



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
programme



TEMPO DI LETTURA:  
30 MINUTI

# MODELLO DI ALLENAMENTO

CATEGORIA **U6** UNDER **U9**



A cura dello Staff Tecnico Nazionale di Area Metodologica della  
Federazione Italiana Giuoco Calcio, Settore Giovanile e Scolastico



## La Metodologia in breve...

Vengono identificati **10 Presupposti**: linee guida (tecniche, etiche, organizzative) collegate a soluzioni pratiche che indirizzano l'attività di Allenatori e Società su tutto il territorio italiano. L'obiettivo di questi pre-requisiti è quello di massimizzare l'espressione del potenziale di formazione dei giocatori.

I **10 Presupposti** vengono presentati attraverso un Manuale: "Allenare l'attività di Base, soluzioni per la formazione del giovane calciatore". Colore della copertina: verde.

**APPLICARE  
3 MODELLI  
DI ALLENAMENTO  
INTEGRATI**

Nel rispetto dei 10 Presupposti sono stati sviluppati **3 Modelli di Allenamento** rivolti alle categorie: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Le competenze che si intende promuovere sono state suddivise in **6 Ambiti del gioco**. Ogni Ambito viene sviluppato in una delle 6 stazioni attraverso le quali si strutturano le sedute di allenamento.

I **3 Modelli di Allenamento** vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati alle 3 fasce di base individuate. Colore della copertina: bianco.

**PROMUOVERE  
LINEE GUIDA  
UNIFORMI  
SUL TERRITORIO**

**I RIFERIMENTI  
METODOLOGICI  
DEL PROGRAMMA  
DI SVILUPPO  
TERRITORIALE**

**PROPORRE  
ATTIVITÀ ADATTE  
ALL'ETÀ**

Vengono definiti **3 Modelli di Competizione** che identificano i comportamenti (distinti attraverso **10 Elementi** del gioco) che si desidera vedere espressi da giocatori ed allenatori nel contesto di gara in ogni fascia di base. Per ogni categoria viene inoltre definita una serie di **Principi** che identificano le chiavi di lettura condivise del gioco. I **3 Modelli di Competizione** vengono presentati attraverso 3 Manuali distinti dedicati a: Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti. Colore della copertina: blu.

**GIOCARE  
PER PRINCIPI**

Gli Ambiti del gioco si adattano alle varie categorie a cui sono rivolti attraverso delle tipologie di proposte diverse, chiamate **Contenitori**: ad ogni fascia d'età viene così dedicata una specifica tipologia di attività. La Metodologia individua un totale di 18 diversi Contenitori di allenamento, 3 per ogni Ambito, 6 per ogni categoria di base.

I **Contenitori** vengono presentati attraverso un Eserciziario aggiornato saltuariamente. Colore della copertina: rosso.



I contenuti Metodologici vengono presentati attraverso due serie di pubblicazioni: una più rapida e riassuntiva, l'altra più approfondita, presentate nella mappa a pag. 3 (entrambe sono disponibili al link: <https://www.figc.it/it/giovani/sviluppo/sviluppo-territoriale/>).

# MODELLO DI ALLENAMENTO PER LA CATEGORIA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI U6/U9

CARATTERISTICHE GENERALI	
NUMERO DI STAZIONI PREVISTE	6 (una per ogni Ambito del gioco)
NUMERO DI GIOCATORI COINVOLTI	da 6 a 12
DURATA DI OGNI STAZIONE	15 minuti
DURATA DELL'ALLENAMENTO	90 minuti
SPAZIO MINIMO NECESSARIO	35x25m (organizzazione modulare)

## “COSA PROPONGO DURANTE L'ALLENAMENTO?” LE ATTIVITÀ PRATICHE DELLA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Prevedo un totale di 6 stazioni. Nella terminologia usata dalla Metodologia, le tipologie di attività svolte nelle varie stazioni prendono il nome di “Contenitori”. In ogni stazione inserisco una proposta appartenente ai 6 Ambiti del gioco in cui vengono suddivise le competenze che si intende promuovere nel processo di allenamento calcistico. In sintesi, le 6 proposte comprendono i seguenti contenuti:

- Per l'**AMBITO FINALIZZAZIONE**: un'attività in situazione in cui gli obiettivi prevalenti sono fare gol ed impedire/limitare l'azione di tiro attraverso confronti individuali. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di **DUELLO**.
- Per l'**AMBITO MOTORIO**: un'attività che promuova un'ampia gamma di esperienze orientate all'acquisizione di competenze motorie in forma variata. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di **ORIENTAMENTO DEL MOVIMENTO**.
- Per l'**AMBITO DOMINIO DEL GIOCO**: una proposta per sviluppare la scoperta del compagno come opportunità utile a mantenere la disponibilità della palla e collaborare al raggiungimento di un obiettivo di gioco. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di **GIOCHI DI COLLABORAZIONE**.
- Per l'**AMBITO DI CONOSCENZA DEL GIOCO**: un'attività, prevalentemente di tipo situazionale, che prende spunto da proposte della tradizione popolare svolte solitamente in forma libera fuori dal contesto societario (campetto, ricreazione scolastica, oratorio). Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo contenitore prende il nome di **CALCIO DI STRADA**.
- Per l'**AMBITO GARA**: una partita che presenti le caratteristiche della competizione rivolta alla fascia d'età U6/U9. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di **PARTITA PICCOLI AMICI/PRIMI CALCI**.
- Per l'**AMBITO TECNICO**: un'attività in cui risulta prevalente lo sviluppo del dominio del pallone (in ogni sua forma e modalità), attraverso contesti ludici e stimolanti. Nelle categorie Piccoli Amici/Primi Calci questo Contenitore prende il nome di **GIOCHI DI TECNICA**.

Da pagina 7 a pagina 12 di questo documento trovi un riassunto delle caratteristiche di ogni Contenitore ed un elenco delle caratteristiche comuni delle proposte pratiche che appartengono alla Metodologia. Attraverso le indicazioni riportate in questo riassunto avrai qualche elemento in più per costruire la tua serie personale di proposte tecniche ed applicare correttamente il Modello di allenamento per le categorie Piccoli Amici e Primi Calci.

## “COME STRUTTURARE LE ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO?”

### 5 CONSIGLI FONDAMENTALI PER ORGANIZZARE LA MIA SEDUTA DI ALLENAMENTO

- 1 **I 6 CONTENITORI HANNO UNA SEQUENZA DI SVOLGIMENTO RANDOMIZZATA:** le varie tipologie di attività previste non hanno una sequenza predefinita. Ad esempio, l'allenamento può cominciare con il *Calcio di Strada (Ambito Conoscenza del Gioco)* e finire con un'attività come i *Giochi di Collaborazione (Ambito Dominio del Gioco)*, o viceversa. Ogni seduta va organizzata con una sequenza nella quale la realizzazione degli Ambiti risulta casuale.
- 2 **L'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE CONDOTTO DA UN SOLO ALLENATORE:** le attività proposte nell'Eserciziario sono facilmente adattabili a diverse numeriche di giocatori, possono infatti passare da 6 fino a 14 partecipanti permettendo così di svolgere l'attività tecnica attraverso un'unica stazione per volta. L'allenamento può essere condotto da un solo tecnico anche dividendo i giocatori in due stazioni contemporanee: una può essere svolta in modalità autonoma mentre l'altra viene condotta in modo tradizionale.
- 3 **LA STRUTTURA DELL'ALLENAMENTO PUÒ ESSERE ORGANIZZATA ATTRAVERSO UN “RETICOLO”:** il Reticolo (schema che divide lo spazio di gioco in quadrati di lato 5m, esempio riportato in figura 1) è uno strumento che permette di programmare e visualizzare la collocazione delle varie proposte nello spazio a disposizione dell'allenatore. L'obiettivo di questo strumento è quello di ottimizzare l'organizzazione delle stazioni spostando la minor quantità di materiale possibile da un'attività all'altra nel caso sia necessario riutilizzare le stesse aree per proposte differenti. Nella figura 2 vengono rappresentati i 6 diversi Contenitori usati come esempio di allenamento per le categoria Piccoli Amici/Primi Calci riportato nelle pagine successive (le 6 proposte sono inserite in uno spazio ipotetico di 25x40m che tuttavia può essere anche molto più piccolo). Il Reticolo si può applicare a qualsiasi spazio di allenamento, anche di forma irregolare. Questa modalità organizzativa, nella quale lo stesso spazio viene utilizzato per svolgere attività diverse, prende il nome di *organizzazione modulare*. La delimitazione degli spazi di allenamento richiede una decina di minuti e deve CATEGORICAMENTE essere realizzata prima dell'arrivo dei giocatori al campo.

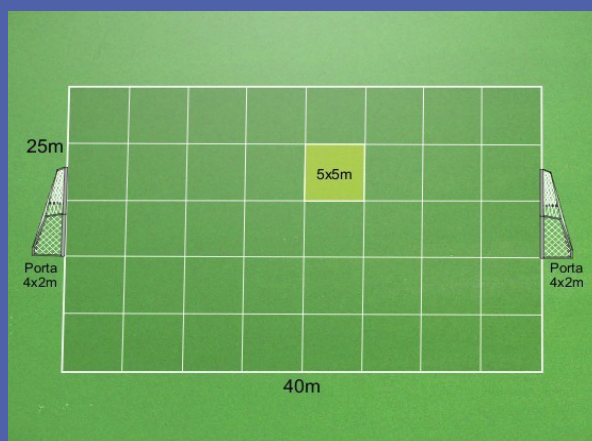


Figura 1. Esempio di "Reticolo" vuoto.

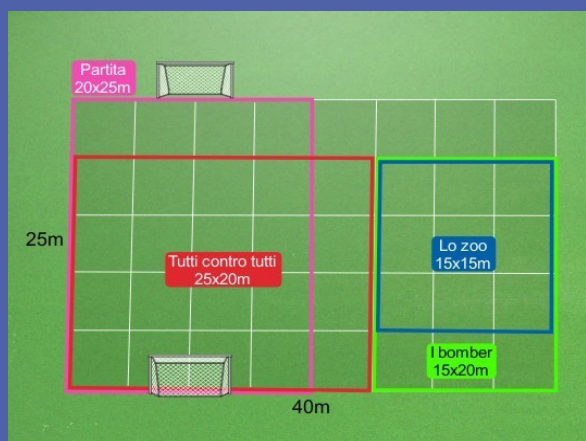


Figura 2. Esempio di "Reticolo" con organizzazione modulare.

- 4 **LA DURATA DELLE STAZIONI È DA RITENERSI INDICATIVA E NON CATEGORICA:** le proposte pratiche possono durare qualche minuto in più o in meno rispetto ai 15 indicati nelle caratteristiche generali del Modello di Allenamento Piccoli Amici/Primi Calci. Indicativamente, si cambia proposta un attimo prima che l'attività scemi nella sua intensità esecutiva e nella partecipazione da parte dei giocatori.
- 5 **L'ATTIVITÀ DI PRE-ALLENAMENTO:** oltre alle 6 stazioni previste è buona prassi prevedere un'attività ludica di pre-allenamento che anticipa l'inizio dell'attività tecnica. Questa attività può essere sviluppata attraverso forme di gioco libero anche auto-organizzate (con e senza palla) oppure attraverso giochi appartenenti al Contenitore del Calcio di Strada.

**“COSA SUCCEDEREBBE SE...?”**

**COME MI COMPORTO IN CASO DI PARTICOLARI NECESSITÀ**

- **RITENGO NECESSARIO SVOLGERE ATTIVITÀ CON CONTENUTI DIVERSI DA QUELLI PREVISTI MEDIAMENTE DAI CONTENITORI PER LE CATEGORIE PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI.** In caso di particolari necessità: giocatori che dimostrano un'evidente attitudine calcistica; gruppo che lavora assieme da molto tempo seguendo le indicazioni della Metodologia PST; volontà di variare il programma tecnico; posso proporre alla mia squadra Piccoli Amici/Primi Calci anche Contenitori sviluppati per la Categoria Pulcini. Per quanto riguarda i Contenitori rivolti alla Categoria Esordienti, posso prendere solo i Contenitori Small Sided Games e Partite a Tema avendo l'accortezza di adeguarne complessità e obiettivi alla fascia d'età U6/U9.
- **DURANTE UN ALLENAMENTO NON RIESCO A SVOLGERE UNO DEI CONTENITORI.** Non è un problema, nell'allenamento successivo cercherò di svolgerli tutti. Se anche nella seduta successiva devo nuovamente saltare la realizzazione di un Contenitore, farò attenzione a svolgere quello che non ho proposto la volta precedente.
- **NON RIESCO MAI A SVOLGERE TUTTI E 6 CONTENITORI PREVISTI MA SOLTANTO 5.** Posso attuare 2 soluzioni distinte:
  - a. Distribuisco i Contenitori durante un ciclo di 6 allenamenti in modo tale da cercare di svolgerli tutti lo stesso numero di volte (ogni allenamento, per 6 allenamenti consecutivi, salto un Contenitore diverso).
  - b. Non svolgo mai l'Ambito Conoscenza del Gioco trasmettendo i contenuti ad esso collegati attraverso gli altri 5 Contenitori previsti nella seduta o realizzando le proposte del Calcio di Strada nel pre-allenamento.
- **VOGLIO PROPORRE UNA FORMA DIVERSA DI ALLENAMENTO: LA “SEDUTA A TORNEO”.** Saltuariamente è previsto lo svolgimento di un allenamento sotto forma di torneo. In questa tipologia di seduta, in seguito ad un'attivazione da svolgere attraverso un Gioco di Tecnica, si realizzano una serie di partite svolte attraverso il classico confronto a squadre oppure attraverso una modalità random nella quale, al termine di ogni gara, si cambiano i gruppi di gioco con modalità casuale. Al fine di aumentare la carica emotiva di questo tipo di attività si consiglia di associare il nome di una squadra famosa ad ogni gruppo coinvolto nel torneo oppure far impersonificare un giocatore professionista ad ogni partecipante.
- **DESIDERO CONDIVIDERE L'ALLENAMENTO MESCOLANDO PIÙ GRUPPI SQUADRA (DIVERSI TRA DI LORO).** Nella stessa seduta di allenamento è prevista la possibilità di unire più gruppi squadra con giocatori di età simili. Attraverso questa modalità organizzativa condivisa l'attività viene sempre gestita su più stazioni contemporanee coinvolgendo così nella conduzione un maggior numero di allenatori della Società. La tipologia di contenuti da trasmettere nelle 6 stazioni previste rimane invariata.

# CARATTERISTICHE ED ESEMPI DEI 6 CONTENITORI DI ALLENAMENTO RIVOLTI ALLE CATEGORIE PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)

Nelle pagine che seguono viene presentato un riassunto delle caratteristiche fondamentali che definiscono i 6 Contenitori di allenamento rivolti alle categoria Piccoli Amici/Primi Calci. Ad ogni spiegazione viene abbinato un esempio di proposta che ti permette di collegare le indicazioni teoriche alla loro realizzazione pratica.



Ogni proposta pratica viene presentata attraverso le sue regole, i comportamenti che si desidera promuovere nei giocatori e lo stile di conduzione utilizzato dall'allenatore. Queste 3 caratteristiche rappresentano i tratti fondamentali del concetto di Ambiente di Apprendimento (illustrato nel documento: "I Riferimenti Metodologici del Programma di Sviluppo Territoriale FIGC, SGS", copertina oro), un costrutto teorico che intende presentare l'attività di allenamento in tutte le sue complessità e variabili al fine di ricercare un apprendimento più efficace da parte dei giocatori.

Ambito FINALIZZAZIONE	Contenitore DUELLO	Categoria PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)
I BOMBER	 15 minuti	 18x14 metri  10 giocatori

**REGOLE:** attività in situazione che prevedono il confronto tra 2 giocatori in cui l'obiettivo è la finalizzazione verso una porta\* (e l'impedimento della stessa). Non è mai prevista la collaborazione con un compagno.

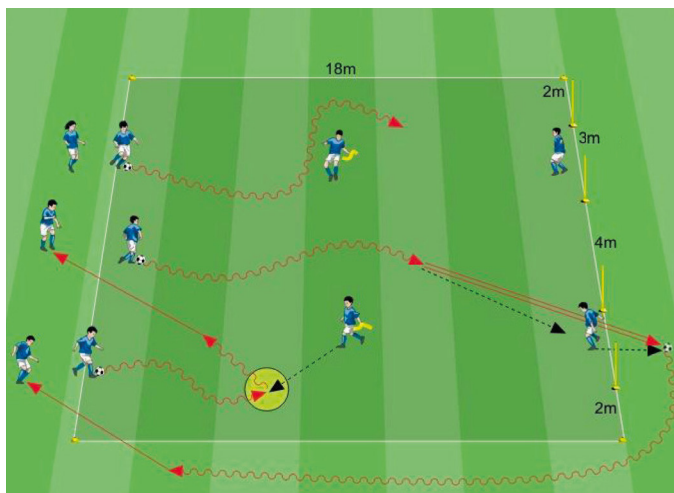
**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** l'obiettivo è la promozione di comportamenti ed abitudini orientate ad acquisire competenze volte a finalizzare con efficacia o vincere il duello individuale con l'avversario: iniziativa personale; pressione al portatore palla; riconquista palla dopo averla persa; creatività nella ricerca di soluzioni per superare l'avversario; strategie per la difesa della palla (avversario lontano dal pallone e pallone lontano dall'intervento dell'avversario).

**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Finalizzazione piuttosto che gli errori commessi.



### Esempio pratico: "I BOMBER"

2 giocatori (identificati da una casacca tenuta in mano) si schierano a difesa di 2 porte all'interno di ognuna delle quali si trova un portiere. Gli altri componenti della squadra (gli attaccanti) cominciano l'attività oltre il lato corto opposto rispetto alle 2 porte. Si gioca utilizzando 3 palloni in possesso di 3 attaccanti. I giocatori in possesso della palla iniziano la loro azione di gioco ricercando la realizzazione di un gol. Se l'attaccante fa gol, va in porta prendendo il posto del portiere che deve recuperare il pallone e trasmetterlo ad un compagno in attesa oltre la linea. Se il difendente riconquista palla all'attaccante la trasmette ad un compagno in attesa e si colloca oltre la linea di partenza (scambiandosi prima la casacca con l'attaccante). Se l'attaccante sbaglia, prende la palla e la passa al compagno in attesa. Gli attaccanti senza palla oltre la linea di attesa aspettano che un compagno termini l'attività prevista trasmettendogli il pallone così da poter cominciare una nuova azione di finalizzazione.



\* In alcune proposte di questo Contenitore sono previste delle attività che non prevedono la finalizzazione ma altre richieste orientate comunque al superamento di un avversario con l'intento di creare una superiorità numerica.

Ambito DOMINIO DEL GIOCO	Contenitore GIOCHI DI COLLABORAZIONE	Categoria PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)
<b>I GUARDIANI DEL TESORO</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  15 minuti                 </div> <div style="text-align: center;">  15x15 metri                 </div> <div style="text-align: center;">  10 giocatori                 </div> </div>		

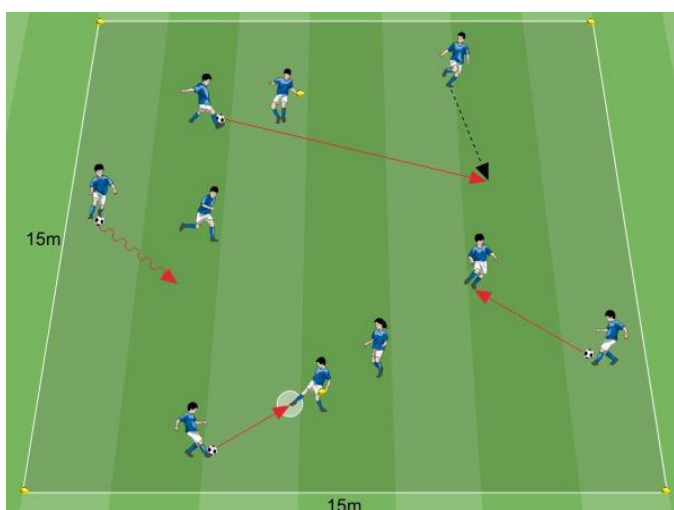
**REGOLE:** attività in situazione molto semplificate nelle quali non è prevista la finalizzazione verso una porta ma gli obiettivi prevalenti dell'attività sono la scoperta del compagno come un valore utile alla collaborazione e al mantenimento del possesso della palla. Le forme di collaborazione previste sono semplici e prevedono rapporti individuali che coinvolgono il possessore di palla ed un proprio compagno. Nella maggior parte dei casi non si identifica una direzione di gioco precisa. Il possessore di palla agisce sempre in condizioni di superiorità numerica.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** prima ancora che lo sviluppo di gestualità tecniche quali il passaggio e la ricezione risultano ancor più evidenti il riconoscimento degli spazi liberi, l'abitudine al movimento senza palla il riconoscimento di atteggiamenti che definiscono la disponibilità alla ricezione del pallone da parte del compagno.

**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Dominio del Gioco piuttosto che gli errori commessi.

### Esempio pratico: "I GUARDIANI DEL TESORO"

4 coppie di giocatori si muovono all'interno del campo di gioco. Ogni coppia è in possesso di una palla ed ha l'obiettivo di mantenerne la disponibilità senza che i 2 difendenti (identificati da una casacca tenuta in mano), riescano ad entrarne in possesso. Se un difendente conquista palla, effettua un cambio di ruolo con l'ultimo giocatore della coppia che l'ha toccata. Si effettua un cambio di ruolo tra il possessore di palla ed il difendente anche nel caso in cui il pallone esca dal campo (ad esempio attraverso un passaggio sbagliato o una conduzione palla al di fuori dello spazio di gioco).



<p><b>Ambito</b> <b>MOTORIO</b></p>	<p><b>Contenitore</b> <b>ESPLORAZIONE DEL MOVIMENTO</b></p>	<p><b>Categoria</b> <b>PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI</b> <b>(U6/U9)</b></p>
---	---	---

## IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO

  
15 minuti

  
10x15 metri

  
10 giocatori

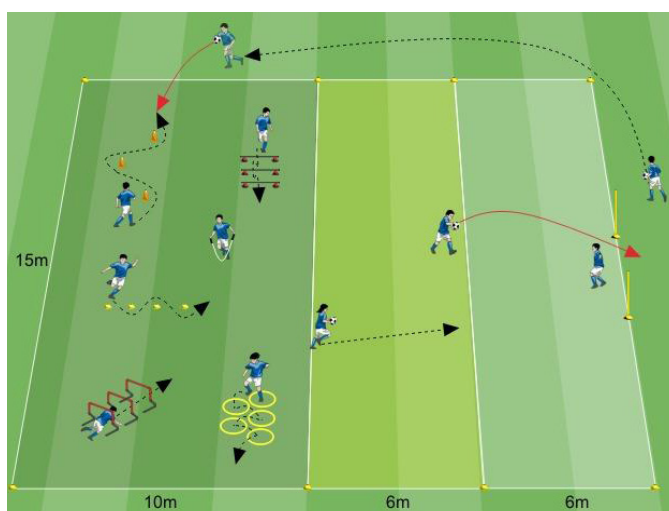
**REGOLE:** proposte che coinvolgono il movimento in forma variata ricercando creatività esecutiva e la consapevolezza delle potenzialità espressive del proprio corpo. Non è previsto lo svolgimento di attività calcio-specifiche (se non da complemento o stimolo). La struttura della stazione prevede 3 momenti: sperimentazione libera; scoperta guidata; sfide in regime di rapidità. Durante le attività di questo Contenitore si svolgono azioni a corpo libero oppure proposte che prevedono l'utilizzo di attrezzi di comune uso sportivo: coni, paletti; ostacoli; speed ladder; ecc.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** sperimentare il contatto con terreno, compagno e palla superando eventuali timori; sviluppare la rapidità di reazione a stimoli semplici; ampliare la creatività motoria; abbinare il movimento di arti superiori ed inferiori; scoprire le potenzialità del proprio corpo; sperimentare diverse modalità di deambulazione abbinando più azioni motorie e variandone il ritmo esecutivo.

**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Motorio piuttosto che gli errori commessi. La conduzione ha inoltre l'obiettivo di accrescere l'autostima e l'auto-efficaci dei giocatori appassionandoli alla pratica sportiva.

### Esempio pratico: "IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO"

Vengono delimitate 2 aree, una definita "di movimento" (più piccola) e l'altra denominata "di lancio" (più ampia della precedente). All'interno dell'area di gioco vengono collocati dei materiali di comune utilizzo sportivo definendo delle stazioni, ad esempio: file di ostacoli, serie di cerchi, linea di delimitatori, coni sfalsati per lo slalom, una corda per il salto. L'area di lancio è libera da materiale (se lo si desidera, si inserisce una linea che identifica il limite per l'azione di lancio). I 6 giocatori che cominciano il gioco all'interno dell'area di movimento svolgono un'attività libera di interazione motoria con gli ostacoli previsti. I 3 giocatori che iniziano l'attività all'interno dell'area di lancio sono in possesso di un pallone ciascuno e hanno l'obiettivo di fare gol nella porta (difesa da un portiere) opposta all'area di movimento. Per fare gol la palla deve essere lanciata con le mani. Chi realizza un gol, va in porta e prende il posto del portiere. Il pallone va recuperato (dal portiere se questo subisce un gol o dal giocatore che l'ha lanciato in caso di errore) dirigendosi poi verso l'area di movimento dove, in seguito ad un'attenta osservazione, chi è in possesso di palla deve chiamare un compagno che si è particolarmente distinto per impegno nell'interazione con gli ostacoli. Chi viene chiamato inverte il ruolo con il giocatore proveniente dall'area di tiro andando a lanciare la palla e lasciando che il compagno inizi l'interazione con gli ostacoli previsti.





Ambito <b>CONOSCENZA DEL GIOCO</b>	Contenitore <b>CALCIO DI STRADA</b>	Categoria <b>PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)</b>
---------------------------------------	--	---

<b>TUTTI CONTRO TUTTI</b>	 15 minuti	 25x20 metri	 10 giocatori
---------------------------	--	--	---

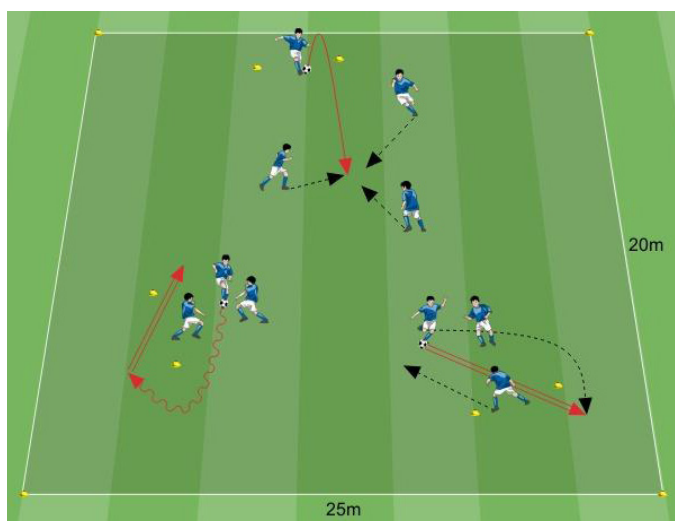
**REGOLE:** contenitore dell'allenamento che ripropone giochi e proposte calcio orientate appartenenti alla tradizione popolare che si svolgono solitamente in contesti liberi al di fuori dell'ambiente di allenamento organizzato dalla Società (campetto, oratorio, ricreazione, ecc.). Le attività qui riportate possono essere proposte appartenenti a Giochi di Tecnica, Duelli, Situazioni di Gioco o Small Sided Games (questi ultimi 2 Contenitori appartengono all'Ambito Finalizzazione e sono rivolti rispettivamente alle categorie Pulcini ed Esordienti) ma si differenziano da tali Contenitori per l'ambientazione in un contesto di fantasia, l'autonomia data ai giocatori nell'organizzazione delle squadre, nella definizione di spazi e varianti del gioco, tutte le situazioni elencate sono a completa responsabilità dei giocatori.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** gli obiettivi principali sono quelli di insegnare a giocare a calcio al di fuori del contesto di allenamento strutturato, gestire efficacemente aspetti disciplinari con i propri compagni, sperimentare proposte gioco che possono essere replicate in momenti liberi come ricreazione scolastica, compleanno di un amico, a casa con i propri fratelli o vicini di casa, ecc. Tra i comportamenti specifici sviluppati da questi obiettivi ci sono: il dialogo per far rispettare le regole dell'attività prevista; la scelta di varianti alle regole proposte; l'analisi degli spazi utilizzati e dell'equilibrio dei valori delle squadre scelte.

**STILE DI CONDUZIONE:** la conduzione promuove l'autonomia e l'interazione dei propri giocatori, stimola alla risoluzione dei problemi, supporta l'individuazione di una soluzione autonoma, aiuta l'identificazione dei corretti spazi di gioco e alla realizzazione di squadre per un confronto equilibrato ma soprattutto promuovere l'esecuzione di attività calcio orientate al di fuori del contesto societario.

### Esempio pratico: "TUTTI CONTRO TUTTI"

I giocatori vengono divisi in due terne. Ad ogni gruppo vengono dati 2 delimitatori ed un pallone: con i delimitatori hanno il compito di definire una porta a loro piacimento, scegliere un portiere a sua difesa e individuare 2 giocatori di movimento. I giocatori di movimento hanno il compito di fare gol giocando uno contro l'altro (il gol può essere realizzato su entrambi i lati della porta). Chi fa gol, va in porta sostituendosi al portiere nell'azione successiva. Se il portiere entra in possesso della palla la deve rimettere in gioco in modo casuale dando il via ad una nuova azione di 1 contro 1.



Ambito <b>GARA</b>	Contenitore <b>PARTITA</b>	Categoria <b>PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI (U6/U9)</b>
-----------------------	-------------------------------	---

<b>PARTITA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI</b>	 15 minuti	 18x25 metri	 10 giocatori
--	--	--	---

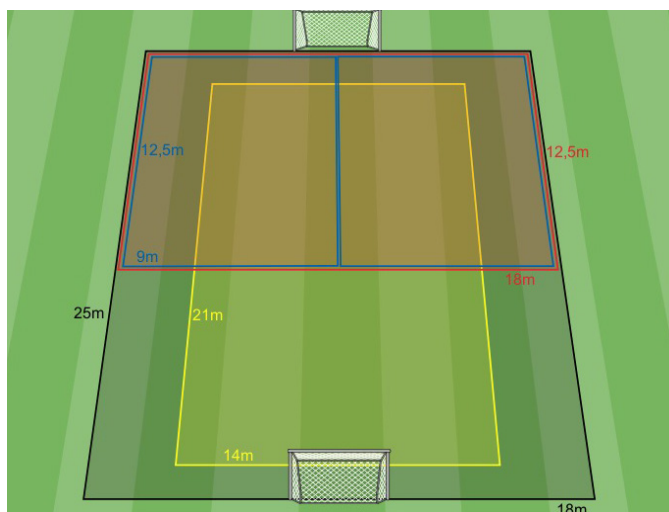
**REGOLE:** attività di partita svolta nel rispetto del regolamento previsto dal Comunicato Ufficiale N°1 della stagione in corso per la fascia d'età U6/U9. Numero di giocatori in campo, modalità di ripresa del gioco su palle inattive, retro-passaggio al portiere, devono essere conformi alle indicazioni del Settore Giovanile e Scolastico della FIGC.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** l'obiettivo principale dell'Ambito Gara è quello di veicolare i Principi di Gioco previsti da Società ed Allenatore attraverso la ricerca di comportamenti privilegiati (introdotti in una breve "Appendice" a margine di questo documento).

**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede indicazioni specifiche, fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti dal Modello di Allenamento sviluppato per le categorie Piccoli Amici/Primi Calci piuttosto che gli errori commessi.

### Esempio pratico: "PARTITA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI"

Il campo può essere adattato alle numeriche dei giocatori presenti alla seduta secondo le indicazioni riportate nel disegno: 5 contro 5, dimensioni suggerite 18x25m; 4 contro 4, dimensioni suggerite 14x21m; 3 contro 3, dimensioni suggerite 12,5x18m; 2 contro 2, dimensioni suggerite 9x12,5m. Nella categoria Piccoli Amici non si gioca mai con numeri superiori al 3 contro 3; nella categoria Primi Calci non si gioca mai partite con numeri superiori al 5 contro 5. In caso di eccedenze numeriche, i giocatori in più rispetto a quelli previsti svolgono un'attività di multipartita.



I 10 Elementi del gioco individuati dalla Metodologia si sviluppano in modo completo attraverso le indicazioni fornite nel documento dedicato: "Modello di Competizione per la categoria Piccoli Amici/Primi Calci". Al termine di questo documento è stata riportata un'Appendice per fornire un'idea dei comportamenti privilegiati che si intendono promuovere per ognuno degli Elementi individuati.

**Ambito  
TECNICO**

**Contenitore  
GIOCHI DI TECNICA**

**Categoria  
PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI  
(U6/U9)**

**LO ZOO**



15 minuti



15x15 metri



10 giocatori

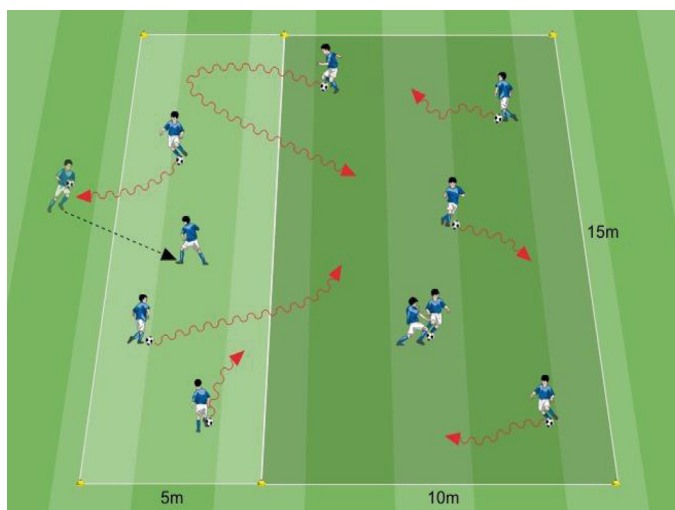
**REGOLE:** attività ludiche che prevedono lo svolgimento di azioni tecniche variate da realizzare con un'elevata densità esecutiva. Eventuali avversari presenti in campo (in numero molto ridotto rispetto ai giocatori coinvolti nell'attività, ad esempio, 1 a 5) rappresentano un pretesto per prendere informazioni dal contesto durante l'azione tecnica aumentando il carico cognitivo ed emotivo della proposta e rendendola più coinvolgente.

**COMPORTEMENTI PROMOSSI:** gli obiettivi prevalenti sono lo sviluppo del dominio della palla attraverso diverse parti del corpo; la lettura delle traiettorie; la capacità di abbinare movimenti del corpo alle gestualità tecniche; l'abilità di abbinare più gesti tecnici assieme; lo sviluppo della creatività di interazione con la palla. Particolare rilievo ricoprono azioni tecniche quali la conduzione di palla, il controllo ed il tiro svolti attraverso modalità diverse e variate.

**STILE DI CONDUZIONE:** lo stile di conduzione utilizzato è a prevalenza induttivo, prevede l'inserimento di ruoli di fantasia e ambientazioni, le indicazioni vengono fornite in seguito all'esecuzione dell'azione ed atte ad evidenziare principalmente i comportamenti privilegiati previsti nell'Ambito Tecnico piuttosto che gli errori commessi.

### Esempio pratico: "LO ZOO"

Il campo viene suddiviso in 2 aree di dimensioni diverse. All'interno di ogni area si trova un giocatore senza palla (al quale è vietato lo spostamento nell'altro spazio di gioco). Tutti gli altri partecipanti conducono una palla in modalità libera all'interno delle aree delimitate. L'obiettivo per i giocatori senza palla è quello di conquistarla ai propri avversari realizzando in questo modo un cambio di ruolo di gioco. Anche nel caso in cui un giocatore in possesso di palla ed inseguito da un avversario esca dal limite esterno dello spazio di gioco, si effettua un cambio nei ruoli di gioco.



Le altre proposte della Metodologia si trovano nel documento: "Eserciziario per le Categorie Piccoli Amici/Primi Calci; Pulcini; Esordienti" (copertina rossa). Nelle schede di ogni attività pratica si trovano anche: una possibile ambientazione in un contesto di fantasia; degli adattamenti specifici per la Categoria Piccoli Amici; 3 Comportamenti privilegiati; esempi di soluzioni pratiche per applicare tutti e 10 i Presupposti della Metodologia. La **descrizione completa** dei Contenitori rivolti alle categorie Piccoli Amici/Primi Calci, Pulcini ed Esordienti può essere approfondita nei documenti che presentano in **forma estesa** i 3 Modelli di allenamento elaborati per le fasce d'età U6/U9, U10/U11 e U12/U13.



# “COME COSTRUISCO I MIEI CONTENITORI DI ALLENAMENTO?” LE CARATTERISTICHE COMUNI DELLE ATTIVITÀ PRATICHE

Le attività pratiche della Metodologia presentano delle caratteristiche comuni che le rendono riconoscibili e coerenti con le indicazioni fornite dai 10 Presupposti. Nell'elenco vengono presentati alcuni degli aspetti più evidenti.



**PROMUOVERE LA CONTINUITÀ DEL GIOCO.** Laddove possibile, le proposte prevedono situazioni in cui i giocatori non interrompono la loro partecipazione attiva nel gioco inoltre, anche quando non sono direttamente coinvolti nell'attività pratica, lo sono attraverso delle soluzioni che li rendono partecipi del punto di vista attento. Alcuni esempi: presenza di transizioni positive/negative; l'azione successiva inizia quando termina quella precedente (senza intervento di avvio da parte dell'allenatore); le spiegazioni avvengono durante l'attività, senza interrompere il gioco.



**PREFERIRE SPAZI E CONTESTI DI GIOCO SEMPLICI.** Viene favorita la scelta di spazi semplici che prevedono l'identificazione di una o due aree di gioco.



**PRESENTARE LE PROPOSTE PRATICHE IN FORMA COMPETITIVA E LUDICA.** Le attività dei Contenitori presentano sempre un punteggio al fine di innalzare il carico emotivo delle proposte e sviluppare una sana attitudine alla sfida ed alla competizione. Il punteggio può mettere a confronto sé stessi con un proprio record personale così come piccoli gruppi (o squadre) tra di loro.



**INSERIRE LE REGOLE IN MODO PROGRESSIVO.** Le regole delle proposte pratiche vengono presentate durante lo svolgimento dell'attività. Ogni proposta comincia rapidamente attraverso le sue regole essenziali, quelle necessarie per cominciare a giocare. Le informazioni accessorie vengono fornite durante lo svolgimento dell'attività senza ulteriori interruzioni così da permettere una maggiore quantità di pratica e far sperimentare ai giocatori l'importanza delle regole e del loro rispetto. Ad esempio, per far cominciare l'attività “Lo Zoo” (presentata nell'Ambito Tecnico), potrebbero volerci non più di una decina di secondi: “Prendete tutti una palla e cominciate a condurla all'interno dello zoo. Mentre portate la palla, scoprite il campo e ascoltate le regole. Quanti spazi vedete? Ogni spazio è una gabbia dove c'è un predatore senza palla, Luca e Andrea lasciano il pallone e diventano i predatori in gabbia...”. Varianti, specifiche e dettagli della proposta vengono forniti durante lo svolgimento dell'attività tecnica così da non diminuire il tempo di impegno motorio concesso ai propri giocatori.



**PROPORRE SEMPRE DELLE VARIANTI.** Ogni attività prevista nei Contenitori prevede l'inserimento di varianti. Alcuni esempi, cambiano: la velocità di esecuzione richiesta; la composizione delle squadre; le richieste tecniche (obbligo di utilizzo del piede meno abile); gli spazi di gioco (vengono ampliati, diminuiti, modificati); l'attività viene svolta in superiorità, parità o inferiorità numerica.



**EVITARE DIVIETI E IMPOSIZIONI CHE SNATURANO IL GIOCO.** Vengono evitate regole che snaturano le caratteristiche fondamentali del gioco. Piuttosto che imporre determinati tipi di giocate (ad esempio il gol valido solo di prima intenzione) vengono condizionati gli spazi e concesse alternative per favorire le soluzioni che si intende promuovere. Il gioco viene indirizzato attraverso: l'exasperazione di alcuni suoi elementi (velocità di esecuzione); modificando il punteggio per alcune tipologie di azioni (al fine di favorire la collaborazione); variando le dimensioni del campo (creare spazi molto ampi o molto stretti per ampliare/ridurre i tempi delle giocate, ecc.). Le soluzioni presentate permettono di evidenziare alcune caratteristiche del gioco pur non stravolgendone dinamiche fondamentali come la finalizzazione.



**NON PREVEDERE L'ELIMINAZIONE DEI GIOCATORI.** Piuttosto che l'esclusione di un giocatore dall'attività è prevista l'inversione dei ruoli di gioco (ad esempio in un'attività dov'è richiesta la conquista del possesso della palla) oppure lo spostamento in uno spazio/contesto diversi per riequilibrare il livello delle sfide (nelle occasioni in cui viene ricercato il confronto tecnico tra giocatori) o ancora un'attività tecnica di recupero che una volta realizzata permette di rientrare attivamente nel gioco o nella sfida prevista (come fosse una sorta di "penalità").



**EVITARE L'IMPOSIZIONE DI UN DETERMINATO NUMERO DI PASSAGGI IN ATTIVITÀ SITUAZIONALI.** Non è mai previsto un numero obbligatorio di passaggi per "fare punto" nelle attività in situazione. Attraverso questo tipo di scelta si evitano situazioni stereotipate in cui vengono realizzati passaggi inutili per lo sviluppo efficace dell'azione di gioco. Soluzioni alternative a questa imposizione sono la ricerca del possesso di palla per un determinato numero di secondi o il raggiungimento di obiettivi tattici (meta da conquistare, trasmissione ad un compagno).



**EVITARE L'IMPOSIZIONE DI UN DETERMINATO NUMERO DI TOCCHI DI PALLA IN ATTIVITÀ SITUAZIONALI.** Non viene mai imposto un numero di tocchi palla predefinito nella attività in situazione. Indicazioni quali: "Massimo uno/due tocchi!" oppure "Mantengo il possesso per un determinato numero di secondi"; vengono evitate a favore di soluzioni quali: "Gioco più veloce che posso!". Questo indirizzo didattico vuole favorire la possibilità di prendere iniziative personali, effettuare dribbling e sfruttare gli spazi per condurre la palla (quando disponibili).



**NON PREVEDERE UN SOLO LIVELLO DI SUCCESSO.** Non è previsto che le proposte pratiche abbiano un solo livello di riuscita. Quando possibile si ricerca l'individualizzazione degli obiettivi all'interno della stessa proposta (sia collettiva che individuale): più distanze di tiro con punteggi diversi; differenti livelli di richieste nell'esecuzione tecnica di gestualità quali palleggio e controllo di palla; dopo aver realizzato un gol la porta avversaria viene rimpicciolita.



Se si desidera conoscere la modalità di Programmazione proposta dalla Metodologia (definita "fluida" in quanto non compendia macro, meso, micro cicli) ed i suoi Sistemi di Valutazione (semplici modalità per raccogliere dati che permettano di costruire la storia del percorso formativo del giocatore ed aumentare le capacità di osservazione dei tecnici), si consiglia la lettura della versione estesa del documento intitolato: "Modello di Allenamento per le Categorie Piccoli Amici/Primi Calci (U6/U9)".

# APPENDICE

## RIASSUNTO DEI 10 ELEMENTI DELLA PARTITA PICCOLI AMICI / PRIMI CALCI

La Metodologia identifica un Modello di Competizione per ogni categoria dell'Attività di Base descrivendo, attraverso 10 "Elementi" distinti, situazioni, atteggiamenti e competenze che si vorrebbero veder manifestate da giocatori ed allenatori nel contesto di gara. Questa breve appendice (che riassume alcuni dei contenuti che si possono trovare nel documento dedicato) è stata inserita in questo scritto per aiutare gli allenatori a farsi un'idea sui comportamenti attesi in una partita della fascia d'età U6/U9.

La Metodologia prevede uno stretto legame tra il modello di allenamento e quello di gara. All'interno dell'elenco di comportamenti qui riportato si possono trovare soluzioni utili per guidare l'osservazione dell'allenatore nell'individuazione di comportamenti, atteggiamenti ed abitudini "privilegiate" (positive, utili, efficaci) durante le attività di allenamento.



**AREA TECNICA:** la palla viene calciata e non spinta; la palla viene condotta e non inseguita; il giocatore colpisce il pallone con più parti del piede.



**AREA TATTICA:** riconoscere quando l'avversario in possesso di palla ha già la pressione da parte di un proprio compagno; orientarsi in campo riconoscendo la posizione dei riferimenti fissi (porte, linee); trasmettere la palla manifestando di avere un'idea, non liberarsene in modo casuale.



**AREA MOTORIA:** accettare il contatto con l'avversario; cadere a terra leggeri senza farsi male; colpire il pallone con diverse parti del corpo (non solo attraverso gli arti inferiori).



**AREA RELAZIONALE:** proporsi con generosità e continuità in azioni offensive anche a costo di "coprire" o "presidiare" poco lo spazio davanti alla propria porta, con lo stesso entusiasmo partecipare anche alle azioni in fase difensiva; persistere, anche in caso di difficoltà, nella ricerca della soluzione; manifestare il proprio entusiasmo nel gioco contribuendo alle decisioni regolamentari ed organizzative, chiedendo continuamente di giocare.



**L'ATTEGGIAMENTO DELL'ALLENATORE:** sconoscere il vocabolario adeguato per relazionarsi con i giocatori dentro e fuori dal campo utilizzando un linguaggio concreto, non astratto, comprensibile; assicurarsi che i giocatori non coinvolti nella partita siano sempre impegnati in un gioco, una multi-partita o un'attività motoria che li veda comunque in movimento; rispettare le differenze di interesse nei confronti del calcio che possono manifestare i propri giocatori.





**LA GESTIONE DEL RISULTATO:** dopo un gol subito, cercare immediatamente di ripartire manifestando fiducia e determinazione; durante la partita mantenere lo stesso atteggiamento, propositivo e attivo, in ogni condizione di risultato; nei raggruppamenti viene data la stessa importanza ai giochi come alle partite.



**LA COMUNICAZIONE TRA GIOCATORI:** chiamare al compagno elementari soluzioni di gioco, ad esempio: “Ci sono!”, “Passala!”, verbalizzare le proprie emozioni nei momenti di condivisione previsti post attività; gestire autonomamente eventuali incomprensioni e litigi trovando soluzioni accettate per tutte le parti in causa, senza prevaricazioni.



**L'INFLUENZA DELLE REGOLE DEL GIOCO:** in seguito ad un gol ripartire immediatamente dal portiere per sviluppare una nuova azione di gioco; non prevedere ruoli specifici ma richiedere il riconoscimento degli spazi di gioco; ricordarsi che sul retro-passaggio al portiere la palla può essere presa con le mani.



**IL RUOLO DEL PORTIERE:** nei raggruppamenti non si porta la maglietta che identifica il portiere, a turno, tutti sperimentano questo ruolo; rimanere concentrato sull'azione di gioco anche quando questa si sta svolgendo lontano dalla propria porta; seguire la traiettoria della palla indirizzata in porta guardando il pallone e provando ad intercettarlo.



**LE PALLE INATTIVE:** conoscere le modalità di ripresa del gioco su calcio d'angolo, rimessa da fondo campo, calcio di punizione, calcio d'inizio. In questo Elemento del gioco, per le 2 categorie in oggetto, non vengono richieste competenze specifiche ma solo la conoscenza e l'applicazione delle corrette modalità di ripresa dell'azione.

*Prima di ogni Metodologia ci sono sempre un pallone, un bambino ed una passione...*



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

*evolution*  
*programme*