativa più profonda.

Questa fascia d'età segna **l'ingresso nell'adolescenza**, un periodo di profonda trasformazione fisica e psicologica. La crescita corporea accelera: aumentano la statura e la massa muscolare, cambiano le proporzioni e si sviluppa la capacità di generare forza e resistenza. Questi cambiamenti, spesso rapidi e disomogenei, possono provocare **temporanei cali coordinativi** o difficoltà nel controllo motorio. L'allenatore deve accettare questa variabilità come parte del processo di crescita, non come un limite, dimostrando **pazienza e visione a lungo termine**.

La base di esperienze motorie costruita negli anni precedenti dovrebbe consentire un approfondimento delle abilità tecniche, favorendo **l'avvio** della loro specializzazione, ma il corpo in trasformazione richiede di **riadattare spesso gesti e movimenti**. È una fase delicata per il **rischio di infortuni legati alla crescita**.

L'introduzione agli esercizi fondamentali delle attività di sviluppo della forza, svolti a corpo libero o con lievi sovraccarichi, aiuta a migliorare la **consapevolezza del proprio corpo e a trasmettere** corrette abitudini che diventeranno parte integrante del lavoro futuro. Anche le attività preventive — semplici routine di mobilità o stabilità da svolgere prima dell'allenamento — rappresentano un obiettivo importante, poiché preparano alla prestazione e promuovono uno stile di vita sano e funzionale all'attività sportiva.

I ragazzi sviluppano una maggiore capacità di astrazione e pensiero critico: sanno analizzare situazioni complesse, valutare opzioni e riflettere sulle conseguenze delle proprie scelte, individuali e collettive. Per questo, le attività situazionali possono includere compiti che integrano: **adattamenti tattici collettivi in gara**, simulazioni strategiche, soluzioni su situazioni di palla inattiva.

In questa categoria l'allenatore deve saper bilanciare due bisogni fondamentali: **il senso di appartenenza al gruppo** e **la spinta all'affermazione individuale**. La ricerca di questo equilibrio può essere favorita dall'**aumento di valore** che assume il desiderio di far parte di un gruppo di pari. Allo stesso tempo, nei ragazzi cresce la ricerca di autonomia e la tendenza a mettere in discussione le figure adulte. Le emozioni sono intense e altalenanti: entusiasmo, frustrazione, rabbia e orgoglio possono alternarsi rapidamente. La percezione di ciò che avviene attorno **a sé** matura **e assume** un carattere più individuale, ma la motivazione resta fortemente influenzata dal clima di squadra e dalla relazione con l'allenatore.

È il momento di sostenere la **responsabilità personale**: allenarsi con costanza, gestire la fatica, curare le abitudini quotidiane. Il calcio diventa una palestra di maturazione non solo motoria, ma anche personale e sociale. L'allenatore deve essere una guida stabile ma capace di concedere **spazi di responsabilità**. È essenziale promuovere l'**autoregolazione**, aiutando i ragazzi a gestire energie, emozioni e scelte. Un clima sereno e di fiducia reciproca permette loro di affrontare gli errori come occasioni di apprendimento, senza paura del giudizio. Avvisi, convocazioni, orari di ritrovo e informazioni organizzative possono essere trasmessi direttamente ai giocatori, oltre che alle famiglie. Coinvolgere i ragazzi in prima persona li aiuta a comprendere l'importanza dell'impegno, dell'autonomia e della puntualità.

In questa età coincide spesso il passaggio alla scuola secondaria di secondo grado. Diventa quindi cruciale imparare a gestire gli impegni scolastici ed extra-sportivi. Lo sport può essere un potente strumento educativo: insegna metodo, organizzazione e gestione del tempo. Un obiettivo chiave è **alimentare la passione per lo sport**: trasmettere il piacere di allenarsi, giocare, fare fatica e muoversi non solo per raggiungere la prestazione, ma come parte della propria vita quotidiana. L'allenatore e il Club dovrebbero incoraggiare abitudini sane, la pratica di attività motorie varie e una visione dello sport come esperienza di crescita personale oltre che calcistica.

I ragazzi iniziano a percepire il tecnico come figura di riferimento non solo sportivo ma anche umano: un adulto che trasmette fiducia, riconosce il valore del singolo e incoraggia la coesione del gruppo. L'allenatore deve saper dosare fermezza e ascolto, unendo chiarezza nelle regole a momenti di confronto che favoriscano la partecipazione attiva dei ragazzi.

L'U14/U15 segna anche il passaggio dall'**Attività di Base all'Attività Agonistica**: le partite assumono la struttura di quelle degli adulti. Chi, fino all'anno precedente, risultava efficace su campi ridotti può ora incontrare difficoltà in spazi più ampi. È

quindi fondamentale prestare particolare attenzione ai giocatori brevilinei e in ritardo di maturazione, tutelandone il percorso e creando situazioni in cui possano sentirsi coinvolti e valorizzati.

Con l'introduzione dei regolamenti ufficiali del gioco del calcio, entra in scena un nuovo elemento ufficiale: **l'arbitro**. Il rispetto nei suoi confronti deve rappresentare un obiettivo prioritario, poiché si tratta di una figura indispensabile per il corretto svolgimento delle partite. Questo rispetto va promosso innanzitutto dagli adulti di riferimento — famiglie, dirigenti e allenatori — il cui esempio riveste un ruolo fondamentale. È essenziale mantenere sempre un comportamento corretto, dentro e fuori dal campo, evitando non solo atteggiamenti o proteste evidenti, ma anche commenti, allusioni o gesti che possano trasmettere messaggi negativi ai giovani calciatori.

Oltre ai regolamenti di gioco, cambiano anche le strutture delle competizioni: i ragazzi possono affrontare per la prima volta un vero campionato con l'annessa possibile pressione legata alla ricerca della promozione o della salvezza. Sarà compito dell'allenatore e di tutte le figure del Club mantenere il focus **sull'apprendimento e sulla crescita** di tutti i giocatori, valorizzando l'intera rosa a disposizione.

Un elemento che spesso incide sull'umore e sulla motivazione dei giocatori è il minutaggio riservato loro in partita o il mancato impiego da titolare. Pur riconoscendo l'efficacia prestativa come un parametro importante per definire i tempi di impiego dei giocatori in gara, l'allenatore deve considerare con pari attenzione **l'impegno, la costanza e lo sforzo** che ciascun atleta manifesta nel percorso di crescita. Saper valorizzare la dedizione e la disponibilità al miglioramento, piuttosto che il solo risultato immediato delle gare, contribuisce a costruire un ambiente formativo coerente con la finalità educativa che il calcio giovanile deve avere.

È importante che il Club e le famiglie condividano e rispettino i loro ruoli:

- **l'allenatore** guida la formazione sportiva e compie le scelte tecniche;
- **il giocatore** si dedica alla sua crescita individuale all'interno del gruppo squadra;
- **le famiglie** sostengono il percorso del figlio, della squadra e l'operato del Club;
- **il Club** organizza il percorso tecnico e definisce una filosofia condivisa.

L'osservanza di questi indirizzi di massima permette una maggiore **coerenza** nella trasmissione dei valori e delle indicazioni tecniche: in un Club dove i ruoli sono conosciuti e rispettati, i messaggi arrivano ai ragazzi con maggiore chiarezza e forza, potenziando così esperienze e apprendimenti.

Attenzione a: rendere più oggettiva l'esperienza sportiva dei giocatori

La registrazione di alcuni dati oggettivi relativi al percorso sportivo dei propri giocatori permette di monitorarne meglio il percorso e di avere un confronto più costruttivo con i ragazzi e le loro famiglie. Registrare il numero di presenze, il minutaggio in gara e i dati di alcuni test permette di avere numeri e riferimenti che possono rappresentare la base di un colloquio individuale, strumento che consente di comprendere meglio bisogni, percezioni e sensazioni dei giocatori. Questo momento di dialogo può essere svolto in forma più strutturata (anche con il coinvolgimento della famiglia) oppure in modo informale, ad esempio a fine allenamento, con poche domande mirate al singolo giocatore. L'obiettivo è comunicare apertura al confronto, anche su opinioni diverse. In questo modo, l'allenatore diventa un punto di riferimento credibile e promotore di un clima di collaborazione e crescita condivisa.

Questa fascia d'età segna un **passaggio cruciale** nello sviluppo sportivo e personale: i ragazzi entrano in una fase dell'adolescenza in cui l'identità individuale e sociale si definiscono anche attraverso lo sport. Le trasformazioni fisiche legate alla pubertà sono in gran parte completate, ma permangono differenze nei ritmi di maturazione biologica che incidono sulla prestazione e sul modo di vivere l'attività sportiva.

Dal punto di vista motorio, le capacità condizionali (forza, velocità, resistenza) raggiungono un consolidamento che può permettere, attraverso mezzi e carichi adeguati, di svilupparle in modo sistematico. La tecnica, se consolidata nelle esperienze svolte durante le stagioni precedenti, può essere ora espressa con maggiore stabilità anche in contesti di alta intensità: è il momento ideale per **affinare la qualità esecutiva**, specializzando il gesto tecnico e limando eventuali errori, in modo che le abilità di dominio della palla possano **supportare scelte tattiche** sempre più evolute.

Con il completamento della maturazione biologica e cognitiva, il ruolo di gioco comincia ad assumere connotazioni più definite e stabili. Risulterà quindi importante che, pur valorizzando la **duttilità dei giocatori** — caratteristica che rappresenta sempre di più una richiesta del calcio moderno — si sappiano identificare le attitudini che permettono al giocatore di esprimere e valorizzare al meglio il proprio massimo potenziale.

Sul piano cognitivo i giovani dimostrano una crescente capacità di analisi e pianificazione: non si limitano a leggere la situazione, ma iniziano a prevedere scenari, riconoscere autonomamente i principi di gioco condivisi e trovare adattamenti strategici. È possibile proporre esercitazioni che includano la gestione di più compiti simultanei, la simulazione di piani gara e l'elaborazione di soluzioni collettive. In questo quadro dello sviluppo, risulta importante condividere **termini tecnici e concetti via via più specifici**, che aiutino a codificare il gioco e a riconoscerlo secondo un vocabolario condiviso con i compagni e l'allenatore.

Il gruppo dei pari mantiene un peso decisivo, ma si afferma anche la ricerca di riconoscimento personale. Motivazione, autostima e paura del giudizio convivono in un equilibrio fragile, richiedendo un accompagnamento educativo attento. Il calcio, a questa età, non è solo esperienza sportiva ma anche terreno di **formazione identitaria**: i ragazzi cercano autonomia, fiducia e conferme. La gestione delle pressioni interne ed esterne diventa una competenza centrale da sviluppare.

In questa fase acquistano rilevanza alcune **competenze chiave**:

- **autoregolazione** (gestire emozioni, energie e pressione competitiva);
- **creatività e problem solving** (trovare soluzioni nuove e adattarsi a scenari variabili);
- **competenze socio-emotive** (collaborare, comunicare, riconoscere e rispettare le diversità);
- **consapevolezza e responsabilità** (curare la propria preparazione, rispettare ruoli e compiti, agire con coerenza).

Per questo, diventa essenziale mantenere un orientamento motivazionale rivolto **al compito più che al risultato**: l'allenatore deve spostare l'attenzione dall'esito delle partite a ciò che ciascun giocatore può controllare — **impegno, costanza, disponibilità ad aiutare i compagni**. Questo approccio rende il percorso più solido, prevenendo cali di motivazione e riducendo il rischio di drop out, senza escludere la ricerca della vittoria, elemento intrinseco della competizione.

Un aspetto da tenere in debita considerazione riguarda la gestione delle aspettative rispetto al percorso sportivo da adulti. Avvicinandosi alla conclusione del percorso nel settore giovanile è normale che si comincino a tirare le somme del percorso fatto, si avverta l'avvicinamento alla prima squadra e si inizi a ragionare su ciò che ci si aspetta dal futuro, nel calcio "dei grandi". Spesso, i giocatori di questa fascia d'età hanno attese sovrastimate e sogni troppo grandi rispetto alle reali potenzialità personali.

A questo proposito, si ritiene che non spetti a nessuna figura in particolare (allenatore, dirigente, genitore) pronosticare ai giocatori il loro percorso da adulti, incentivando o abbattendo così speranze e sogni di un giovane atleta. L'ambiente che li circonda deve essere tuttavia **consapevole delle reali potenzialità** di ogni giocatore e delle complessità nascoste dietro al

passaggio nel calcio dei grandi. Il gap di esperienze tra un ragazzo che conclude il percorso nel settore giovanile e un atleta che da alcuni anni è inserito nel gruppo prima squadra è difficile da colmare in breve tempo in qualsiasi livello e categoria. È quindi fondamentale che tutte le figure che circondano i giocatori siano consapevoli delle difficoltà del passaggio dall'attività giovanile a quella adulta, supportando i ragazzi nelle difficoltà ma anche gestendo eventuali momenti di eccessivo entusiasmo dovuti a esordi, prestazioni sopra-media o giudizi enfatici da parte di qualcuno.

In parallelo alla crescita tecnica, tattica e motoria, lo sport deve continuare a essere occasione per educare attraverso il movimento: l'allenamento non è solo performance, ma anche **palestra di vita**. Allenare capacità di autoregolazione, collaborazione e gestione delle emozioni ha ricadute dirette sul campo, ma anche sulla vita quotidiana, preparando i ragazzi a diventare adulti capaci di affrontare sfide complesse, affrontare il mondo del lavoro (in questo, lo sport di squadra rappresenta una grande opportunità) e **gestire** i rapporti interpersonali in ambienti diversi.

In contesti più evoluti, può essere necessaria un'attenzione particolare anche nella gestione delle figure che acquisiscono la **procura dei giocatori**, cercando di garantire che le scelte fatte avvengano sempre nell'interesse dei ragazzi. L'inserimento di persone esterne al Club o allo staff tecnico nella gestione del percorso del giovane calciatore è un aspetto che va monitorato con cura. L'invito è a mantenere relazioni equilibrate e trasparenti, che pongano sempre al centro la **crescita individuale del ragazzo** all'interno del gruppo squadra.

Il ruolo dell'allenatore evolve: non più soltanto inteso come guida tecnica, ma **facilitatore di autonomia**. L'obiettivo è creare un ambiente che stimoli riflessione, responsabilità e capacità di gestire i momenti critici con equilibrio. In questa età il tecnico non accompagna soltanto la crescita sportiva, ma contribuisce alla formazione di un giocatore del futuro, capace di affrontare contesti e scelte difficili con senso critico e responsabilità. Essere coerenti, chiari e capaci di trasmettere fiducia diventa essenziale per sostenere i ragazzi in un periodo in cui emergono ambizioni, responsabilità e pressioni sempre più concrete.

Attenzione a: sviluppare un percorso di formazione individuale

Premesso che un approccio formativo basato su attività individuali e personalizzate, da promuovere a casa o al di fuori dei momenti di allenamento, può essere avviato fin dalle prime fasce d'età del Settore Giovanile, è importante che il suo focus si adatti progressivamente alle esigenze formative ed evolutive del giovane calciatore fino al completamento del percorso.

Nelle categorie dell'Attività di Base, queste modalità di ampliamento del bagaglio di esperienze dovrebbero essere **centrate** sul gioco, sull'esplorazione motoria e sulla varietà delle esperienze sportive, così da favorire uno sviluppo armonico delle capacità coordinative. Alcuni esempi di attività utili possono essere: saltare con la corda, andare sullo skateboard, sperimentare esercizi di giocoleria: esperienze che stimolano il controllo motorio e la consapevolezza del proprio corpo.

Con l'ingresso nelle prime fasce dell'agonistica, l'attenzione può spostarsi sull'approfondimento delle abilità tecniche, con l'obiettivo di supportare lo sviluppo di un gioco sempre più evoluto.

Nella categoria Allievi, invece, assume una maggiore importanza l'orientamento del lavoro verso lo **sviluppo fisico individuale**, con l'obiettivo di consolidare e armonizzare le componenti della prestazione motoria e atletica. In questa fase è opportuno intervenire per colmare eventuali lacune legate alla crescita o a carenze specifiche, adottando programmi personalizzati che sostengano lo sviluppo di ogni singolo atleta e ne favoriscano una migliore capacità di performance calcistica.

Le **attività integrative** devono essere pianificate e seguite da figure competenti e preparate — come preparatori atletici, fisioterapisti o laureati in scienze motorie — operanti in un ambiente strutturato e controllato. È auspicabile che tale **servizio venga garantito e gestito direttamente dal Club**, attraverso un progetto di lavoro individualizzato che accompagni il giocatore nel proprio percorso di crescita, assicurando coerenza e armonia con il lavoro svolto dal gruppo squadra. Anche un'attività una volta a settimana, con piccoli gruppi organizzati per caratteristiche e necessità simili, può rispondere efficacemente a queste esigenze e contribuire a completare il programma di offerta formativa rivolto ai propri giocatori.

BIBLIOGRAFIA

Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. In D. H. Schunk & J. L. Meece (Eds.), *Student perceptions in the classroom* (pp. 25–57). Lawrence Erlbaum Associates.

Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 654–670.

Area Performance & Area Metodologica FIGC–SGS. (2025). *Ricerca interna con questionario rivolto ad allenatori di settore giovanile* [Report interno non pubblicato]. Federazione Italiana Giuoco Calcio.

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability.* National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Barcza-Renner, K., Camiré, M., Kendellen, K., & Holt, N. L. (2022). Examining the impact of counselor and peer support on social skill development in a sport-based positive youth development program. *Journal of Sport Behavior, 45*(1), 3–24.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459–1473.

Bortoli, L., Robazza, C., & Giabardo, S. (1995). Young athletes' perception of coaches' behavior. *Perceptual and Motor Skills, 81*(3_suppl), 1217–1218.

Castellano, J. (2008). Análisis de las posesiones de balón en fútbol: Frecuencia, duración y transición. *European Journal of Human Movement, 21*, 189–207.

Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*(1), 34–45.

Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics, 8*(1), 51–65.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268.

Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico. (2003–2010). *Guida tecnica per le Scuole di Calcio.*

Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico. (2020). *Evolution Programme: Il giocatore del 2030.*

Goldberger, M. (1992). The spectrum of teaching styles: A perspective for research on teaching physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 63*(1), 42–46.

Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 447–456.

Hebert, E. P., & Coker, C. A. (2021). Optimizing feedback frequency in motor learning: Self-controlled and moderate frequency KR enhance skill acquisition. *Perceptual and Motor Skills, 128*(5), 2381–2397.

BIBLIOGRAFIA

Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development—Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research, 29*(5), 1439–1450.

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences, 21*(11), 883–904.

Messina, G., & Florit, S. (2017). *Attività di base: Dalla teoria alla pratica*. Correre.

Metzler, M. (2011). *Instructional models in physical education* (3rd ed.). Holcomb Hathaway, Publishers.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education* (5th ed.): The spectrum of teaching styles. Macmillan College Publishing Company.

Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Advance online publication.

Myer, G. D., Lloyd, R. S., Brent, J. L., & Faigenbaum, A. D. (2020). How young is "too young" to start training? *Journal of Sport and Health Science, 9*(6), 593–601.

Pesce, C., Marchetti, R., & Motta, A. (2016). *Joy of moving: Movimenti & ImmaginAzione: Giocare con la variabilità per promuovere lo sviluppo motorio, cognitivo e del cittadino*. Calzetti & Mariucci.

Piéron, M. (1989). *Didattica dell'educazione fisica e dello sport*. Società Stampa Sportiva.

Sannicandro, I., & Cofano, G. (2019). *Small-sided games* (Vol. 2): Programmazione, metodologia, esercitazioni (Collana *Gli indispensabili de Il nuovo calcio*, Vol. 17). Correre.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mayfield.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2012). *Sport psychology for youth coaches: Developing champions in sports and life*. Rowman & Littlefield.

Thurston, R. J., Alexander, D. M., & Michaud, M. (2021). Practical considerations for coaching athletes with learning disabilities and neurodevelopmental disorders. *International Sport Coaching Journal, 9*(2), 244–251.

UEFA. (2020a). *UEFA coaching convention*. UEFA.

UEFA. (2020b). *UEFA Elite Youth A Diploma handbook*. UEFA.

Wulf, G., McConnel, N., Gärtner, N., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external focus feedback. *Journal of Motor Behavior, 34*, 171–182.

Zhang, N., Du, G., & Tao, T. (2025). Empowering young athletes: The influence of autonomy-supportive coaching on resilience, optimism, and development. *Frontiers in Psychology, 15*, Article 1433171.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

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

VERSIONE 1