FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

LE OPPORTUNITÀ DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Come rispondiamo alle tue necessità

Stai cercando...

- LINEE GUIDA PER IL TUO SETTORE GIOVANILE
- ESERCITAZIONI
- UN MODELLO DI GIOCATORE
- UN MODELLO DI ALLENAMENTO
- UNO STILE DI CONDUZIONE
- INDICAZIONI PER PERCORSI DI FORMAZIONE PORTIERI
- MODALITÀ DI GIOCO

Scopri le opportunità della metodologia Evolution Programme

A cura dello staff tecnico nazionale di Area Metodologica della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico

VERSIONE 1

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

LE OPPORTUNITÀ DELLA METODOLOGIA EVOLUTION PROGRAMME

Introduzione ai contenuti

I contenuti della metodologia **Evolution Programme** nascono per offrire risposte concrete alle necessità delle figure coinvolte nella formazione calcistica giovanile e vengono condivise attraverso:



l'attività quotidiana degli oltre **300 collaboratori tecnici del Settore Giovanile e Scolastico**, impegnati sul territorio con allenamenti,workshop,visiteaiClub



i **documenti metodologici e il materiale didattico** elaborati dallo staff tecnico nazionale



l'**applicazione Evolution Programme,** con contenuti gratuiti rivolti a tutti

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

Le indicazioni metodologiche desiderano rappresentare un'opportunità adattabile a tutti gli oltre **8.000 Club** che fanno attività giovanile in Italia con spunti, idee e soluzioni pratiche per migliorare la qualità della loro offerta formativa.

L'OBIETTIVO È FORNIRE STRUMENTI CONCRETI, DI IMMEDIATO UTILIZZO, PER COSTRUIRE **CONTESTI DI APPRENDIMENTO SEMPRE PIÙ EFFICACI**, CAPACI DI FAVORIRE LO SVILUPPO E L'ESPRESSIONE DEL **MASSIMO POTENZIALE** DI OGNI GIOCATORE E GIOCATRICE*.

ALCUNI DEI **CONTENUTI** NASCONO PER L'**ATTIVITÀ DI BASE**, MENTRE ALTRI, OPPORTUNAMENTE ADATTATI, POSSONO ESSERE PROPOSTI ANCHE NELL'**ATTIVITÀ AGONISTICA**.

I CONTENUTI SONO IN COSTANTE **EVOLUZIONE** E **AGGIORNAMENTO**. TI INVITIAMO A **TENERTI AGGIORNATO** ATTRAVERSO I CANALI INFORMATIVI FEDERALI E LE ATTIVITÀ FIGC, SGS PIÙ VICINE A TE.

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

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

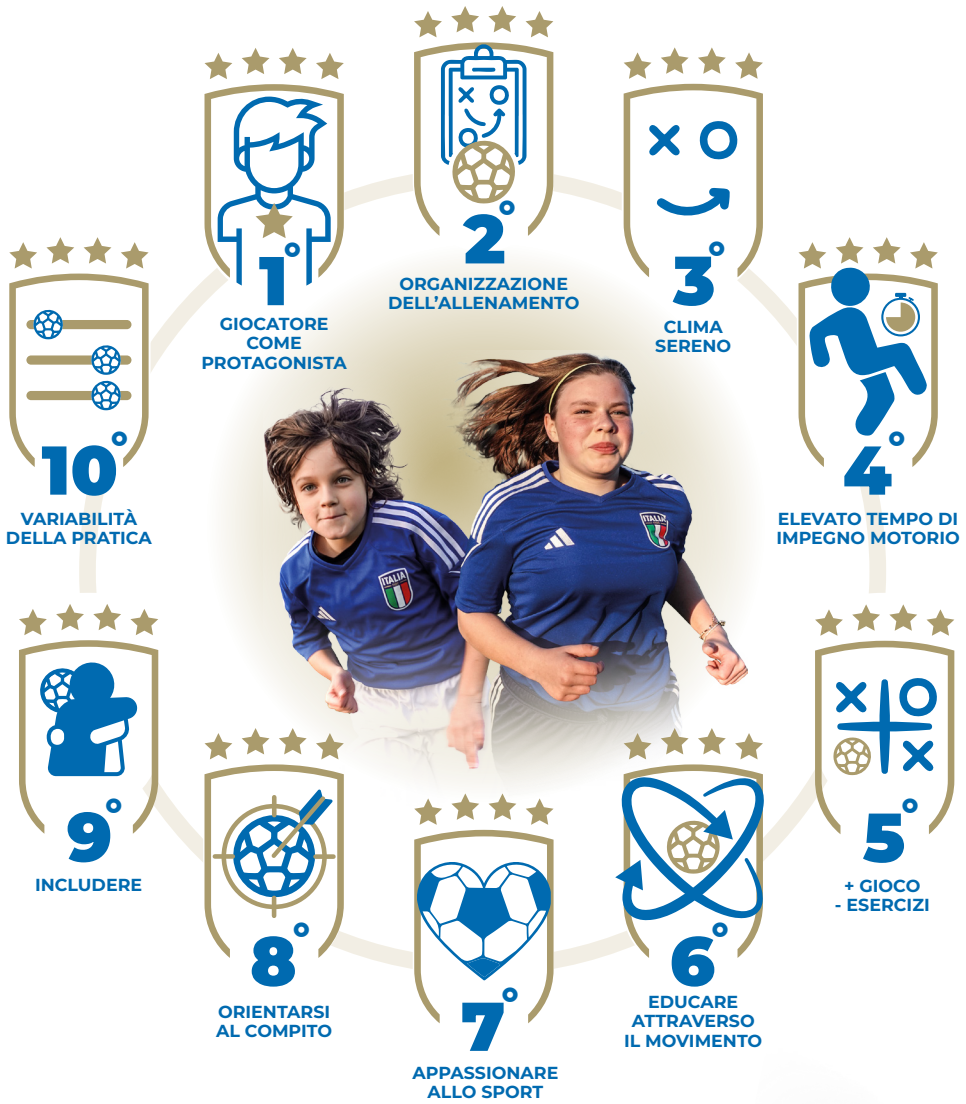
Stai cercando:

LINEE GUIDA
PER IL TUO SETTORE GIOVANILE?

TI PROPONIAMO UNA SERIE DI INDICAZIONI E STRATEGIE PER ORIENTARE L'ORGANIZZAZIONE DEL TUO CLUB.

Il contenuto che può fare al caso tuo è rappresentato dai **10 presupposti**: linee guida accompagnate da soluzioni pratiche pensate per supportare allenatori e Club nella costruzione di un Settore Giovanile.

I 10 aspetti cardine della formazione calcistica giovanile sono:



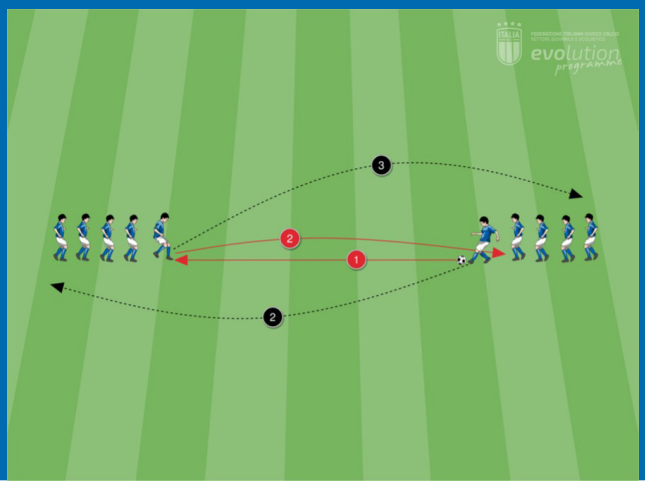
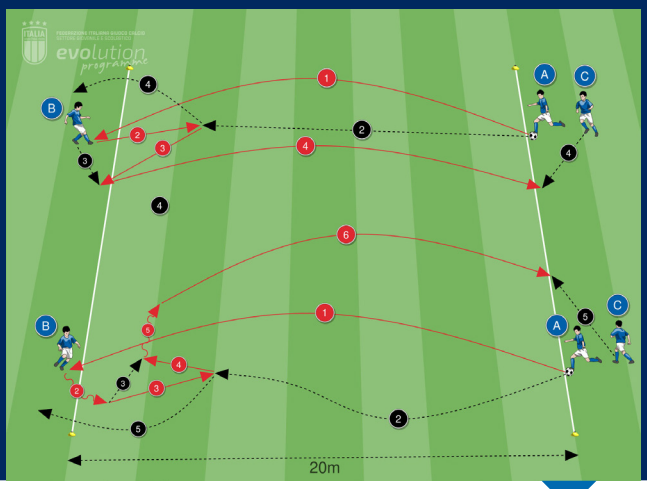
Ogni presupposto viene presentato attraverso una spiegazione teorica e da esempi che permettono di metterlo in pratica.



DESIDERI APPROFONDIRE QUESTO CONTENUTO?
Leggi il documento intitolato **"Allenare l'Attività di Base"**.

UN ESEMPIO: COME SVILUPPARE IL PRESUPPOSTO ELEVATO TEMPO DI IMPEGNO MOTORIO

La letteratura scientifica evidenzia come il **tempo di apprendimento attivo** durante gli allenamenti sportivi giovanili si attesti mediamente attorno al **40% della durata complessiva della seduta**.

Esempio a "bassa densità"	Esempio ad "elevata densità"
	
Descrizione: 12 giocatori divisi in 2 file, un pallone, passaggio al compagno e corsa in fondo alla fila opposta.	*Descrizione:* 12 giocatori divisi in 4 terne. Un pallone per terna dato al primo della coppia (come figura). A passa lungo a B, corre incontro ed effettua 2 passaggi corti, A si posiziona dietro a B che trasmette lungo a C e continua la sequenza.
Passaggi medi al minuto per singolo giocatore: 5	Passaggi medi al minuto per singolo giocatore: 18

La dispersione di tempo tra la durata totale dell'allenamento e il tempo effettivamente dedicato all'attività motoria sull'obiettivo previsto dall'allenamento prende il nome di **"effetto imbuto"**: una progressiva riduzione delle opportunità di pratica attiva per i giocatori.

Un allenatore competente deve saper progettare e condurre l'allenamento attraverso **strategie didattiche e scelte organizzative** che permettano ai giocatori di **muoversi il più possibile**, ma soprattutto di farlo **in relazione al compito previsto dall'attività proposta**.

Una delle soluzioni proposte, consiste nel **privilegiare attività caratterizzate da un'elevata densità di esperienze sul compito**.

Stimare il numero di prove che ogni giocatore può effettuare durante un'attività rappresenta un utile criterio per valutare l'efficacia della proposta, scegliendola meglio.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

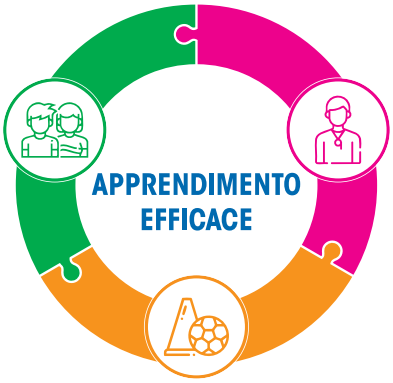
Stai cercando:

ESERCITAZIONI
PER SVILUPPARE COMPORTAMENTI SPECIFICI NEI TUOI GIOCATORI?

TI PROPONIAMO INDICAZIONI E SOLUZIONI PER PROGETTARE PROPOSTE PRATICHE EFFICACI

Il concetto di **AMBIENTE DI APPRENDIMENTO**.
L'efficacia di un'esercitazione dipende da **3 elementi**:

- **struttura e organizzazione dell'attività** dell'attività
- **competenze e stile di comunicazione** dell'allenatore
- **caratteristiche e qualità** dei giocatori

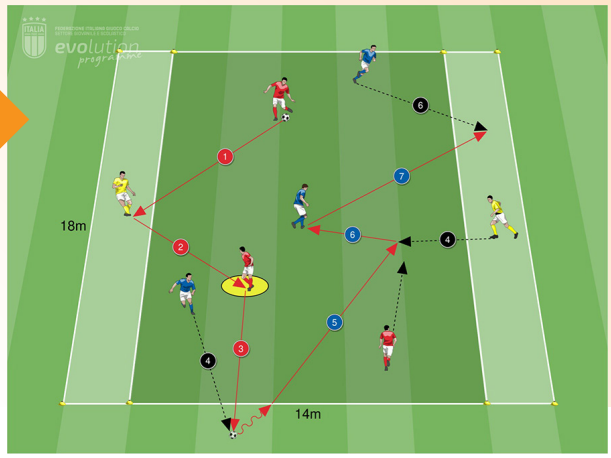


Ogni proposta pratica deve essere considerata come un contesto in cui **tutti e tre gli elementi elencati interagiscono tra loro** per far emergere l'esperienza di apprendimento più efficace possibile per i giocatori.

Riconoscere gli elementi che condizionano l'apprendimento permette di gestirli meglio e indirizzarli nella direzione desiderata. La metodologia approfondisce e offre indicazioni utili per progettare e "dominare ognuno di questi 3 elementi.

Nello specifico, riguardo **la struttura e l'organizzazione** dell'attività, sono state individuate **10 CARATTERISTICHE** che identificano le proposte pratiche che possano essere utilizzate nei progetti collegati all'Evolution Programme:

- Preferire **spazi semplici**
- Promuovere la **continuità di gioco**
- Prevedere **forma competitiva e ludica**
- Permettere **diversi livelli di successo**
- Promuovere **variazioni e variabilità**
- Lasciare **l'allenatore fuori da aspetti organizzativi**
- **Ridurre l'imposizione** di numero **di tocchi**
- **Evitare regole** che **snaturano la finalizzazione**
- **Evitare l'eliminazione**
- **Allenare ciò che si desidera** allenare



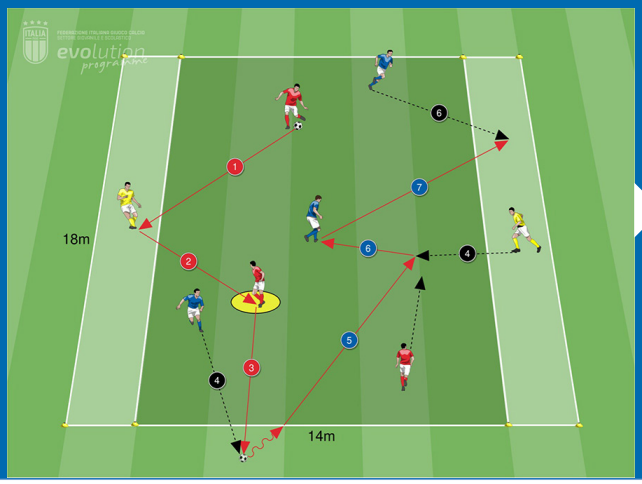
VUOI APPROFONDIRE QUESTO CONTENUTO?
Chiedi allo staff SGS del tuo territorio di organizzare il workshop intitolato **"Come costruire una proposta pratica efficace"** presso il tuo Club.

ESERCITAZIONI
PER SVILUPPARE COMPORTAMENTI SPECIFICI NEI TUOI GIOCATORI

UN ESEMPIO: VEDIAMO COME QUESTA LISTA DI CARATTERISTICHE PUÒ AIUTARE LA PROGETTAZIONE DI UN'ESERCITAZIONE EFFICACE

Proponiamo un **Gioco di Posizione** che richieda ai giocatori una continua lettura del contesto di gioco e la capacità di adattare le risposte collettive a situazioni mutevoli.

Gioco di Posizione: 5 contro 3 obiettivi variabili



Verifichiamo la coerenza delle caratteristiche con il gioco di posizione proposto

Gli spazi di gioco sono semplici?	Sì, è un rettangolo con 2 zone di meta
Il gioco è continuo?	No, dopo un punto si mantiene il possesso ribaltando la direzione di gioco
È prevista una forma competitiva?	Sì, nel gioco è previsto un punteggio
Ci sono diversi livelli successo?	Sì, per riuscire non servono solo qualità tecniche ma anche letture di gioco e creatività
Sono previste variazioni e variabilità?	Sì, le scelte autonome dei jolly modificano le regole della proposta
L'allenatore è fuori dal contesto organizzativo	Sì, non deve intervenire per far funzionare la proposta
I tocchi di palla sono liberi?	Sì, non sono previsti vincoli nel numero di tocchi
La finalizzazione è condizionata	Non è previsto il tiro in porta
Si evita l'eliminazione?	Sì, sono sempre tutti in gioco
Si allena ciò che si desidera allenare?	Sì, c'è un adattamento a situazioni diverse attraverso letture delle situazioni e delle superiorità numeriche

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

Stai cercando:

UN **MODELLO DI ALLENAMENTO** CHE DIA STRUTTURA E NOME ALLE TUE ATTIVITÀ?

TI PROPONIAMO UNA LISTA DI ATTIVITÀ CHE AIUTA A RICONOSCERE GLI OBIETTIVI DELLE PROPOSTE

La **attività pratiche dell'Evolution Programme** vengono sviluppate attraverso un **modello di allenamento** che presenta un approccio globale all'attività: ogni seduta cerca quindi di toccare **tutti i macro aspetti** (contenuti) che possono essere sviluppati in un contesto di formazione calcistica giovanile.

Questi apprendimenti sono stati divisi in **6 ambiti** che corrispondono a **6 stazioni distinte**:

- **Tecnico** (dominio della palla)
- **Motorio** (elementi coordinativi e condizionali)
- **Gara** (riprodurre contesto partita)
- **Finalizzazione** (cercare di fare ed impedire di far fare gol)
- **Dominio del gioco** (mantenere e riconquistare il possesso della palla)
- **Conoscenza del gioco** (sviluppo di principi di gioco specifici promossi da ogni Club)

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

AMBITI					
Finalizzazione	**Motorio**	**Dominio del gioco**	**Tecnico**	**Conoscenza del gioco**	**Gara**

CONTENITORI					
Duello	**Esplorazione del movimento**	**Giochi di collaborazione**	**Giochi di tecnica**	**Calcio di strada**	**Partita U6/U9**
Situazioni di gioco	**Orientamento del movimento**	**Giochi di possesso**	**Tecnica in movimento**	**Sostegno**	**Partita U10/U11**
Small Sided Games	**Introduzione alla Performance**	**Giochi di posizione**	**Tecnica Funzionale**	**Partita a tema**	**Partita U12/U13**

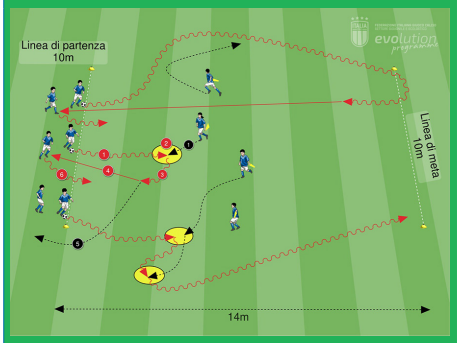
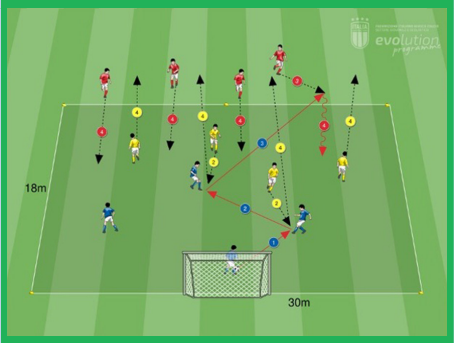
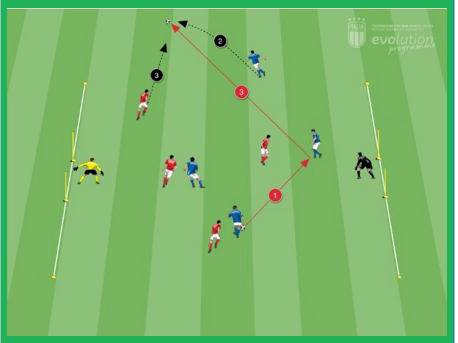
VUOI CONOSCERE IL MODELLO DI ALLENAMENTO EVOLUTION PROGRAMME?
Consulta il documento che lo presenta o partecipa agli allenamenti delle Aree di Sviluppo Territoriale più vicini a te: trovi il programma nella sezione **calendario eventi** dell'Applicazione Evolution Programme.



UN **MODELLO DI ALLENAMENTO** CHE DIA STRUTTURA E NOME ALLE TUE ATTIVITÀ

UN ESEMPIO: VEDIAMO COME SI SVILUPPANO LE **REGOLE DELLE TIPOLOGIE DI ESERCITAZIONI** APPARTENENTI ALL'**AMBITO *FINALIZZAZIONE***

Ambito Finalizzazione

Duello	Situazioni di gioco	Small Sided Game
Descrizione: Si intendono **tutte le attività in situazione 1 contro 1**; può avere obiettivi variabili: gol (prevalentemente), possesso fine a sé stesso, meta, porte ridotte, linea. Non deve esserci la collaborazione con un compagno.	*Descrizione:* Si intendono tutte le **attività con squadre, gruppi o reparti che si oppongono**. Si gioca su **una sola porta**. Obiettivo: una squadra cerca di fare gol mentre l'altra di: realizzare meta; trasmettere palla ad un compagno; fare gol in porte ridotte.	*Descrizione:* Si intendono tutte le **partite a numeri e spazi ridotti**. Possibile presenza di un tema o un vincolo. Si gioca sempre con 2 porte regolamentari per la categoria (preferibile che ci sia sempre il portiere).
Le corse	**Amici/nemici**	**SSG Massima ampiezza**
		

Il **modello di allenamento** Evolution Programme è pensato per essere **flessibile** e fornire soluzioni ed opportunità per ogni contesto e necessità:

- Club dilettantistici e professionistici,
- allenatori alle prime esperienze o più esperti
- per giocatori di diverse fasce d'età e livelli di competenza.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

Stai cercando:

UN **MODELLO DI GIOCATORE** E DELLE SOLUZIONI PER ALLENARLO IN MODO COERENTE?

TI PROPONIAMO IDEE E SPUNTI PER DARE AL TUO CLUB UNA VISIONE COMUNE DEL GIOCATORE CHE SI INTENDE FORMARE

Ogni percorso di formazione sportiva deve avere chiaro quale sia il risultato che si vuole ottenere.

L'**obiettivo finale** determina i **metodi**, le **strategie** educative, le **attività** pratiche, lo **stile** di conduzione e il **modello di gioco** utilizzati durante la formazione.

Al fine di stimolare ogni Club a definire il proprio **modello di giocatore che si desidera formare**, la Metodologia Evolution Programme ne ha definito uno proprio.

Il modello è stato chiamato **"Il Giocatore del 2030"** e presenta **7 caratteristiche**:



Tutte queste caratteristiche sono finalizzate a svilupparne un'ottava: **l'efficacia**, intesa come la capacità di esprimere il massimo potenziale individuale e di produrre la prestazione più efficace possibile al termine del percorso di formazione.

Le **7 caratteristiche** rappresentassero quindi la base su cui costruire la prestazione da adulto

VUOI APPROFONDIRE LE 7 CARATTERISTICHE DEL MODELLO?
Consulta il documento che le presenta, troverai idee e proposte per riconoscerle e svilupparle.



UN **MODELLO DI GIOCATORE** E DELLE SOLUZIONI PER ALLENARLO IN MODO COERENTE

UN ESEMPIO: **DESCRIVERE, SVILUPPARE E RICONOSCERE** UNA CARATTERISTICA, L'INTENSITÀ

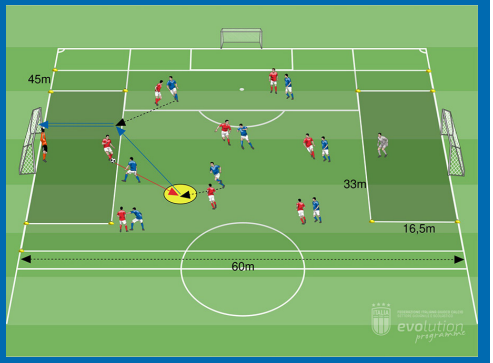
Ognuna delle **7 caratteristiche** del modello viene **presentata**:

- nei suoi aspetti teorici principali;
- attraverso una serie di azioni e soluzioni da mettere in pratica, con l'obiettivo di svilupparla nelle attività pratiche proposte dal SGS;
- una lista di comportamenti che permettono di riconoscere ogni caratteristica nelle situazioni del gioco del calcio.

Nella tabella vediamo un esempio di come viene descritta, sviluppata e riconosciuta l'**INTENSITÀ**.

Descrizione:	*Come svilupparla nelle attività SGS:*	*Comportamenti che permettono di riconoscerla durante il gioco:*
L'intensità definisce i**l livello di impegno fisico e mentale** con cui si svolge una prestazione sportiva. È un fattore fondamentale per ottenere risultati. Spesso gli allenatori credono di allenare ad alta intensità, mentre in realtà i giocatori lavorano lontani dai limiti delle loro reali capacità. Anche se è difficile da misurare con precisione senza strumenti adeguati, l'intensità **può essere stimolata** ed allenata sviluppando comportamenti, abitudini e atteggiamenti da promuovere prima, durante e dopo l'attività.	Nelle attività **Evolution Programme** l'intensità è considerata soprattutto un **valore culturale, non solo fisico**. Viene trasmessa attraverso: • stazioni brevi con spiegazioni rapide; • comportamenti specifici (spostarsi di corsa da un'attività all'altra); • riduzione delle interruzioni del gioco; • l'enfasi su atteggiamenti di gioco più determinati e decisi; • spinta a dare il proprio massimo; • proposte pratiche che la esaltano (vedi esempio "Partita pressione alta").	• vincere i duelli; • mantenere equilibrio e possesso della palla nei contrasti; • eseguire movimenti veloci e continui; • calciare in porta o passare la palla con forza; • manifestare coraggio nei contatti con avversario, terreno e palla; • essere disponibili a fare fatica anche quando si è stanchi; • essere competitivi e orientati alla ricerca della vittoria.

Un'esercitazione per sviluppare l'intensità: la "Partita a pressione alta".



La regola dei 10" stimola una serie di comportamenti che aumentano l'intensità dell'attività:

- trasmissioni palla in verticale;
- corse ad attaccare la profondità;
- pressione alta per riconquista palla nel terzo di campo offensivo;
- giocate e scelte rapide con ridotto numero di tocchi palla.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO
evolution programme

Stai cercando:

MODALITÀ DI GIOCO CHE PERMETTANO A TUTTI DI GIOCARE DI PIÙ E MEGLIO?

TI PROPONIAMO SOLUZIONI PER INTENDERE LA PARTITA COME UN MOMENTO FORMATIVO COERENTE CON L'ALLENAMENTO

La **partita** non è un momento di verifica ma parte integrante del percorso di formazione sportiva di un giocatore. Questo approccio è importante per evitare un'**iper-valorizzazione del risultato**, utilizzato troppo spesso come strumento principale di valutazione del percorso formativo.

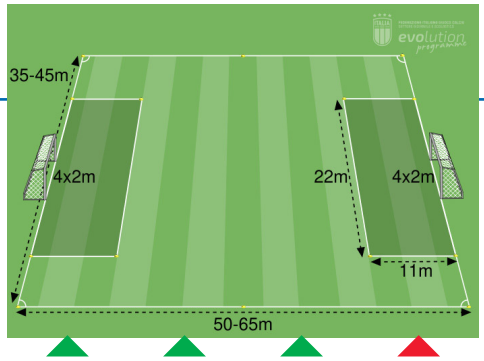
Nella stagione **2023/2024** sono stati introdotti alcuni aggiornamenti alle modalità di gioco per le categorie **U6/U7**, **U8/U9**, **U10/U11** e **U12/U13**.

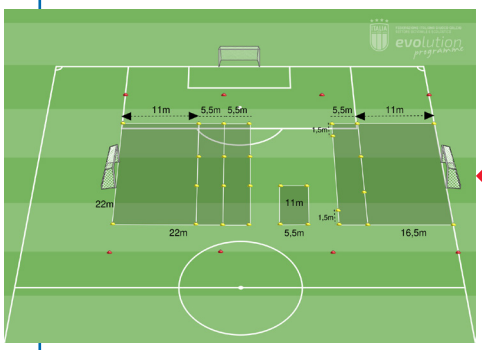
In particolare, ai tre "classici" tempi di partita U10/U11 e U12/U13 è stata aggiunta la proposta di:

- **3 attività pre-gara: 2 situazioni di gioco** a numero ridotto ed una proposta di duello **1 contro 1**;
- almeno **2 tempi di multi-partita** (una partita tra i giocatori in panchina delle due squadre);
- il **4° tempo di gioco**.

Esempio per categoria

U10 UNDER U11

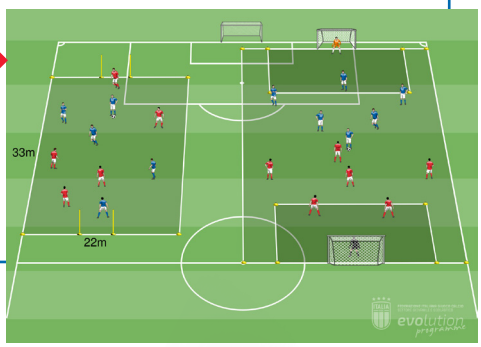




ATTIVITÀ PRE-GARA

1°T | 2°T | 3°T | 4°T

MULTI-PARTITA



VUOI APPROFONDIRE LA STRUTTURA DEL MODELLO DI GARA PROPOSTO?
Interagisci con la ***locandina*** che ne presenta organizzazione e valori. documenti dell'applicazione.



Se invece hai bisogno di un riassunto dei regolamenti di gioco dell'Attività di Base, consulta i ***Poster***.



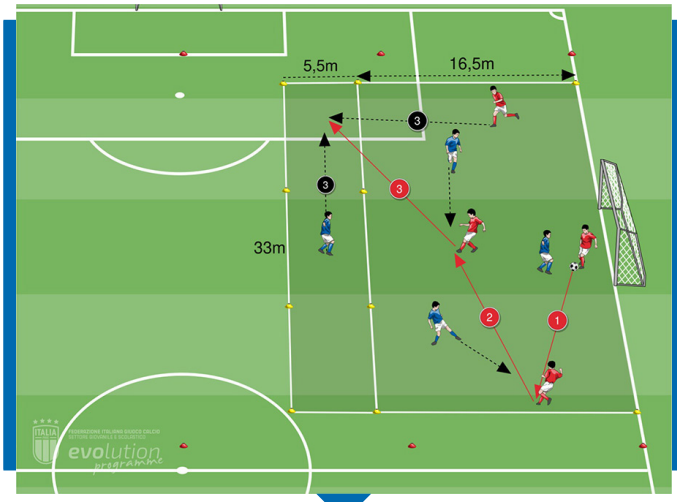
MODALITÀ DI GIOCO CHE PERMETTANO A TUTTI DI GIOCARE DI PIÙ E MEGLIO?

UN ESEMPIO: IL VALORE DELLE MODALITÀ DI GIOCO

Le modalità proposte hanno l'obiettivo di permettere a **tutti** di **giocare di più** e **meglio**. Vediamo perché.

Perché tutti	Perché di più	Perchè meglio
Alcune attività previste, come **le proposte pre-gara e le multi-partite**, non prevedono punteggio. Questo approccio ha l'obiettivo di favorire un maggiore **coinvolgimento di tutti i giocatori** della rosa durante la gara, compresi quelli meno efficaci, offrendo loro contesti e situazioni più adatti alle loro caratteristiche e al loro livello di competenza.	Aggiungere **due tempi da 5 minuti di attività pre-gara** (situazioni di gioco e duelli), oltre a **due tempi di multi-partita** (in contemporanea con i tempi di gioco) e il **4° tempo**, permette di aumentare in modo esponenziale il numero di minuti di partita a disposizione di ogni singolo giocatore. Ad esempio. Per 2 squadre **U10** con **12 giocatori ciascuna**, giocando con il modello previsto rispetto a 3 soli tempi: **il tempo di gara per singolo giocatore aumenta del 121%: più di 2 partite in una**.	In **una sola giornata di gara**, grazie alla struttura delle modalità di gioco proposte, si possono provare **fino a 5 numeriche di confronto diverse**. Ad esempio. Categoria U12/U13, 2 squadre con 15 giocatori in rosa ciascuna, si possono svolgere: - **1 contro 1** nel duello, - **4 contro 4** e **5 contro 5** nelle situazioni di gioco pre-gara, - **6 contro 6** nella multi-partita - **9 contro 9** nei 4 tempi di partita.

Esempio di attività pre-gara: il 4 contro 4 U12/U13



Alcuni valori della proposta:*

Rispetto alla partita 9 contro 9, in questo 4 contro 4:

- Si **tira in porta** 2,6 volte in più
- Il **portiere** è coinvolto 2,3 volte in più
- Ogni giocatore effettua 2,3 volte più **tocchi di palla**.

L'attività può essere intesa anche come un'attivazione pre-gara, da svolgere pure in modalità mista (mescolando i giocatori delle due squadre).

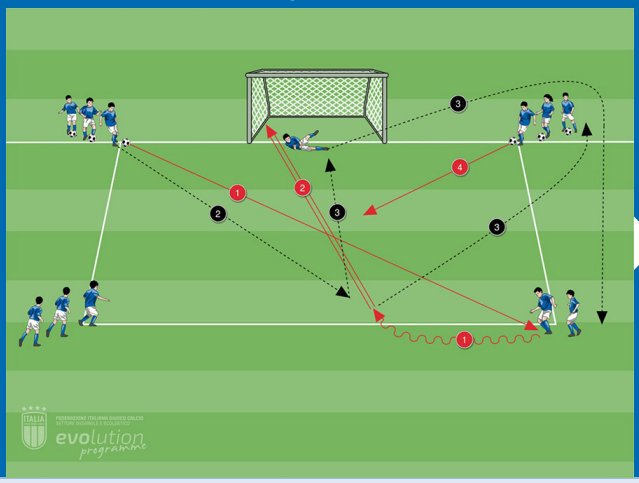
**Lo svolgimento in contemporanea delle attività pre-gara consente di sommare gli eventi di tutte e 3 le stazioni realizzate (4 contro 4, 1 contro 1, 5 contro 5), rendendo le attività stesse ancora più efficaci per esposizione a esperienze calcio-specifiche.*

In 10 minuti di queste proposte:
- *si tira in porta quasi come in 52 minuti di partita*
- *si tocca palla come in 29 minuti di partita*

UNO **STILE DI CONDUZIONE** COERENTE CON I TUOI OBIETTIVI

UN ESEMPIO: POSSIBILI **MODALITÀ DI CORREZIONE DELL'ERRORE** NELLA FASE DI NON POSSESSO PALLA DI UN DUELLO

Tiri incrociati, attività di Duello



Spesso gli allenatori forniscono correzioni o indicazioni **soffermandosi esclusivamente sull'errore**, ad esempio: *"Non andare in pressione sull'avversario con postura piatta!"*.

Qualora si scelga questo approccio, suggeriamo una serie di accorgimenti che lo rendano più efficace:

- Evitare di anticipare la soluzione di gioco, fornendo **indicazioni in seguito alla scelta** del giocatore.
- Non evidenziare soltanto ciò che è stato sbagliato ma **descrivere con chiarezza il comportamento desiderato**: *"Quando arrivi vicino all'avversario, indirizzalo assumendo una posizione antero-posteriore, con le gambe flesse"*.
- Adattare la **comunicazione all'età** dei giocatori coinvolti. Con i più piccoli, il vocabolario va semplificato: *"Arriva con un piede avanti e uno dietro, e le gambe come molle"*. Inoltre, **il gioco va interrotto meno possibile**, privilegiando correzioni individuali mentre gli altri continuano l'attività.

Accanto a questo approccio, definito "**direttivo**", la **Metodologia Evolution Programme** propone anche altre modalità e strategie per la correzione dell'errore, definite "**non direttive**":

- **Evidenziare i comportamenti efficaci.** Valorizzare le azioni corrette di pressione, descrivendole per tutti: *"Marco, ottima pressione! Sei arrivato con il corpo orientato e hai indirizzato l'avversario"*.
- **Stimolare un ragionamento autonomo.** Porre domande che guidino il giocatore verso una maggiore consapevolezza e verso la ricerca della soluzione: *"Con quale postura sei arrivato sull'avversario?"*.
- **Coinvolgere i compagni nella correzione.** Richiedere il supporto tra compagni, affinché contribuiscano alla ricerca della soluzione: *"Aiutate Marco a trovare il modo giusto per non farsi superare"*.

L'approccio non direttivo va inserito in un percorso che aiuti i giocatori a capire l'obiettivo da raggiungere. **Domande e riflessioni autonome funzionano meglio se**, prima, sono stati dati gli strumenti per trovare le soluzioni: principi di gioco chiari, riferimenti già condivisi.

Correggere, quindi, non vuol dire solo indicare un errore, ma guidare il giovane calciatore in un processo di comprensione e crescita.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

Stai cercando:

INDICAZIONI PER PERCORSI DI FORMAZIONE DEI TUOI **PORTIERI**?

TI PROPONIAMO UNA SERIE DI INDICAZIONI UTILI PER INDIVIDUARLI ED ORGANIZZARE IL LORO ALLENAMENTO

Il ruolo del portiere, per le sue specificità regolamentari e tecnico-attitudinali, **richiede alcune attenzioni approfondite da valutare nel percorso di formazione giovanile**.

Uno dei dubbi più ricorrenti riguarda l'**avvio di un'attività di allenamento specifica**: quando iniziarla e con quali modalità strutturarla sono interrogativi a cui ogni Club è chiamato a dare una risposta.

Si è cercato di rispondere a questa necessità attraverso alcune indicazioni pratiche utili a orientare la progettazione del percorso per il portiere nell'Attività di Base.

Categoria	Filosofia generale	Indicazioni pratiche
U6 U7 U8 U9	**Sperimento il ruolo**	• Non esistono ruoli fissi, tutti devono avere la possibilità di provare il ruolo del portiere • L'attività si sviluppa attraverso contesti ludici che prevedono l'uso degli arti superiori • Il focus è sullo sviluppo della motricità globale e delle capacità coordinative
U10 U11	**Conosco il ruolo**	• L'emergere delle prime attitudini individuali permette di individuare alcuni profili idonei al ruolo mantenendo tuttavia una rotazione di esperienze tra i giocatori della rosa. • Allenamento focalizzato su: posizionamento, avvio alla presa palla con le mani, parata in tuffo • Si condividono le basi di comprensione del ruolo, in termini di regolamento e responsabilità
U12 U13	**Imparo il ruolo**	• Non esistono ruoli fissi, tutti devono avere la possibilità di provare il ruolo del portiere • L'attività si sviluppa attraverso contesti ludici che prevedono l'uso degli arti superiori • Il focus è sullo sviluppo della motricità globale e delle capacità coordinative

VUOI SCOPRIRE ALTRE INDICAZIONI PER L'ALLENAMENTO DEL GIOVANE PORTIERE? Scarica il documento ***Il portiere dentro il gioco***. Gli esempi di proposte pratiche le trovi invece nella sezione esercitazioni sull'applicazione Evolution Programme.



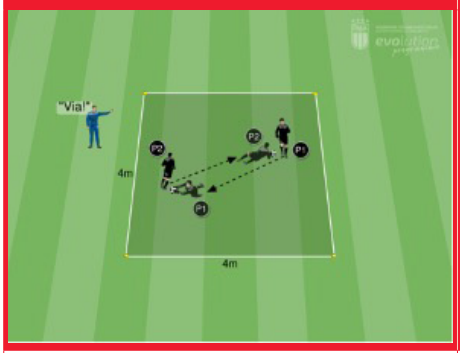
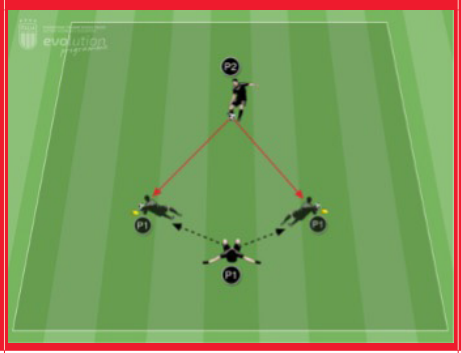
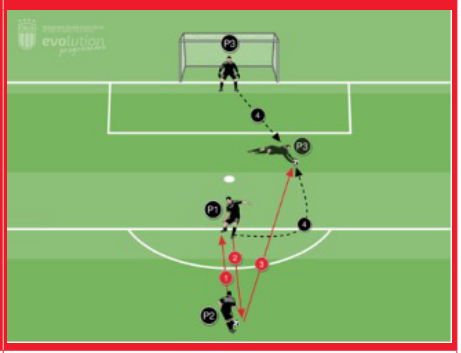
UN ESEMPIO: COME DARE UNA STRUTTURA GENERALE ALL'ALLENAMENTO SPECIFICO DEI PORTIERI

Le linee guida per **individuare e formare i giovani portieri**, riassunte in termini generali nella tabella precedente, rappresentano un'opportunità per dare una struttura generale all'allenamento specifico, organizzato in 3 **fasi**.

Fase esplorativa: dedicata alla scoperta e alla sperimentazione dei gesti tecnici.

Fase analitica: finalizzata al perfezionamento e alla correzione del gesto tecnico. Si realizza sia attraverso la scomposizione del gesto che attraverso esercizi specifici con ripetizioni frequenti. Questa fase si applica solo a partire dalla categoria U12/U13.

Fase globale: permette al portiere di applicare le abilità tecniche acquisite all'interno di situazioni di gioco semplificate. Si sviluppa l'elaborazione di informazioni: condizionata dai comportamenti dei compagni e dalle scelte degli avversari.

Esempio fase ESPLORATIVA	Esempio fase ANALITICA	Esempio fase GLOBALE
		
Descrizione: I portieri conducono liberamente il pallone all'interno del quadrato e, al comando dell'allenatore, si tuffano per intervenire sul pallone del compagno, dopo il tuffo si rialzano rapidamente e riprendono la conduzione.	*Descrizione:* 2 portieri si posizionano uno di fronte all'altro: uno in ginocchio e l'altro in piedi. Il portiere in piedi lancia la palla verso destra o sinistra e il compagno deve intercettare la palla in presa.	*Descrizione:* 2 giocatori (P1 e P2) si passano la palla al limite dell'area. Quando vuole, P2 serve P1, che attacca la porta con un tiro o un 1 contro 1 col portiere (P3). Il portiere decide se uscire per intercettare il passaggio o restare in porta per affrontare conclusione o duello.

La struttura proposta nell'esempio rappresenta la modalità di allenamento dei portieri definita **separata**, svolta quindi dal preparatore esclusivamente con i portieri. Insieme alla modalità **integrata**, costituisce una delle due principali soluzioni per l'allenamento specifico del ruolo.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution programme

A cura dello staff tecnico nazionale di Area Metodologica della Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico

VERSIONE 1