

ACCEDI AI REGOLAMENTI DI GIOCO DELL'ATTIVITÀ DI BASE E CONDIVIDILI CON I GIOVANI GIOCATORI

U6
UNDER
U7



U8
UNDER
U9



U10
UNDER
U11



U12
UNDER
U13



GIOCHIAMO MEGLIO

Variamo le esperienze di gara per una formazione completa

SUPERIAMO ALCUNE CONVINZIONI CHE OSTACOLANO LO SVILUPPO DEL CALCIO GIOVANILE:

Alcune abitudini formative radicate e la tendenza a riprodurre il calcio degli adulti nel settore giovanile hanno consolidato dei "miti" che limitano il pieno sviluppo dei giovani calciatori:

1. **"Il calcio si gioca solo 11 contro 11"**: si pensa che, poiché gli adulti giocano così, anche i giovani debbano farlo il prima possibile.
2. **"Specializzazione precoce dei ruoli"**: si crede che i giovani debbano specializzarsi subito nei ruoli, secondo le attitudini individuali.

Queste convinzioni derivano spesso da consuetudini e non da dati ricavati dalla ricerca, basandosi sull'idea che "si è sempre fatto così".

ALCUNI NUMERI PER COMPRENDERE MEGLIO

La ricerca nell'apprendimento motorio e studi sulle modalità di gioco a spazi ridotti dimostrano l'importanza di un percorso formativo adattato alle diverse età. La FIGC, SGS vuole creare un percorso graduale che adegui numeri, spazi e complessità alle esigenze dei giovani calciatori, per sviluppare al meglio il loro potenziale. Ecco alcuni esempi:

- 1) **Numero di giocatori**: il numero di giocatori in campo condiziona la distribuzione spaziale e i compiti svolti (Bruno et. al. 2020). Il 9 contro 9 o l'11 contro 11 favoriscono la stabilità della posizione, mentre il 5 contro 5 e il 7 contro 7 favoriscono l'occupazione di aree più ampie e interazioni varie. Un percorso graduale e variato (dall'1 contro 1 all'11 contro 11) sfrutta i valori formativi di ogni modalità di gioco.
- 2) **Interazioni e coinvolgimento**: partite con meno giocatori permettono più interazioni con la palla e scelte che determinano il gioco (tiri, parate, difesa, passaggi chiave). Alcuni esempi:
 - Nel 9 contro 9 rispetto all'11 contro 11 aumentano le conclusioni in porta e i contatti con la palla per giocatore (Guida tecnica per le scuole di calcio, 2006).
 - Nel 7 contro 7 aumentano passaggi e collaborazioni efficaci, mentre i parametri fisiologici rimangono simili (Capranica et. al. 2001).
 - Nel 5 contro 5 ci sono più conclusioni in porta e maggiore varietà di azioni offensive e difensive (Angulo et. al. 2020).

Nel corso degli anni sono state realizzate alcune ricerche che riguardano le nuove modalità di gioco proposte da FIGC, SGS per l'Attività di Base. Accedendo a questo link puoi scoprirne i risultati.

Abbinare le partite a modalità di gioco a numeri ridotti (duello 1 contro 1, situazioni di gioco con numeriche variabili a seconda delle categorie, multi-partite con formati diversi) **aumenta quantità e qualità delle esperienze formative.**



COME CI AIUTANO LE MODALITÀ DI GIOCO PER L'ATTIVITÀ DI BASE

La realizzazione delle proposte pre gara, delle multi-partite e del 4° tempo di gioco permette di aumentare in modo esponenziale la frequenza di eventi tecnici significativi (tiri, dribbling, contrasti) che si svolgono qui con maggiore frequenza rispetto ai tempi della partita. Approfondisci i risultati delle ricerche effettuate nelle sezioni che presentano il regolamento del modello di gioco per le categorie U8/U9, U10/U11, U12/U13.

CONCLUSIONE

Uno degli obiettivi delle modalità di gioco per l'Attività di Base è **migliorare l'efficacia dell'esperienza formativa in contesto di competizione**, trovando modalità di gioco adatte a ogni età per offrire stimoli di alta densità e qualità.

Giochiamo meglio!

