





## GIOCHIAMO DI PIÙ

Concediamo maggiore tempo di impegno motorio in partita

### PARTIAMO DA ALCUNE ESPERIENZE CHE TUTTI NOI ABBIAMO VISTO O VISSUTO IN CAMPO

Troppo spesso il contesto di competizione nell'Attività di Base porta a:

-  **Lunghe trasferte** per far giocare pochi minuti di partita ad ogni giocatore.
-  **Attese** (in panchina) a "guardare i compagni giocare".
-  Attivazioni **pre-gara a bassa intensità**.
-  **Mancato svolgimento del quarto tempo** di gioco perché "non c'è tempo".

L'organizzazione e la tipologia di scelte metodologiche applicate da ogni Società nel momento della partita possono incidere molto sulle opportunità di gioco e crescita concesse ai loro giovani giocatori.

### ALCUNI NUMERI PER AIUTARCI A CAPIRE LA SITUAZIONE

Attraverso due esempi pratici vediamo come il **nuovo modello di competizione** proposto dalla FIGC, SGS possa aiutare ad **aumentare sensibilmente il tempo di impegno motorio nel contesto di gara**. Gli esempi sono stati elaborati in base al numero medio di giocatori in una rosa per le categorie U10/U11 e U12/U13 e prendendo in considerazione le modalità di gioco (7 contro 7 e 9 contro 9) previste dal regolamento per le due fasce d'età dell'Attività di Base prese in esame\*.

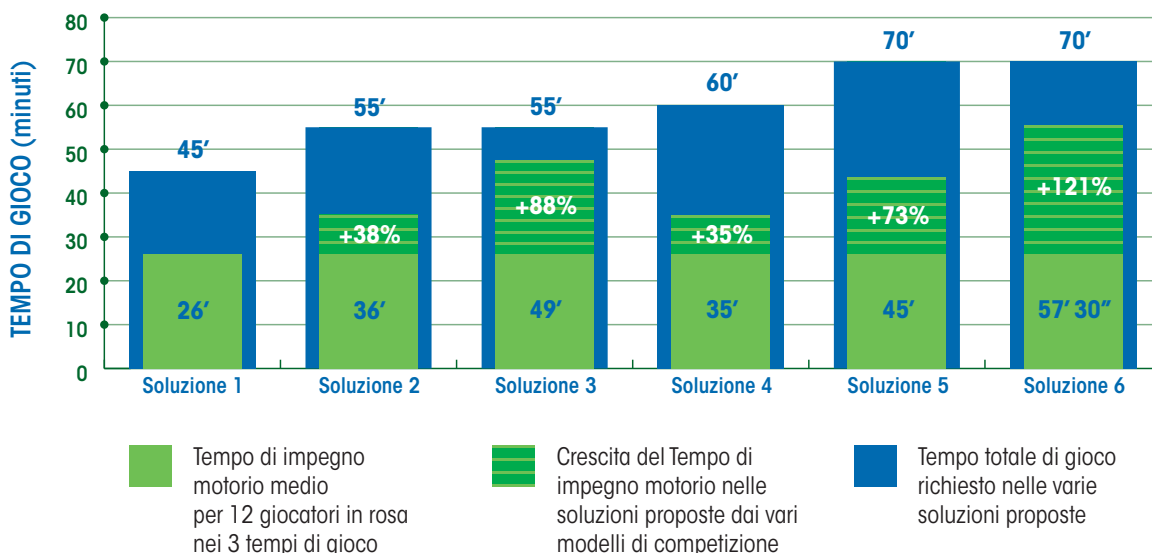
ESEMPIO 1				
Categoria U10/U11 • modalità di gioco 7 contro 7 • 12 giocatori in rosa (per squadra)				
Soluzione	Modalità di gioco	Tempo totale	Tempo di gioco medio individuale	Variazione tempo impegno motorio rispetto soluzione 1
1	3 tempi di gioco da 15'	45 minuti	26 minuti	-
2	3 tempi di gioco da 15' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4	55 minuti	36 minuti	+ 38%
3	3 tempi di gioco da 15' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4 + 2 tempi di Multi-partita da 15'	55 minuti	49 minuti	+ 88%
4	4 tempi di gioco da 15'	60 minuti	35 minuti	+ 35%
5	4 tempi di gioco da 15' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4	70 minuti	45 minuti	+ 73%
6	4 tempi di gioco da 15' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4 + 2 tempi di Multi-partita da 15'	70 minuti	57 minuti 30 secondi	+ 121%

Tabella 1



### Grafico aumento tempo di impegno motorio nelle diverse soluzioni di gioco

Esempio 1 • Categoria U10/11 • modalità di gioco 7 contro 7 • 12 giocatori in rosa (per squadra)



### ESEMPIO 2

Categoria U12/U13 • modalità di gioco 9 contro 9 • 15 giocatori in rosa (per squadra)

Soluzione	Modalità di gioco	Tempo totale	Tempo di gioco medio individuale	Variazione tempo impegno motorio rispetto soluzione 1
1	3 tempi di gioco da 20'	60 minuti	36 minuti	-
2	3 tempi di gioco da 20' + 10' Proposte pre-gara 4 contro 4 / 5 contro 5	70 minuti	46 minuti	+ 28%
3	3 tempi di gioco da 20' + 10' Proposte pre-gara 4 contro 4 / 5 contro 5 + 2 tempi di Multi-partita da 20'	70 minuti	62 minuti	+ 89%
4	4 tempi di gioco da 20'	80 minuti	48 minuti	+ 33%
5	4 tempi di gioco da 20' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4	90 minuti	58 minuti	+ 61%
6	4 tempi di gioco da 20' + 10' Proposte pre-gara 3 contro 3 / 4 contro 4 + 2 tempi di Multi-partita da 20"	90 minuti	74 minuti	+ 106%

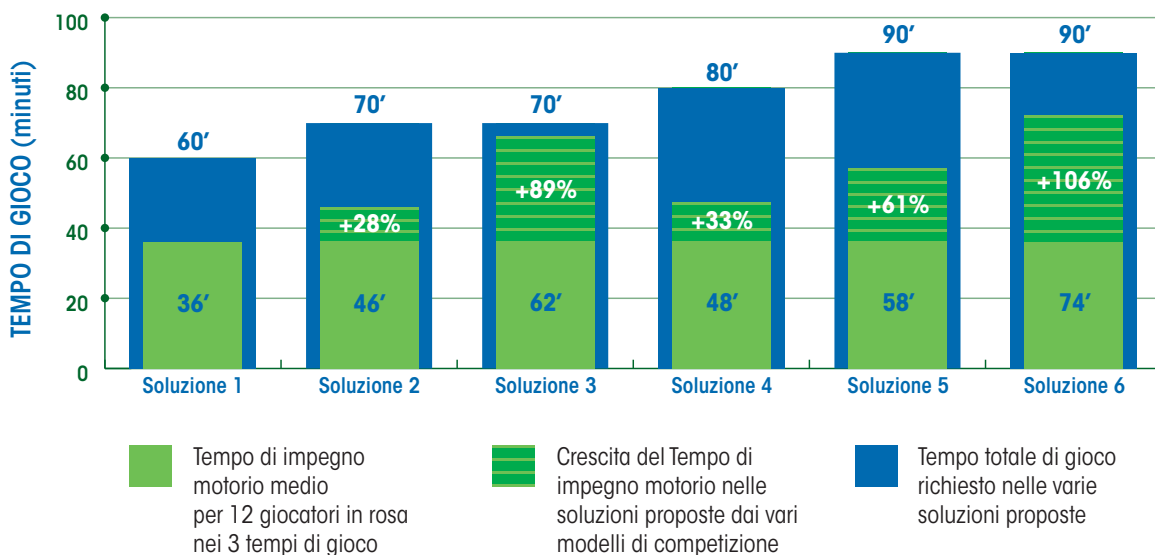
Tabella 2

Non sono stati riportati gli esempi per le categorie Piccoli Amici e Primi Calci in quanto gli incontri si svolgono in modalità "raggruppamento" non essendoci un format unico non può essere paragonato ai modelli di competizioni proposti.



### Grafico aumento tempo di impegno motorio nelle diverse soluzioni di gioco

Esempio 2 • Categoria U12/13 • modalità di gioco 9 contro 9 • 15 giocatori in rosa (per squadra)



I dati riportati nelle due tabelle e nei rispettivi grafici possono essere così riassunti:

- **Ho spazio ma non ho tempo a disposizione**, scelgo l'opzione 3 (ricordando che le situazioni di gioco possono essere svolte anche al posto dell'attivazione pre-gara).
- **Ho tempo ma non ho spazio disponibile**, scelgo l'opzione 5.
- **Ho tempo e spazio disponibili**, scelgo l'opzione 6.

**Risultati analoghi** a quelli visti nelle tabelle possono essere ottenuti anche con **numeriche di giocatori in rosa diverse** da quelle presentate nei due esempi.

## COME CI AIUTA IL MODELLO DI COMPETIZIONE PROPOSTO PER LA STAGIONE 2023/2024?

Come visto nei due esempi, **i modelli di gioco proposti permettono un aumento esponenziale del tempo di impegno motorio** di ogni giocatore coinvolto nel contesto di competizione. A seconda delle categorie e del numero di giocatori in rosa la **quantità di esperienze pratiche** può essere facilmente **umentata di 1/3 fino a oltre il doppio: due stagioni di partite in una!**

In qualità di allenatore, dirigente o genitore, come faccio a far sì che ai miei giocatori venga concessa l'opportunità di raddoppiare il tempo di gioco in contesto di competizione?

- ★ **Organizzo** la disponibilità dei campi di gioco per ospitare il 4° tempo di gioco.
- ★ **Coinvolgo gli avversari** in un'attivazione dove si svolgono le "proposte pre-gara".
- ★ **Libero degli spazi** utili per svolgere le *Multi-partite* invitando anche i giocatori dell'altra squadra a prendervi parte.



- ★ **Leggo e studio** i documenti che spiegano le modalità di svolgimento delle proposte pre-gara per le varie categorie dell'Attività di Base.
- ★ **Svolgo il 4° tempo di gioco** indipendentemente dal risultato dei primi 3.
- ★ **Chiedo alla Società** dove gioca mio figlio che il modello proposto venga applicato nella mia squadra.

## CONCLUDENDO

Uno degli obiettivi della nuova struttura di competizione è quello di concedere una maggiore quantità di impegno motorio in contesto di competizione, ambiente dove l'avversario rappresenta uno stimolo allenante per giocare ad un livello di intensità superiore.

**Giochiamo di più!**