



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

evolution
programme

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 DI PIÙ

Concediamo più tempo di impegno motorio in partita

PARTIAMO DA ALCUNE ESPERIENZE COMUNI SUL CAMPO

Troppo spesso nelle partite dell'Attività di Base si osservano situazioni come:

- Lunghe trasferte** per pochi minuti di gioco.
- Attese prolungate** in panchina.
- Attivazioni **pre-gara a bassa intensità**.
- Mancato svolgimento del 4° tempo di gioco** per mancanza di tempo.

L'organizzazione e le scelte metodologiche delle società sportive influiscono significativamente sulle opportunità di gioco e crescita dei giovani atleti.

ALCUNI NUMERI PER CAPIRE IL VALORE DELLE MODALITÀ DI GIOCO

Nelle tabelle 1 e 2 vediamo come le modalità di gioco per l'Attività di Base possano aumentare il tempo di impegno motorio durante le gare. Negli esempi vengono paragonate diverse soluzioni di gioco applicate a seconda delle scelte e disponibilità dei Club.

ESEMPIO 1: Categoria **U10 UNDER U11** • modalità 7 contro 7 • 12 giocatori per squadra

Soluzione	Modalità di gioco	Tempo totale	Tempo di gioco medio individuale	Variatione tempo impegno motorio
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%

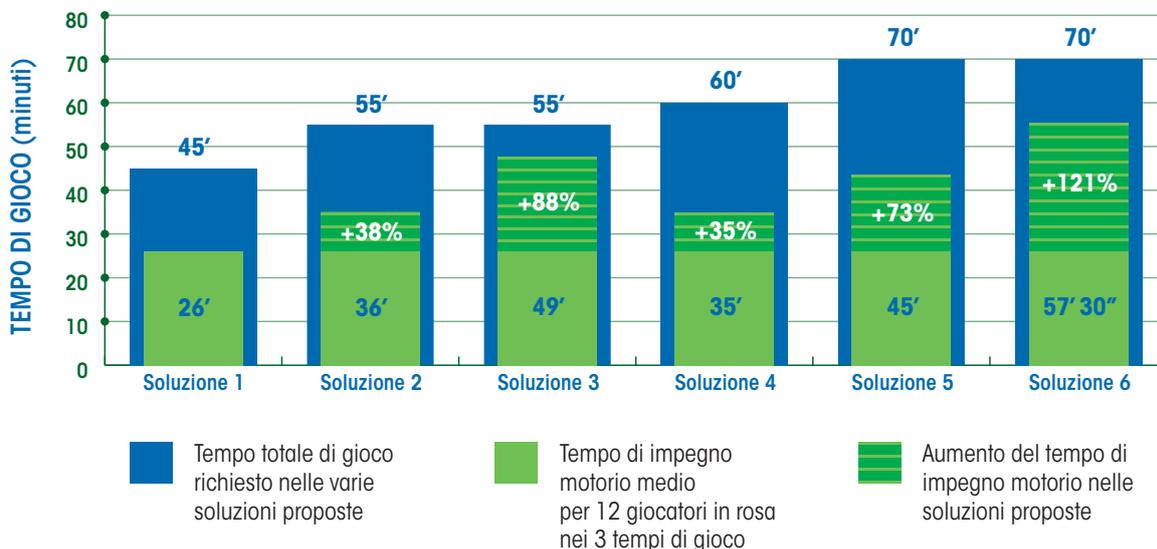
Tabella 1

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

CLICCA QUI
PER TORNARE
ALLA LOCANDINA



Grafico che rappresenta l'aumento del tempo di impegno motorio nelle diverse soluzioni di gioco – Esempio 1



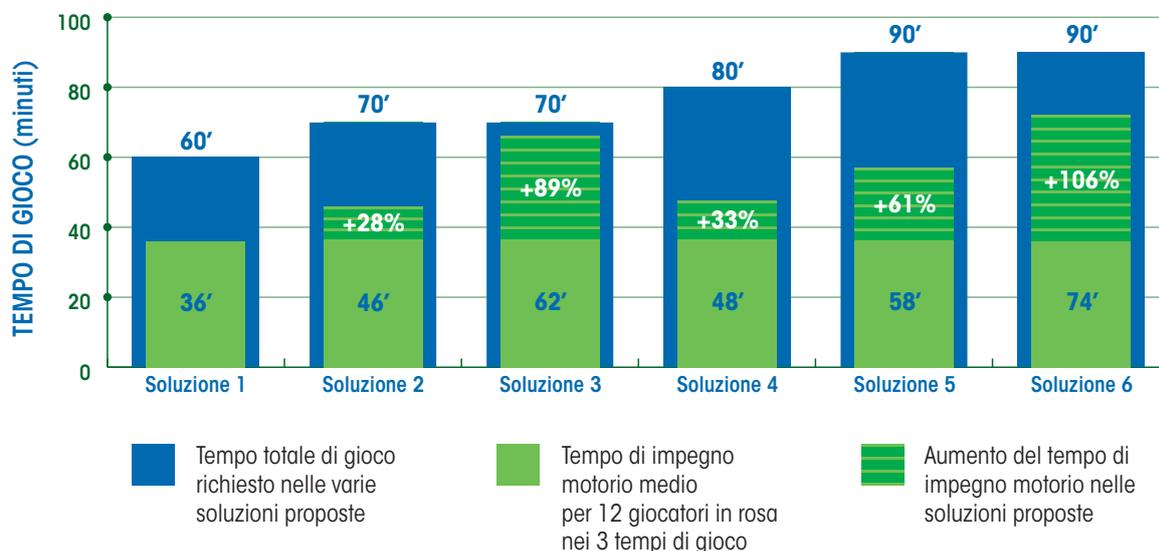
ESEMPIO 2: Categoria **U12** UNDER **U13** • modalità 9 contro 9 • 15 giocatori per squadra

Soluzione	Modalità di gioco	Tempo totale	Tempo di gioco medio individuale	Variazione tempo impegno motorio
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



Grafico che rappresenta l'aumento del tempo di impegno motorio nelle diverse soluzioni di gioco – Esempio 2



Sintesi

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

- **Ho spazio ma non ho tempo a disposizione**, quindi scelgo la **soluzione 3** (ricordando che le situazioni di gioco possono essere svolte anche al posto dell'attivazione pre-gara): *proposte pre-gara (situazioni di gioco e duello) + multi-partite*.
- **Ho tempo ma non ho spazio disponibile**, quindi scelgo la **soluzione 5**: *proposte pre-gara (situazioni di gioco e duello) + 4° tempo di gioco*.
- **Ho tempo e spazio disponibili**, quindi scelgo la **soluzione 6**: *proposte pre-gara (situazioni di gioco e duello) + multi-partite + 4° tempo di gioco*.

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 AIUTANO LE MODALITÀ DI GIOCO PER L'ATTIVITÀ DI BASE

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 gara. 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 gara?

- ★ **Organizzo** i campi per il *4° tempo di gioco*.
- ★ **Coinvolgo gli avversari** nelle *attività pre-gara*.
- ★ **Libero degli spazi** per le *multi-partite*, coinvolgendo anche i giocatori avversari.
- ★ **Svolgo il 4° tempo di gioco** indipendentemente dal risultato dei primi 3.
- ★ **Richiedo al mio Club** di applicare e valorizzare le modalità proposte.



CONCLUSIONE

Uno degli obiettivi delle modalità di gioco per l'Attività di Base è quello di concedere a tutti i giocatori una maggiore quantità di impegno motorio in contesto di gara, ambiente dove l'avversario rappresenta uno stimolo per giocare ad un livello di intensità superiore.

Giochiamo di più!

