



# GIOCHIAMO TUTTI, DI PIÙ E MEGLIO

## SEMPLIFICAZIONE DEI FORMAT DI COMPETIZIONE PER LE CATEGORIE DELL'ATTIVITÀ DI BASE

A partire dalla stagione 2023/2024 verrà rinnovata la struttura delle competizioni nella fascia dai 5 ai 12 anni, scopri valori e opportunità di questa iniziativa interagendo con i titoli di questa locandina esplicativa.

### TUTTI

Definisci  
le regole delle  
competizioni  
in base alle  
necessità dei  
giovani giocatori

CLICCA QUI  
E SCOPRI DI PIÙ 

### DI PIÙ

Concedi  
maggiore  
tempo  
di impegno  
motorio  
in partita

CLICCA QUI  
E SCOPRI DI PIÙ 

### MEGLIO

Varia  
le esperienze  
di gara per  
garantire una  
formazione  
completa

CLICCA QUI  
E SCOPRI DI PIÙ 

DOCUMENTO VALIDO NELLA SPERIMENTAZIONE  
ATTUATA IN FRIULI VENEZIA GIULIA NELLA PRIMAVERA 2023



#### SEI UN ALLENATORE?

Approfondisci regole,  
struttura e varianti  
delle proposte pre-gara

CLICCA QUI E  
SCOPRI DI PIÙ



#### SEI UN DIRIGENTE?

Ottimizza i tempi  
nella costruzione  
dei campi da gioco

CLICCA QUI E  
SCOPRI DI PIÙ



#### SEI UN GENITORE?

Scopri il valore  
di questa modalità  
di gioco per tuo figlio

CLICCA QUI E  
SCOPRI DI PIÙ







## GIOCHIAMO TUTTI

Definiamo le regole delle competizioni in base alle necessità dei giovani giocatori

### PARTIAMO DA ALCUNE CONSIDERAZIONI SULLA PRATICA SPORTIVA IN ETÀ GIOVANILE

Praticare sport in modo continuativo è, tendenzialmente, un'attività molto diffusa in ambito giovanile: caratterizza il 58,0% della fascia 6-10 anni, il 60,6% di quella 11-14 e il 50,1% dei 15-17enni, con valori più alti tra i maschi (annuario statistico italiano, 2021). L'abitudine a fare sport (calcio compreso) si riduce con l'avanzare dell'età. Il fenomeno dell'abbandono prima del raggiungimento del proprio massimo potenziale prestativo prende il nome di drop-out (Bussmann, 2004) ed ha origini e motivazioni che sono state ampiamente indagate e catalogate:

-  **Eccessive aspettative create dall'ambiente** che circonda il giovane sportivo. Troppo spesso dirigenti, genitori o allenatori si attendono prestazioni fuori dalla reale portata del giovane atleta, le pressioni create da queste aspettative lo inducono ad abbandonare la pratica sportiva, considerata troppo stressante.
-  **Selezione precoce** che favorisce l'inserimento di atleti biologicamente più maturi in un percorso formativo preferenziale rispetto ad altri con sviluppo ritardato. Questa pratica risulta rischiosa sia per i precoci, spesso non riescono a mantenere elevati livelli di efficacia una volta che la loro maturazione fisica si pareggia con quello dei coetanei, così come per i tardivi che invece rimangono esclusi da opportunità e stimoli adatti alle loro potenzialità.
-  **Allenamenti noiosi e poco stimolanti** con caratteristiche orientate prevalentemente alla ripetizione di gestualità tecniche. Troppo spesso gli allenamenti giovanili mettono in secondo piano la dimensione ludica ed il divertimento, elementi indispensabili per stimolare interesse e partecipazione continuativa.
-  **Scarsa capacità di gestire l'impegno scolastico** e di organizzarsi i tempi di studio.

### ALCUNI NUMERI PER AIUTARCI A CAPIRE LA SITUAZIONE

I numeri relativi all'abbandono precoce sono facilmente riscontrabili anche in ambito calcistico (ReportCalcio 2022). Per capire quanto questo sia un problema strutturale e non casuale, riportiamo solo dati precedenti al 2020 quindi non influenzati dalla pandemia COVID-19 (riteniamo che la reale gravità di questo evento verrà valutata solo nelle prossime stagioni sportive). Le principali informazioni che ricaviamo dai numeri su tesserati e società sono le seguenti:

- A fronte di un sostanziale stallo del numero di tesserati per l'attività giovanile (838.259 nel 2009 839.888 nel 2019), si evidenzia un evidente calo dei praticanti nell'attività dilettantistica: da 474.493 del 2009 ai 365.034 del 2019 (-24%). Vi è quindi una forte contrazione dei tesserati nel passaggio dall'attività di settore giovanile a quella adulta.
- Il numero delle società dove poter praticare calcio è in calo: da 14.690 nel 2009 a 12.449 nel 2019 (-15% in un decennio). Il numero delle società dove praticare attività sportiva è fortemente diminuito, una minore capillarizzazione dell'offerta corrisponde ad una minore capacità di intercettare le necessità dei giovani giocatori, fenomeno che si amplierà ancora nel tempo.
- La fascia d'età con il maggior numero di tesserati è quella U10/U11 e la piramide si va via via restringendo in tutto il percorso del settore giovanile. Questo probabilmente è il dato che deve far maggiormente riflettere e sul quale allenatori, dirigenti e genitori possono intervenire con maggiore efficacia.

Il fenomeno dell'abbandono ha caratteristiche che possono essere definite *fisiologiche* (inserimento nel mondo del lavoro, innalzamento del grado di studio scolastico, incidenza di infortuni, ecc.) e *patologiche* (situazioni dipendenti da errori e scelte effettuati dall'ambiente che circonda i giovani calciatori).



Mentre gli aspetti fisiologici dell'abbandono sono molto difficili da controllare, sicuramente si può fare di più nel cercare di ridurre al minimo le condizioni patologiche. Favorire a tutti i giovani tesserati un'esperienza sportiva positiva permette anche ai soggetti che non praticheranno attività calcistica da adulti una possibile "riqualifica" in altri ruoli comunque utili al movimento: allenatori, dirigenti, arbitri, tifosi consapevoli o anche futuri genitori con una sana cultura sportiva.

Il regolamento di gioco può contribuire alla creazione di un ambiente ideale alla formazione dei giovani calciatori riducendo così il rischio di drop-out, vediamo alcuni esempi di soluzioni pratiche che sono state applicate fino ad ora dalla FIGC, SGS nell'Attività di Base:

- ★ **I cambi obbligatori** che permettono a tutti i giocatori in lista di giocare almeno un tempo della partita.
- ★ **Il risultato che riparte dallo 0-0** al termine di ogni tempo di gioco stimolando entrambe le squadre ad un rinnovato impegno per ottenere il massimo risultato nella frazione successiva.
- ★ **I numeri di giocatori e gli spazi di gioco ridotti** che permettono di adattare le modalità di gioco alle potenzialità psicofisiche di ogni fascia d'età.

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

Le modalità di competizione previste per l'Attività di Base, rinnovate a partire dalla stagione 2023/2024 (sperimentate in Friuli-Venezia Giulia nella primavera 2023) intendono **favorire ed incentivare alcuni processi** che si ritiene possano essere utili a contrastare ulteriormente l'abbandono della pratica sportiva in ambito giovanile attraverso la creazione di un ambiente adatto alla crescita calcistica giovanile. Alcune delle soluzioni individuate sono:

- ★ **Prevedere delle attività che non assegnano un punteggio nel contesto di gara.** Le proposte di *Duello* e *Multi-partita* intendono favorire il coinvolgimento attivo di giocatori "meno efficaci tecnicamente" permettendo così che anche in realtà meno attente all'inclusione venga loro concessa una maggiore quantità di pratica nel momento della competizione.
- ★ **Destruire le modalità di confronto/partita** allontanandole dal modello degli adulti. Prevedere un punteggio per ogni tempo di gioco, aggiungere le Situazioni di Gioco pre-gara, giocare con numeri diversi dall'11 contro 11 sono alcune delle soluzioni che rendono più difficile identificare i confronti gara come vere e proprie partite aiutando a concentrarsi sulla formazione calcistica e sulle competenze acquisite dai ragazzi invece che sul solo risultato numerico della gara.
- ★ **Giocare con numeri ridotti rispetto al modello previsto da ogni categoria.** Prevedere proposte con situazioni dall'1 contro 1 al 5 contro 5 permette ai ragazzi che hanno cominciato in ritardo il loro percorso calcistico di sperimentare situazioni più consone alle loro competenze favorendo il recupero di quantità e densità di esperienze in contesto di gara.
- ★ **Aumentare la quantità di pratica motoria in contesto di competizione.** Nell'approfondimento denominato "Giochiamo di più" questo argomento viene trattato nello specifico dimostrando come il modello competitivo proposto possa rappresentare un'opportunità per raddoppiare il tempo di coinvolgimento motorio in contesto di gara da parte di ogni giocatore coinvolto nella partita.

## CONCLUDENDO

Uno degli obiettivi della nuova struttura di competizione è quello di **coinvolgere tutti i giocatori nel contesto di gara**, siano questi più o meno efficaci, garantendogli un adeguato percorso formativo che ne rispetti esigenze e necessità.


**Giochiamo tutti!**


## 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%

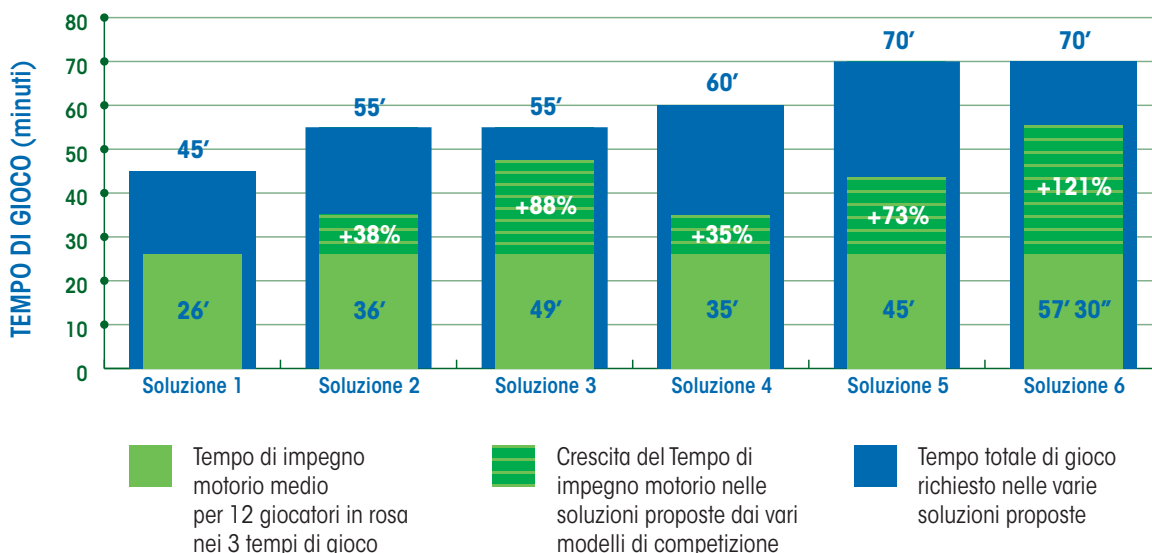
Tabella 1





### 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%

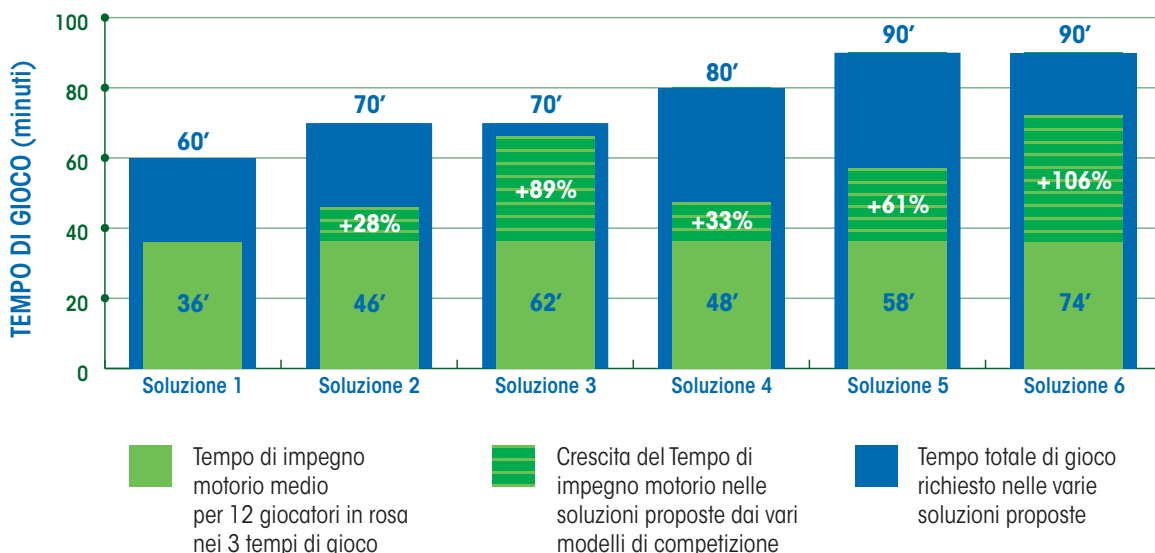
Tabella 2

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 **aumentata 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!**

## GIOCHIAMO MEGLIO

Variamo le esperienze di gara per garantire una formazione completa

### PARTIAMO DA ALCUNE CONVINZIONI DIFFUSE CHE POSSONO RAPPRESENTARE UN FRENO ALLO SVILUPPO DEL CALCIO GIOVANILE

Abitudini formative radicate nel tempo e l'attitudine a riprodurre mezzi e metodi del calcio adulto in quello giovanile hanno portato al consolidamento di una serie di "miti" e credenze che rischiano di ridurre le potenzialità di sviluppo dei giovani calciatori:

-  **Il calcio si gioca 11 contro 11**, visto che gli adulti utilizzano questa modalità di gioco anche i giovani devono applicarla il prima possibile.
-  **Il ruolo di ogni giocatore va specializzato secondo le attitudini individuali** fin dalle categorie di avviamento così da consolidare fin da subito la conoscenza dei compiti per quella specifica zona di campo.

Spesso queste convinzioni derivano da consuetudini che non hanno un fondamento giustificato dai dati della ricerca ma dalla sensazione che "essendo sempre stato così, sia giusto continuare ad allenare applicando le stesse logiche di un tempo".

### ALCUNI NUMERI PER AIUTARCI A CAPIRE LA SITUAZIONE

La ricerca scientifica nell'ambito dell'apprendimento motorio e gli approfonditi studi degli eventi che si manifestano nelle varie modalità di gioco a numero e spazi ridotti hanno permesso di riconoscere l'importanza di un percorso formativo che si adatti alle potenzialità psicofisiche di ogni fascia d'età giovanile.

L'intento della FIGC, SGS è quello di creare un percorso graduale che adegua numeri, spazi e complessità alle necessità dei giovani calciatori cercando di guidarli al massimo sviluppo del loro potenziale prestativo. Vediamo alcuni esempi:

- 1) Il numero di giocatori coinvolti in ogni partita condiziona la loro distribuzione spaziale e di conseguenza il tipo di compiti da svolgere e le situazioni con le quali entra in interazione (Bribo et. al.). Modalità di gioco come il 9 contro 9 o l'11 contro 11 favoriscono la stabilità della posizione e dei comportamenti di gioco. Modalità di gioco come il 5 contro 5 ed il 7 contro 7 favoriscono invece l'occupazione di aree di campo superiori, più vicine ad entrambe le porte e quindi l'interazione con un maggior numero di situazioni varie e casuali. **Seguire un percorso graduale** (dall'1 contro 1 all'11 contro 11) **permette quindi di sfruttare i valori formativi di ogni modalità di gioco.**
  - 2) Partite e situazioni a numero ridotto di giocatori permettono una maggiore densità di interazioni dirette con la palla ed una conseguente migliore possibilità di essere coinvolti in scelte che determinano il gioco (tiri, parate, difesa della porta, duelli, passaggi chiave, ecc.).
- Nel 9 contro 9, rispetto all'11 contro 11, aumentano significativamente il numero di conclusioni in porta ed il numero di contatti con la palla per giocatore (Guida tecnica per le scuole di calcio, 2006)
  - Nel 7 contro 7, rispetto all'11 contro 11, aumenta il numero di passaggi e di azioni di collaborazione efficace mentre rimangono sostanzialmente simili valori relativi a parametri fisiologici legati alla fatica (Capranica et al. 2001).
  - Nel 5 contro 5, rispetto a numeriche di gioco superiori si riscontra un maggior numero di conclusioni in porta ed un'elevata variabilità di azioni offensive e difensive (Angulo et al. 2020).





**Abbinare alle partite diverse modalità di gioco a numero ridotto** (duello 1 contro 1, Situazioni di gioco variabili a seconda delle categorie, multi-partite con formati diversi), **permette quindi di aumentare quantità e densità di esperienze efficaci.**

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

La sperimentazione del nuovo modello competitivo proposto nell'Attività di Base si pone anche l'obiettivo di quantificare il numero di eventi tecnici significativi (tiri in porta, tentativi di dribbling, contrasti, ecc.) che le Situazioni di Gioco pre-gara e le Multi-partite garantiscono ai loro partecipanti rispetto ad un pari minutaggio in contesto di partita. I numeri delle ricerche effettuate verranno resi disponibili al termine della prima fase sperimentale prevista a Maggio 2023.

## **CONCLUDENDO**

Uno degli obiettivi della nuova struttura di competizione è quello di **migliorare l'efficacia dell'esperienza formativa in contesto di competizione** trovando modalità di gioco più adatte ad ogni fascia d'età che concedano ai giocatori di confrontarsi al massimo livello possibile di densità e qualità degli stimoli.

**Giochiamo meglio!**



## SEI UN ALLENATORE?

### Approfondisci regole, struttura e varianti delle proposte pre-gara

La scelta delle nuove proposte pratiche da abbinare alle partite dell'Attività di Base è stata fatta seguendo quattro linee guida:

- 1) Semplicità di svolgimento.** Le regole di gioco sono semplici, gli obiettivi riconoscibili (le proposte pratiche scelte per ogni categoria hanno come macro-obiettivi: finalizzare verso una porta; conquistare uno spazio; trasmettere palla ad un compagno; condurre palla nello spazio libero) e prevedono soluzioni simili e ripetute per alcune situazioni quali: calcio d'angolo; rimessa laterale; rimessa dal fondo; falli e scorrettezze.
- 2) Semplicità realizzativa dei campi di gioco.** Gli spazi utilizzati per lo svolgimento delle attività pratiche sono di semplice realizzazione e sfruttano, laddove possibile, dimensioni, linee e riferimenti già utilizzati per delimitare il campo di gioco della partita. Le misure dei campi riprendono alcune dimensioni dell'area di rigore del campo regolamentare, con particolare riferimento: ai 5,5 metri di profondità dell'area di porta (o area del portiere); agli 11 metri del dischetto del rigore; ai 16,5 metri di profondità dell'area di rigore. La larghezza dell'area di rigore è in ogni categoria il doppio della sua profondità (U8/U9=11 metri, U10/U11=22 metri e U12/U13=33 metri).
- 3) Complessità progressiva delle proposte tra le varie categorie.** Le Situazioni di Gioco scelte per essere abbinare al contesto gara delle varie categorie dell'Attività di Base seguono uno sviluppo di complessità e numeriche che aumentano tra le tre fasce d'età coinvolte nell'iniziativa: 2 contro 2 e 3 contro 3 negli U8/U9; 3 contro 3 e 4 contro 4 negli U10/U11; 4 contro 4 e 5 contro 5 negli U12/U13. Anche i *Duelli* e le modalità di realizzazione delle *Multi-partite* seguono lo stesso principio di progressività.
- 4) Coinvolgimento attivo e contemporaneo di tutti i giocatori in lista.** Le attività pratiche proposte prevedono l'impiego di tutti i giocatori di ogni squadra inseriti nelle liste gara. Nelle fasi di gioco che anticipano i tempi della partita si alternano quindi *Situazioni di Gioco* e proposte di *Duello* che impegnano contemporaneamente tutti i giocatori coinvolti nella partita.

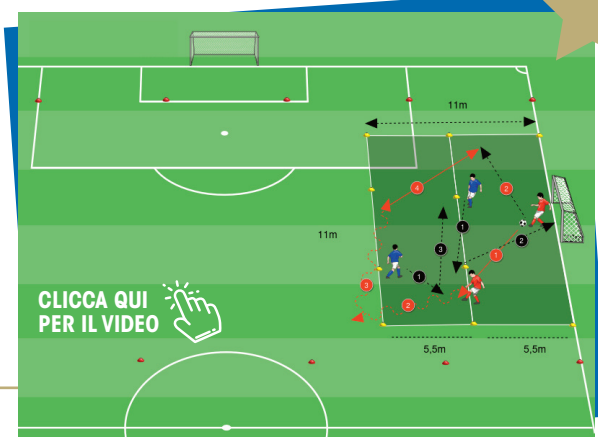
Cliccando sulle immagini sottostanti puoi:

- ★ **Accedere** al documento di spiegazione **delle regole** di ognuna delle sei **Situazioni di Gioco** visualizzando **sei brevi video** che rappresentano lo svolgimento delle Situazioni di Gioco.
- ★ **Scoprire le indicazioni di gioco delle Multi-partite** dove sono riportati anche alcuni suggerimenti per la realizzazione dei campi rispetto alle numeriche a disposizione.
- ★ **Approfondire alcune varianti alle Situazioni di Gioco** da poter proporre in allenamento.

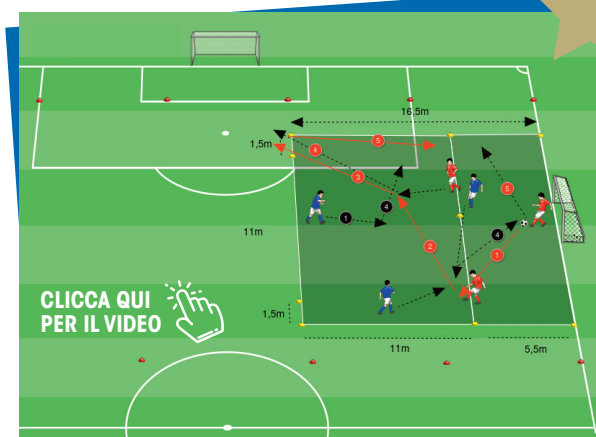




CLICCA QUI PER IL DOCUMENTO  
DELLE REGOLE DELLE *SITUAZIONI*  
DI GIOCO CATEGORIA U8/U9

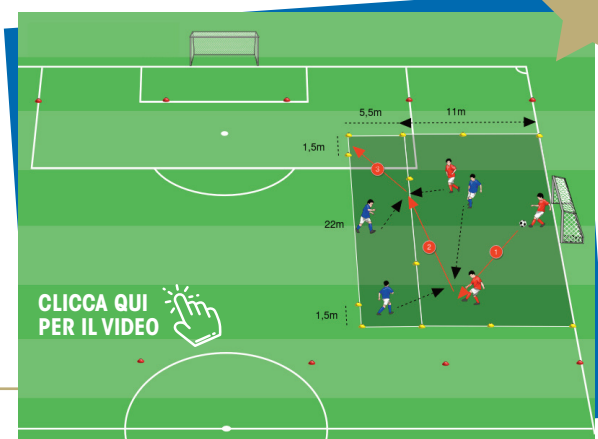


SITUAZIONE DI GIOCO 2 CONTRO 2 U8/U9

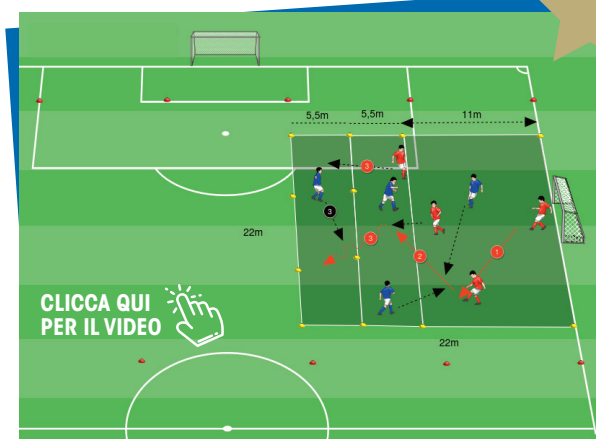


SITUAZIONE DI GIOCO 3 CONTRO 3 U8/U9

CLICCA QUI PER IL DOCUMENTO  
DELLE REGOLE DELLE *SITUAZIONI*  
DI GIOCO CATEGORIA U10/U11



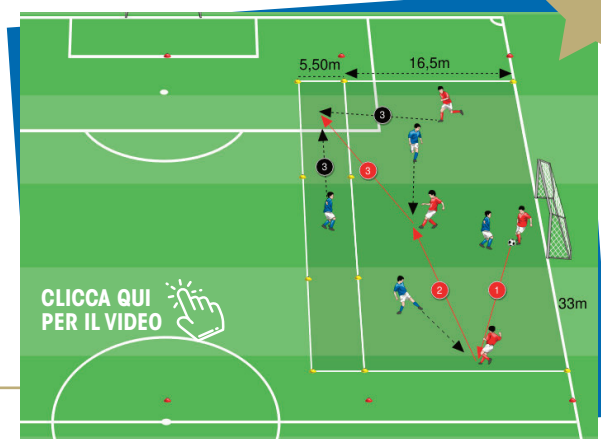
SITUAZIONE DI GIOCO 3 CONTRO 3 U10/U11



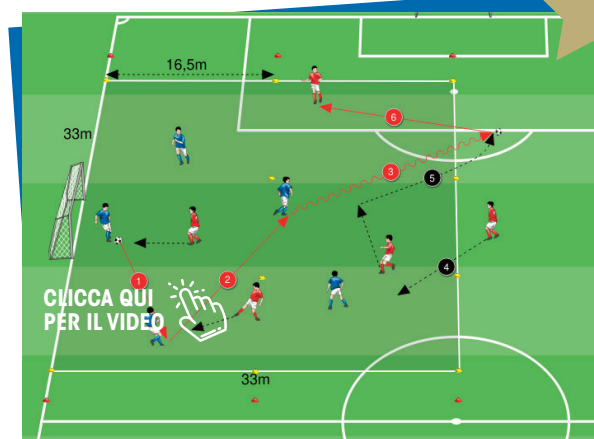
SITUAZIONE DI GIOCO 4 CONTRO 4 U10/U11



CLICCA QUI PER IL DOCUMENTO  
DELLE REGOLE DELLE *SITUAZIONI  
DI GIOCO* CATEGORIA U12/U13



SITUAZIONE DI GIOCO 4 CONTRO 4 U12/U13



SITUAZIONE DI GIOCO 5 CONTRO 5 U12/U13

CLICCA QUI PER LE INDICAZIONI  
DI GIOCO *MULTI-PARTITA*  
CATEGORIA U8/U9



MULTI-PARTITA PER CATEGORIA U10/U11



MULTI-PARTITA PER CATEGORIA U12/U13



## MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE *MULTI-PARTITE* CATEGORIA U8/U9

Per quanto riguarda la categoria U8/U9 non è previsto lo svolgimento di *Multi-partite* con modalità codificate. La struttura dei "raggruppamenti" che rappresenta la modalità di competizione previsto per le categorie U6/U7 e U8/U9 rende complessa la definizione di un modello unico che si sostituisca a quello attuale.

Qualora le *Multi-partite* vengano realizzate, si consiglia l'applicazione di alcune linee guida che risulta opportuno far rispettare:

- ✓ Prevedere, laddove possibile, **il ruolo del portiere**.
- ✓ Giocare possibilmente con modalità a "ranghi misti".
- ✓ Rispettare il regolamento di gioco per la categoria in oggetto.

Nonostante **non vengano suggerite indicazioni di gioco** come fatto per le categorie U10/U11 e U12/U13, l'invito è quello di prevedere le *Multi-partite* per coinvolgere ogni giocatore non impegnato direttamente nel contesto di gara.











## MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE *MULTI-PARTITE* CATEGORIA U10/U11

Le attività di *Multi-partita*, così come le proposte di *Duello*, hanno un **regolamento ed una struttura più flessibile** rispetto alle *Situazioni di Gioco* proposte nel modello di competizione per l'Attività di Base.

Queste attività **non prevedono un punteggio** e, dovendo svolgersi al di fuori dei rettangoli di gioco delimitati per le partite, hanno **misure flessibili** che si adattano a dimensioni e disponibilità dei vari campi di gioco.

Tuttavia, al fine di aiutare allenatori e dirigenti nell'organizzazione di queste partite che si svolgono in contemporanea rispetto allo svolgimento della gara, vengono fornite alcune **"indicazioni di gioco"** per favorirne e semplificarne la realizzazione.

### INDICAZIONI DI GIOCO:

-  **Le modalità di gioco** si adattano al numero di giocatori che eccedono ai 7 schierati nei tempi della partita. A seconda delle numeriche a disposizione viene suggerito lo svolgimento delle modalità di confronto presentate nella lista sottostante\*.
-  **Si gioca sempre con il portiere e porte di dimensioni minime 3x2 metri**, realizzate a piacimento e con il materiale a disposizione: porte regolamentari, paletti, coni o delimitatori. Non è prevista la delimitazione di aree di rigore.
-  **Le "Multi-partite" vengono realizzate in contemporanea ad almeno i primi due tempi di gioco** della partita regolamentare.
-  **La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo ed in seguito ad un gol** si effettua come da regolamento del gioco del calcio.
-  **Si gioca a "ranghi misti"** mescolando i giocatori delle due squadre (le squadre possono essere identificate attraverso delle casacche).
-  **Le partite si svolgono utilizzando il metodo dell'auto-arbitraggio.**

Per quanto non direttamente specificato in queste indicazioni di gioco, l'invito è di favorire l'autonomia organizzativa dei giocatori coinvolti nell'attività stimolandone la proposta di regole ed il confronto tra pari.

**\*Modalità di gioco** proposte prendendo in considerazione la somma del numero di giocatori in panchina delle due squadre:

- **Da 0 a 5 giocatori in panchina:** non vengono svolte attività di multi-partita. Si suggerisce di predisporre degli spazi per i giochi di duello previsti nell'attività pre-gara.
- **6 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 3 contro 3.
- **7 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **8 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 4 contro 4.
- **9 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.



- **10 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 5 contro 5.
- **11 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 5 contro 5 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **12 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 6 contro 6; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 2 contro 2; due Small Sided Game 3 contro 3; tre Small Sided Game 2 contro 2.
- **13 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 6 contro 6 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; due Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **14 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 7 contro 7; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3.

## DIMENSIONI DEL CAMPO DI GIOCO:

Nella *Figura 1* vengono rappresentate le dimensioni dei campi suggerite per le diverse modalità di gioco previste:

- ✓ 3 contro 3 (16,5x22 metri).
- ✓ 4 contro 4 e 5 contro 5 (22x33 metri).
- ✓ 6 contro 6 e 7 contro 7 (33x44 metri).

I campi di gioco si intendono modulari e le misure sono state proposte riprendendo multipli delle dimensioni dell'area di rigore. Le dimensioni dei campi di gioco, così presentate, permettono lo svolgimento di più partite all'interno dello spazio creato per la modalità successiva (due campi 4 contro 4 e 5 contro 5 in quello del 6 contro 6 e 7 contro 7; due campi 3 contro 3 in quello del 4 contro 4 e 5 contro 5).



Figura 1

**Viene ribadito come le misure dei campi di gioco delle multi-partite sono da ritenersi indicative e non vincolanti**, vengono proposte cercando di aiutare la realizzazione di spazi idonei alle diverse numeriche di giocatori coinvolti. Qualora non fosse possibile rispettare le indicazioni fornite in questo documento, si consiglia di adattare le misure delle multi-partite alle necessità degli spazi a disposizione di ogni Società.









## MODALITÀ DI REALIZZAZIONE DELLE *MULTI-PARTITE* CATEGORIA U12/U13

Le attività di *Multi-partita*, così come le proposte di *Duello*, hanno un **regolamento ed una struttura più flessibile** rispetto alle *Situazioni di Gioco* proposte nel modello di competizione per l'Attività di Base.

Queste attività **non prevedono un punteggio**, dovendo svolgersi al di fuori dei rettangoli di gioco delimitati per le partite, hanno **misure flessibili** che si adattano a dimensioni e disponibilità dei vari campi di gioco.

Tuttavia, al fine di aiutare allenatori e dirigenti nell'organizzazione di queste partite che si svolgono in contemporanea rispetto allo svolgimento della gara, vengono fornite alcune **"indicazioni di gioco"** per favorirne e semplificarne la realizzazione.

### REGOLE DI GIOCO:

-  **Le modalità di gioco** si adattano al numero di giocatori che eccedono ai 9 schierati nei tempi della partita. A seconda delle numeriche a disposizione viene suggerito lo svolgimento delle modalità di confronto presentate nella lista sottostante\*.
-  **Si gioca sempre con il portiere e porte di dimensioni minime 3x2 metri**, realizzate a piacimento e con il materiale a disposizione: porte regolamentari, paletti, coni o delimitatori. Non è prevista la delimitazione di aree di rigore.
-  **Le "Multi-partite" vengono realizzate in contemporanea ad almeno i primi due tempi di gioco** della partita regolamentare.
-  **La ripresa del gioco in seguito all'uscita della palla dal campo ed in seguito ad un gol** si effettua come da regolamento del gioco del calcio.
-  **Si gioca a "ranghi misti"** mescolando i giocatori delle due squadre (le squadre possono essere identificate attraverso dalle casacche).
-  **Le partite si svolgono utilizzando il metodo dell'auto-arbitraggio.**

Per quanto non direttamente specificato in queste indicazioni di gioco, l'invito è di favorire l'autonomia organizzativa dei giocatori coinvolti nell'attività stimolandone la proposta di regole ed il confronto tra pari.

**\*Modalità di gioco** proposte prendendo in considerazione la somma del numero di giocatori in panchina delle due squadre:

- **Da 0 a 5 giocatori in panchina:** non vengono svolte attività di multi-partita. Si suggerisce di predisporre degli spazi per i giochi di duello previsti nell'attività pre-gara.
- **6 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 3 contro 3.
- **7 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **8 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 4 contro 4.
- **9 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **10 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 5 contro 5.



- **11 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 5 contro 5 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **12 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 6 contro 6; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 2 contro 2; due Small Sided Game 3 contro 3; tre Small Sided Game 2 contro 2.
- **13 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 6 contro 6 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; due Small Sided Game 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra.
- **14 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 7 contro 7; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3;
- **15 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 7 contro 7 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 3 contro 3 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra;
- **16 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 8 contro 8; due Small Sided Game 4 contro 4.
- **17 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 8 contro 8 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra; due Small Sided Game 4 contro 4 + 1 giocatore che subentra ad ogni gol realizzato o subito dalla propria squadra;
- **18 giocatori**, opzioni: uno Small Sided Game 9 contro 9; uno Small Sided Game 4 contro 4 ed uno 5 contro 5; tre Small Sided Game 3 contro 3.

## DIMENSIONI DEL CAMPO DI GIOCO:

Nella *Figura 2* vengono rappresentate le dimensioni dei campi suggerite per le diverse modalità di gioco previste nelle Multi-partite:

- ✓ 3 contro 3 (16,5x27,5 metri).
- ✓ 4 contro 4 (16,5x33 metri).
- ✓ 5 contro 5 (27,5x33 metri).
- ✓ 6 contro 6 e 7 contro 7 (33x44 metri).
- ✓ 8 contro 8 e 9 contro 9 (33x55 metri).

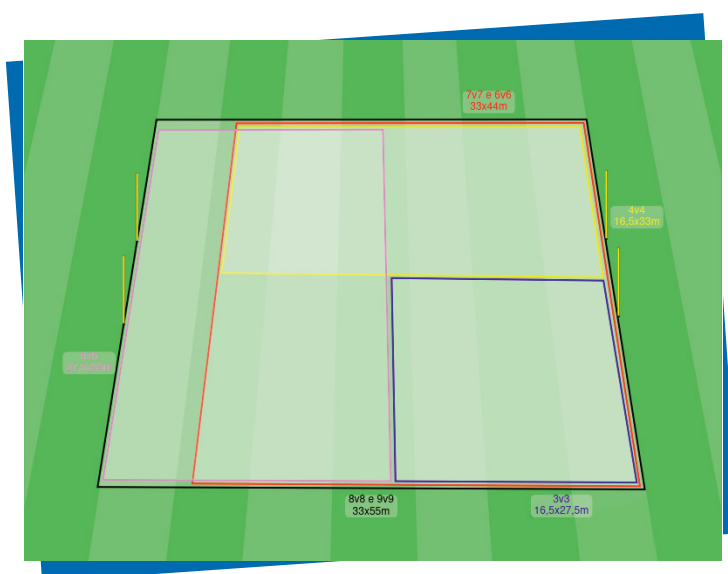


Figura 2

I campi di gioco si intendono modulari e le misure sono state proposte riprendendo multipli delle dimensioni dell'area di rigore. Le dimensioni dei campi di gioco, così presentate, permettono lo svolgimento di più partite all'interno dello spazio creato per altre modalità successiva (due campi 4 contro 4 in quello 6 contro 6 e 7 contro 7; due campi 5 contro 5 in quello del 8 contro 8 e 9 contro 9; quattro campi 3 contro 3 in quello dello 8 contro 8 e 9 contro 9; due campi 3 contro 3 in quello 5 contro 5 e così via).

**Si ribadisce che le misure dei campi di gioco delle Multi-partite sono da ritenersi indicative e non vincolanti**, vengono proposte cercando di aiutare la realizzazione di spazi idonei alle diverse numeriche di giocatori coinvolti. Qualora non fosse possibile rispettare le indicazioni fornite in questo documento, si consiglia di adattare le misure delle Multi-partite alle necessità degli spazi a disposizione di ogni Società.



## VARIANTI DELLE *SITUAZIONI DI GIOCO* DA PROPORRE IN ALLENAMENTO

Le *Situazioni di Gioco* sono state elaborate per essere applicate in un contesto di competizione dove le regole non possono essere interpretabili e si devono utilizzare spazi riconoscibili e già disponibili.

Al fine di sottolineare il valore formativo di queste attività pratiche è stata aperta una sezione che ne presenta alcune **varianti da poter applicare in contesto di allenamento**.

Le modifiche alle *Situazioni di Gioco* presentate nei link sottostanti permettono di avere 30 soluzioni diverse che possono adattarsi a numeri, spazi e necessità differenti:

- 1) Varianti "Situazioni di Gioco U8/U9, 2 contro 2"
- 2) Varianti "Situazioni di Gioco U8/U9, 3 contro 3"
- 3) Varianti "Situazioni di Gioco U10/U11, 3 contro 3"
- 4) Varianti "Situazioni di Gioco U10/U11, 4 contro 4"
- 5) Varianti "Situazioni di Gioco U12/U13, 4 contro 4"
- 6) Varianti "Situazioni di Gioco U12/U13, 5 contro 5"

**VUOI APPROFONDIRE LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA PRATICHE PRE-GARA E LE MOTIVAZIONI DELLE REGOLE DEDICATE ALLE CATEGORIE DELL'ATTIVITÀ DI BASE? ACCEDI AI LINK DEDICATI AGLI APPROFONDIMENTI PER**





## SEI UN DIRIGENTE?

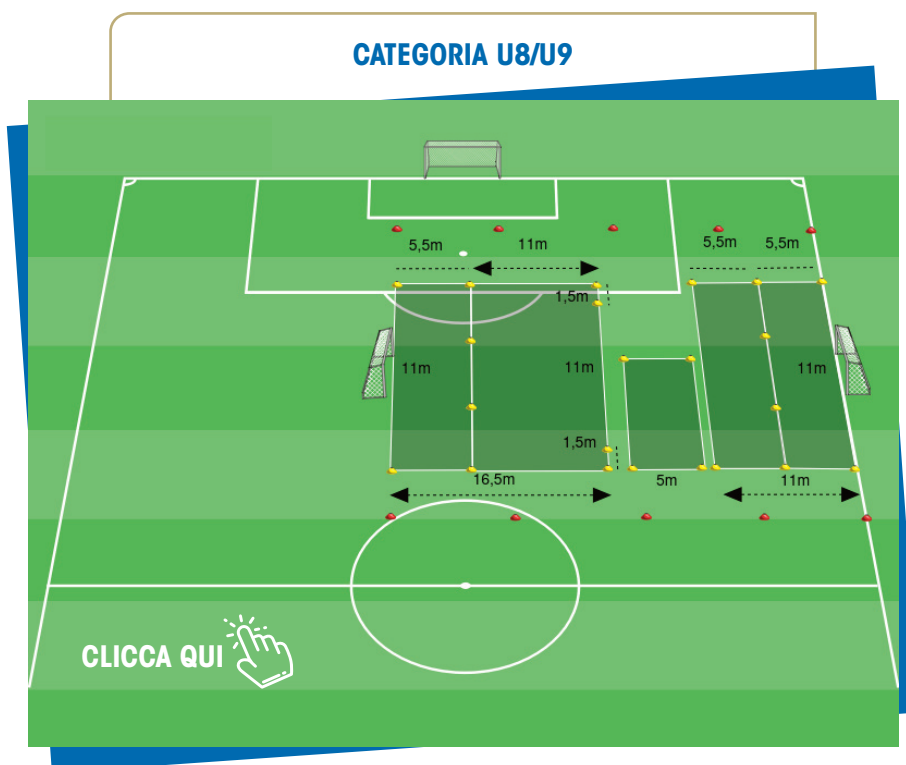
### Ottimizza i tempi nella costruzione dei campi da gioco

La scelta delle proposte pratiche pre-gara da abbinare alle partite dell'Attività di Base è stata fatta cercando di favorire la **semplicità realizzativa dei campi di gioco**. Gli spazi utilizzati per lo svolgimento delle attività pratiche sono di semplice realizzazione e **sfruttano, laddove possibile, dimensioni, linee e riferimenti già utilizzati per delimitare il campo di gioco della partita**.

Le misure dei campi riprendono alcune dimensioni **dell'area di rigore** del campo regolamentare, con particolare riferimento:

- ✓ Ai 5,5 metri di profondità dell'area di porta.
- ✓ Agli 11 metri di distanza dalla linea di porta del dischetto del rigore.
- ✓ Ai 16,5 metri di profondità dell'area di rigore.

**La realizzazione dei campi di gioco richiede circa due minuti** ed è riportata nelle immagini sottostanti (qualora desideri vedere come vengono realizzati i campi di gioco clicca sulle immagini per accedere ai video dimostrativi).







## SEI UN GENITORE?

Scopri il valore delle nuove modalità di competizione per tuo figlio

Il perché del regolamento di gioco rivolto alle categorie di Base. Ad ogni domanda, una risposta.

### **A COSA SERVONO LE SITUAZIONI DI GIOCO PRE-GARA, LE MULTI-PARTITE E IL 4° TEMPO DI GIOCO?**

Prevedere maggiori opportunità di gioco (*Situazioni di gioco pre-gara; 4° tempo di gioco; Multi-partite strutturate*) concede ad ogni ragazzo coinvolto nella partita una maggiore quantità di pratica calcistica (fino ad oltre il doppio rispetto ai soli 3 tempi "classici") in contesto di competizione.

Per saperne di più su questo argomento accedi al link di approfondimento: [Giochiamo di più](#).

---

*Scegli un contesto che concede a tuo figlio un elevato tempo di impegno motorio.*

---

### **PERCHÉ SONO PREVISTI CAMBI OBBLIGATORI TRA UN TEMPO DI GIOCO E L'ALTRO?**

L'efficacia prestativa in queste fasce d'età è dettata da molti fattori (sviluppo anticipato nell'accrescimento; maggiore quantità di pratica calcistica; maggiore interesse nei confronti della disciplina; ecc.) destinati a cambiare con la crescita. Permettere a tutti i giocatori di essere impiegati in partita concede opportunità di crescita ed il rispetto dei tempi di sviluppo di ognuno.

Approfondisci le linee guida dell'attività giovanile sviluppate dalla FIGC, SGS con questo documento redatto appositamente per i genitori: <https://www.youcoach.it/figc/documenti/allenare-lattività-di-base-manuale-breve>

---

*Scegli una Società che favorisce la formazione ed il coinvolgimento di tutti.*

---

### **COME MAI IL RISULTATO SI CONTEGGIA "PER TEMPI" E NON PER "GOL COMPLESSIVI REALIZZATI"?**

Ripartire dallo 0-0 all'inizio di ogni tempo di partita permette, sia ai giocatori della squadra che sta vincendo che a quelli in svantaggio, di avere un ulteriore stimolo per impegnarsi con rinnovata intensità anche durante la frazione successiva. Sostituire 4 o 5 giocatori in contesti gara con numeri ridotti (5, 7 o 9 che siano, a seconda delle categorie) è come avere nuove squadre che si affrontano ad ogni tempo di gioco.

Scopri i dettagli del regolamento di gioco dell'Attività di Base:

<https://www.figc.it/it/giovani/territorio/mappa-del-territorio/friuli-venezia-giulia/news/vademecum-per-allenatori-e-dirigenti-dellattività-di-base-ss-20222023/>

---

*Scegli un ambiente che insegna il rispetto del regolamento e condivide la linea formativa FIGC, SGS.*

---

### **QUAL È L'UTILITÀ DELL'AUTO-ARBITRAGGIO?**

Concedere ai giocatori la possibilità di gestire le decisioni disciplinari attraverso la supervisione di un adulto (la presenza del dirigente arbitro è comunque previsto durante le partite gestite con questa modalità) permette di vivere il regolamento e doverlo conoscere. È un po' come succede nel calcio giocato per strada ma con l'aiuto di una persona che è appositamente formata per svolgere il suo ruolo.



Affinché questa modalità di gioco venga applicata nel modo corretto è indispensabile che i giocatori siano abituati a svolgerlo anche in contesto di allenamento, situazione dove possono imparare quando un episodio determina l'interruzione del gioco o una decisione disciplinare. Un altro aspetto che può essere imparato durante gli allenamenti sono le corrette modalità di interazione con i giocatori dell'altra squadra per segnalare un'interruzione di gioco: alzare la mano; fermare il gioco; chiamare ad alta voce il motivo dell'interruzione.

Se desideri approfondire alcune informazioni riguardanti l'auto-arbitraggio ti consigliamo di guardare il video esplicativo che trovi cliccando su questo link: [https://www.youtube.com/watch?v=o\\_Lo2XxkJsQ](https://www.youtube.com/watch?v=o_Lo2XxkJsQ)

---

*Scegli una realtà dove correttezza e regole rappresentano il carburante della prestazione di ogni giovane atleta.*

---

## **PERCHÉ NON È PREVISTA UNA CLASSIFICA NELLE CATEGORIE DELL'ATTIVITÀ DI BASE?**

Gli allenatori e le Società devono poter sviluppare il proprio percorso formativo senza che il giudizio sul loro intervento si basi sul numero di punti ottenuti in classifica. Livello e quantità delle competenze acquisite e dei miglioramenti ottenuti non sempre sono collegate al risultato sportivo. Permettere a tutti i giocatori di sperimentare ruoli diversi, accettare l'errore come parte del percorso di apprendimento, assumersi la responsabilità di giocare significative come un dribbling, un tiro o un passaggio filtrante sono solo alcuni dei comportamenti che favoriscono un percorso apprendimento a lungo termine basato sulla ricerca del massimo potenziale individuale di ogni singolo atleta, indipendentemente da quale questo sia.

Scopri quali sono le caratteristiche del giocatore del futuro secondo le indicazioni FIGC, SGS:  
<https://www.youcoach.it/figc/documenti/il-giocatore-del-2030>

---

*Scegli una Società dove il risultato è rappresentato dalla crescita personale e di gruppo.*

---

## **COME E PERCHÉ VIENE UTILIZZATA LA "GREEN CARD"?**

Tra i compiti degli educatori all'interno di un sistema sportivo come quello del calcio, sicuramente vi è anche quello di contribuire alla formazione dell'atleta sul piano dei comportamenti da tenere in campo, nel Rispetto dell'avversario, dell'arbitro, dei compagni, ma anche nel Rispetto del Gioco.

Con questi principi è stata inserita la "Green Card".

La "Green Card" è un cartellino verde che, affiancato a quello giallo (per l'ammonizione) e a quello rosso (espulsione), vuole invece premiare gesti positivi dei giovani calciatori che partecipano alla gara, ovvero quelle azioni che l'arbitro valuta come azioni sintomatiche di gioco onesto e giusto (Fair Play), utili quindi a gratificare e valorizzare i comportamenti di particolare significato: per la correttezza, la lealtà, lo spirito del gioco, specialmente nelle occasioni in cui tali comportamenti aiutano l'arbitro nelle decisioni prese durante il gioco.

Le situazioni in cui assegnare la "Green Card" possono essere di diversa natura e sono di esclusiva scelta dell'arbitro.

La Green Card in questo caso può essere assegnata al giovane calciatore o alla Squadra nel suo complesso.

---

*Scegli di farti promotore di valori ed iniziative che possono condizionare positivamente la crescita sportiva di tuo figlio e dei suoi compagni di gioco.*

---

**VUOI APPROFONDIRE IL REGOLAMENTO DELLE PROPOSTE PRATICHE PRE-GARA E LE MOTIVAZIONI DELLE REGOLE DEDICATE ALLE CATEGORIE DELL'ATTIVITÀ DI BASE? ACCEDI AI LINK DEDICATI AGLI APPROFONDIMENTI PER**





**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO  
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO**

**Via Po, 36 – 00198 - ROMA**