



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# evolution programme

La performance  
nell'evolution programme



RELATORE: Federico Fumagalli

FIGC





FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
*programme*



# I pilastri



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

## ETICA

- *Chi sono.*

## GIOCO

- *Voglio esserci.*

## INTENSITA'

- *Do il 100%.*

## ORIENTAMENTO

- *Sono qui.*

## PORTIERE

- *Siamo uno in più.*

## TECNICA

- *Lo so fare.*

## TRANSIZIONI

- *Ci sono.*



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



# I presupposti



# Principi dell'allenamento

- didattica del movimento
- integrazione delle componenti fisiche, cognitive ed emozionali
- indicazioni per l'applicazione del contenuto dell'esercitazione durante gli allenamenti con il club



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme



# Principi dell'allenamento



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

*Poter* Fare

Saper  
*Come* Fare

Saper  
*Cosa* Fare



# Piccoli amici – Primi calci: Esplorazione del movimento

---



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme



## POTER FARE

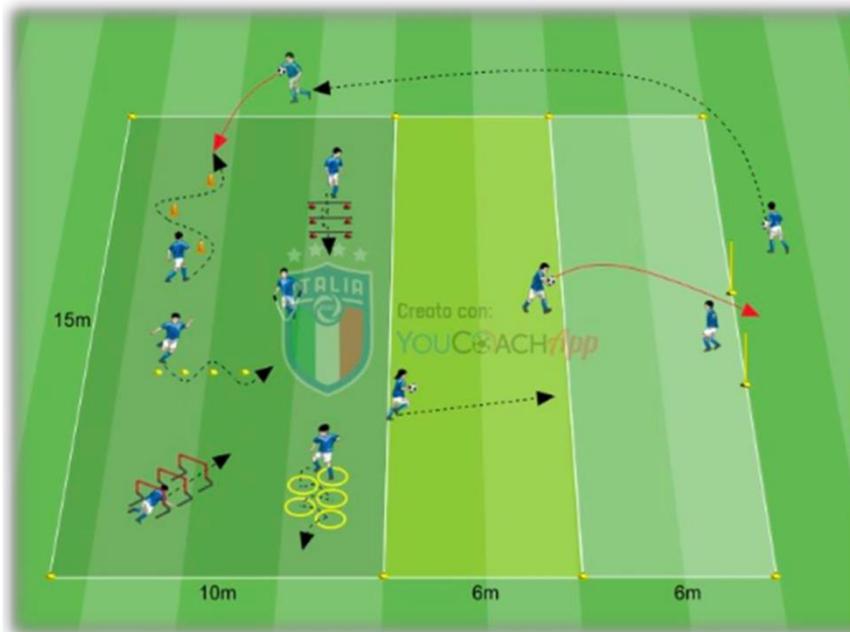


# LABORATORIO DEL MOVIMENTO



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme



## MATERIALE

- 4 delimitatori
- 3 coni
- 3 over
- 3 ostacoli
- 2 paletti
- 5 cerchi
- 3 palloni

## PREPARAZIONE

- Area di gioco: 22x15 metri
- Giocatori: 10
- Tempo di svolgimento: 15 minuti



## Pulcini: Orientamento al movimento



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

# SAPER COSA FARE

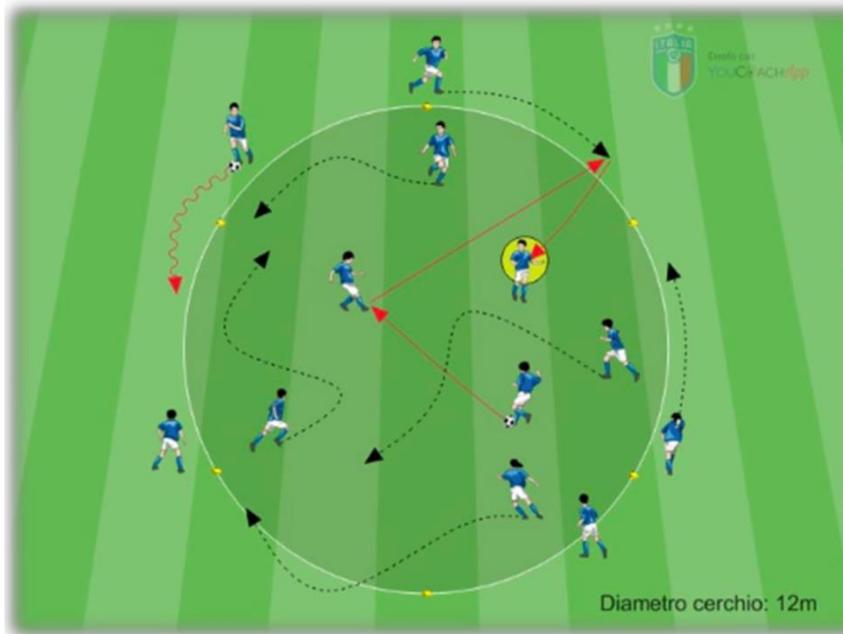


# LE CORSE ORIENTATE



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
programme



## MATERIALE

- Delimitatori
- 2 palloni

## PREPARAZIONE

- Area di gioco: cerchio con diametro di 12 metri
- Giocatori: 12
- Tempo di svolgimento: 15 minuti



# Esordienti: Avvio alla performance

---



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

## SAPER COME FARE

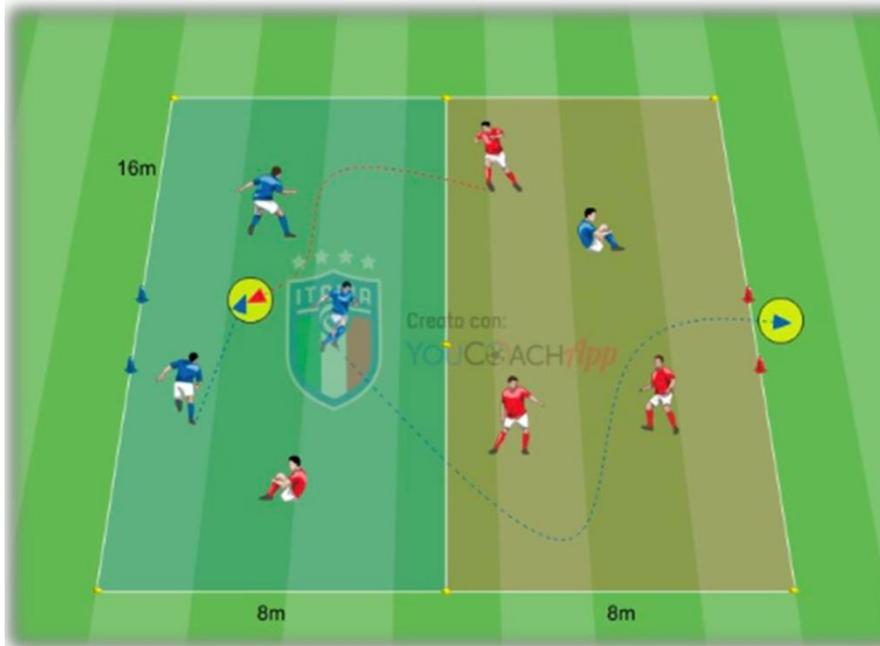


# PARTITA SLALOM



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme



## MATERIALE

- Delimitatori
- 4 coni
- 4 casacche

## PREPARAZIONE

- Area di gioco: 16x16 metri
- Giocatori: 8
- Tempo di svolgimento: 12 minuti
- Numero di serie: 3 fasi da 4 minuti



# Stazione performance



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
programme

12 minuti



# Stazione performance

---



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

- esercitazione induttiva: la scoperta
- esercitazione didattica: la tecnica
- esercitazione situazionale: l'applicazione orientata



# Il feedback

---



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

- **esercitazione induttiva:** feedback induttivo. Faccio domande.
- **esercitazione didattica:** feedback direttivo. Do soluzioni.
- **esercitazione situazionale:** feedback induttivo e rinforzo positivo. Premio comportamenti virtuosi evidenziandone la relazione con quanto appreso nelle altre esercitazioni.



# La formazione interna



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

## Programma bimestrale

Settimana 1. Cosa dice la scienza?

Settimana 3. Sulle spalle dei giganti

Settimana 5. Cosa dice la scienza?

Settimana 7. Dialogo con l'esperto



# I contenuti

---



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

Settimana 1-3. Cosa dice la scienza?  
Infografica di approfondimento + articolo completo

Riassunti grafici di ricerche scientifiche con allegato/i  
articolo/i d'approfondimento.

L'obiettivo è quello di rendere più facilmente digeribile  
contenuti di buon livello che però alle volte possono risultare  
complicati arrivando così ad un pubblico più ampio.



# I contenuti

## Settimana 1-3. Cosa dice la scienza? Infografica di approfondimento



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

### INCORAGGIAMENTO E INTENSITA' DI GIOCO: IL RUOLO DEL TECNICO

**30** Calciatori Amatoriali

**INDAGATE:**  
Favoriscono gli small sided games (esercitazioni) durante le caratteristiche:  
 • Da 3 contro 3 fino al 6 contro 6.  
 • Su 3 giocatori dimostrarono di giocare.  
 • Con o senza incoraggiamento del tecnico.

**RISULTATO**  
L'incoraggiamento del tecnico è in grado di aumentare l'intensità di esercizio durante gli small sided games.

**DEFENSIVE DI ALLENAMENTO**  
Preferiscono un ritmo 100% e un tempo medio di 10-15 secondi, almeno tra i 10-15 metri, con 1-2 secondi di recupero.

**QUALITÀ DELL'ALLENAMENTO**  
L'allenamento deve essere ripetitivo e strutturato, con un tempo medio di 10-15 secondi, con 1-2 secondi di recupero.

**ADATTAMENTI FISIOLOGICI**  
L'allenamento deve essere ripetitivo e strutturato, con un tempo medio di 10-15 secondi, con 1-2 secondi di recupero.

**CONSIGLI PRATICI**  
L'allenamento deve essere ripetitivo e strutturato, con un tempo medio di 10-15 secondi, con 1-2 secondi di recupero.

**APPROFONDIMENTO**  
**FATTORI CHE INFLUENZANO L'INTENSITA' DEGLI SMALL SIDED GAMES**  
Questo studio ha evidenziato come i seguenti fattori influenzano l'intensità di esercizio rispetto ad altri:  
 Al primo posto troviamo proprio la presenza o meno dell'incoraggiamento del tecnico.  
 Al secondo posto il numero di giocatori utilizzati (in questo caso 3-5, 6-8, 9-11 giocatori), dove un maggior numero di giocatori corrisponde alla maggiore intensità di esercizio.  
 Al terzo posto invece c'è la dimensione del campo di gioco, ovvero una maggiore area di gioco comporta una maggiore intensità rispetto alle stesse small sided games svolte su un'area più piccola.

DOI: 10.1080/00140139.2014.941111

### RELATIVE AGE EFFECT NEL CALCIO ITALIANO

**2051** Calciatori  
Nei campionati italiani: U15, U16, U17, Primavera e Serie A.

**IL RUOLO**  
4 gruppi in base al ruolo: portieri, difensori, centrocampisti e attaccanti.

**RISULTATO**  
E' stato trovato un effetto del RAE su tutte le categorie, con differenze legate alla categoria e in U15 anche al ruolo.

**RAE IN ITALIA**  
Per un calciatore è previsto un grande affetto della RAE in tutte le categorie (dalla U15 alla Primavera), tale fenomeno si manifesta molto più forte in Serie A.

**CATEGORIE GIOVANI**  
Sono presenti nel file 4 categorie con l'incremento nella categoria, il maggiore effetto si nota a partire dalla Primavera.

**IL RUOLO**  
Nelle categorie U15 e U16 si evidenzia un effetto della RAE in tutte le posizioni, mentre nelle categorie U17 e Primavera si evidenzia un effetto della RAE in tutte le posizioni, mentre nelle categorie U18 e Serie A si evidenzia un effetto della RAE in tutte le posizioni.

**PROBLEMI SUI GIOCATORI**  
I giocatori sono legati al campo come mai, trovati anche nei mesi di riposo, che determinano un effetto della RAE in tutte le posizioni, mentre nelle categorie U18 e Serie A si evidenzia un effetto della RAE in tutte le posizioni.

**UNO SGUARDO AI NUMERI**

DOI: 10.1080/00140139.2014.941111

### L'ALLENAMENTO DELLA FORZA NEI GIOVANI

Centri Federali Territoriali Area Performance

Sicurezza, efficacia e prevenzione degli infortuni

### IL VELOCITY BASED TRAINING

Centri Federali Territoriali Area Performance

Definizione e metodologia di allenamento

### CORE TRAINING: IL RUOLO DELLA INSTABILITA'

Centri Federali Territoriali Area Performance

Differenza tra superfici stabili e instabili

### FORZA: Linee guida ed obiettivi

### CREA UN WARM-UP EFFICACE...

...Perché non è solo una questione di temperatura!!



# I contenuti



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution  
programme

## Settimana 2. Sulle spalle dei giganti

### Presentazione metodologia settore giovanile (AWF)

Approfondimento delle metodologie dei settori giovanili delle più importanti squadre di Club e Federazioni al mondo attraverso presentazioni video su argomenti d'interesse nell'ambito del settore giovanile.

Ci avvarremo della collaborazione del gruppo **Aspire in the World Fellows** del quale la FIGC fa parte.

L'obiettivo è quello di aprire una finestra nell'ambito della performance a livello internazionale del più alto standard

Possibili sviluppi:

- Collaborazione con Club e Federazioni estere



# I contenuti



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme

## Settimana 2. Sulle spalle dei giganti Presentazione metodologia settore giovanile (QWE)



# I contenuti

---



FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
programme

## Settimana 4. Dialogo con gli esperti Incontro con preparatore atletico

Videoconferenze in diretta con preparatori atletici o responsabili di performance con esperienza in settori giovanili di Club italiani o esteri.

L'obiettivo è quello di promuovere un'interazione diretta con esperti di alto livello nell'ambito della performance del settore giovanile



# La valutazione

---



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

**evolution**  
programme

- valutazione antropometrica
- sviluppo puberale
- accelerazione e velocità
- potenza arti inferiori





FEDERAZIONE ITALIANA GIOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

# evolution programme

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

