



CATEGORIA ESORDIENTI



La categoria esordienti rappresenta, all'interno dell'organigramma della struttura giovanile federale, l'apice di una piramide definita attività di base. La sintesi culturale di questa attività, deve avere come comune denominatore alcune definizioni o parole chiave che devono rappresentare la linea guida per coloro che si occupano di formazione e di attività sportiva infantile: gioco, divertimento, entusiasmo, passione, programmazione, cultura sportiva, professionalità.

12 IL PROFILO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO DI 10-12 ANNI E LE SUE RELAZIONI



Per molti giovani il calcio non costituisce solo il primo amore ma gli dimostrano pure una fedeltà sconosciuta ai praticanti della maggior parte delle altre discipline sportive. Infatti, da un'indagine condotta dal Settore Giovanile Scolastico della FIGC emerge chiaramente che 86,1% di 694 calciatori intervistati (11-18 anni) appartenenti alle principali società sportive ha iniziato a praticare sport proprio con il calcio senza mai impegnarsi in un'altra disciplina. Questo dato sale, inoltre, al 100% se i genitori sono in possesso della licenza elementare, mentre scende al 75% per quelli che hanno il padre laureato. In relazione alla categoria esordienti già questi risultati permettono di formulare alcune considerazioni pratiche, ma accanto a ciò va preso in considerazione un altro aspetto importante che caratterizza il calcio in questa fascia di età. Ci riferiamo all'introduzione dell'11 contro 11, che avvicina sempre più i ruoli e il gioco a quello del calcio praticato nei campionati. In sintesi cosa ci dicono queste informazioni:

- lo sport per questi preadolescenti s'identifica quasi unicamente con il calcio,
- i genitori che portano i loro figli a giocare a calcio, e con maggiore frequenza quelli di livello socioculturale più basso, sono particolarmente motivati a sostenere la pratica del calcio come unico sport,
- gli istruttori e gli allenatori devono prendere in considerazione nell'organizzare l'attività che per molti bambini lo sport si è caratterizzato come esperienza monosportiva.

Dal punto di vista dei contenuti e delle modalità di organizzazione degli allenamenti diventa quindi necessario orientare le sedute non solo all'acquisizione delle competenze motorie e tecnico-tattiche specifiche per questa disciplina ma anche sviluppare tutte quelle abilità motorie che non sono tipicamente sollecitate dal gioco ma che sono essenziali a uno sviluppo globale del giovane.

12.1 COSA È IMPORTANTE PER DIVENTARE UN CALCIATORE



I giovani esordienti che hanno partecipato a questa indagine ritengono che per diventare un calciatore di buon livello sono molto importanti le seguenti condizioni: avere fiducia in se stessi (è molto importante per l'85,5%), allenarsi molto (78,7%), fare sacrifici

(70%), sapersi divertire giocando (56,7%), avere accanto persone che credono in te (52,4%) e avere un buon allenatore (50,6%). Quindi, si evidenzia che già a 11 anni questi ragazzi credono nell'impegno personale come elemento principale per avere successo nel calcio. È interessante notare come questi ragazzi delle medie inferiori hanno idee abbastanza precise su cosa è importante per un bambino che comincia a giocare. Si riscontra che l'81,8% pensa che sia molto importante il divertimento mentre sono poco importanti il vincere molte partite (66,9%) e il ricoprire un ruolo specifico in campo (47,96%). L'aver un bravo allenatore è molto rilevante per il 53,3% di loro. Altri aspetti che dovrebbero essere soddisfatti dall'avviamento al gioco del calcio riguardano l'essere inseriti in un buon gruppo-squadra (47,5%) e l'essere seguiti dai genitori (34,7%). Gli aspetti specifici del gioco del calcio, come imparare la tecnica calcistica e imparare a stare in campo e il giocare sempre sono considerati come necessari ma meno importanti rispetto a quelli citati in precedenza. Infine avere come punto di riferimento un campione è molto importante solo per il 21,4%: sembra in ultima analisi che l'orientamento sia quello di dare centralità alla propria persona, piuttosto che delegare ad altri meriti o responsabilità.

12.2 LA MOTIVAZIONE DEGLI ESORDIENTI

Il gruppo degli esordienti si caratterizza per un'ampia distribuzione dei dati che portano ad evidenziare ben nove fattori motivazionali, rispetto ai sette riscontrati nei giocatori di età superiore. Ciò dipende in larga parte dal loro sviluppo cognitivo ed emotivo che non permette ancora di fornire risposte alle 32 affermazioni del questionario in maniera così coerente come è stato invece registrato per i ragazzi di età superiore.

I fattori identificati sono i seguenti:

- 1) **Acquisizione di status** – è composto da sei motivi che identificano il desiderio di diventare famosi e popolari tramite il calcio. Si evidenzia, pertanto, che lo sport già nei più giovani viene vissuto in termini di promozione sociale e di aspirazione a raggiungere i livelli più elevati di partecipazione.
- 2) **Rinforzi estrinseci** – è composto da tre ragioni: le prime due si riferiscono al ruolo svolto dai genitori e dai migliori amici nel sostenerli nella loro attività calcistica mentre la terza riguarda il desiderio di viaggiare. Si conferma l'importanza del ruolo svolto dalle persone per loro più significative nel favorire il coinvolgimento sportivo.
- 3) **Forma fisica** – è composto da tre ragioni che esaminano il ruolo



attribuito all'ottenimento e al mantenimento della forma fisica.

- 4) Abilità – evidenzia il bisogno di acquisire e migliorare le abilità sportive e di far parte di una squadra.
- 5) Aspetti della competizione – è composto dalle seguenti ragioni: gareggiare, rapporto con l'allenatore, spendere energia, essere in forma e piacere tratto dall'azione. Ognuno di questi quattro aspetti motivazionali sono tra loro correlati positivamente.
- 6) Amicizia – riguarda il desiderio di stare con gli amici e di farsene di nuovi a cui si aggiunge un terzo motivo relativo al fare qualcosa in cui si è bravi. Pertanto, a questa età lo stabilire relazioni di amicizia è positivamente correlato con la percezione di sentirsi competenti nel calcio.
- 7) Divertimento – è composto dalle tre seguenti ragioni: divertirsi, spirito di squadra e piacere tratto dalle sfide. In altri termini, il divertirsi si associa con l'appartenenza a un gruppo e alla percezione di porsi delle sfide che suscitino emozioni.
- 8) Esercitarsi in gruppo – è composto da due ragioni che riguardano il desiderio di fare esercizio e il lavoro di squadra. Anche in questo, si conferma che nei più giovani il gruppo è il mediatore essenziale di aspetti motivazionali fondamentali.
- 9) Spendere energia – è composto da tre ragioni; due si riferiscono allo scaricare il nervosismo e al desiderio di entusiasmarsi mentre la terza riguarda il piacere di stare fuori casa. Anche questo fattore motivazionale si caratterizza in termini di soddisfazione emotiva, evidenziando come l'attività calcistica si possa presentare come situazione regolatrice dell'energia psicologica individuale.

In sintesi si rileva che i giovani di questa età, come i ragazzi di età superiore, praticano calcio per un insieme abbastanza ampio di ragioni. Rispetto ai calciatori delle categorie successive si evidenzia che il bisogno di far parte di una squadra, di collaborare insieme e di avere uno spirito di squadra, che costituiscono il fattore squadra, non formano un unico fattore indipendente. In tal senso, il raggiungere obiettivi sportivi di squadra sembra non essere ancora una componente fondamentale del loro modo di vivere il calcio. Infatti, ognuna di queste tre ragioni si correla a fattori motivazionali distinti e riguardanti l'abilità sportiva, il divertimento e l'esercitarsi in gruppo. La coesione di squadra non è considerata come aspetto indipendente dagli altri e sembra che i giovani non la considerino un obiettivo da perseguire se si vuole competere con soddisfazione. Viceversa, dopo i 13 anni l'unione della squadra diventa un fattore motivazionale specifico, che viene riconosciuto dai ragazzi come uno degli elementi essenziali che li mantiene coinvolti nella pratica del calcio.

13 ASPETTI E CARATTERISTICHE PECULIARI DELLA CATEGORIA ESORDIENTI

Pensando a un gruppo di bambini di 11-12 anni, che gioca a calcio nei vari tornei esordienti, ci vengono in mente immagini tra loro in antitesi: una rappresentata da quel bellissimo film "Il gladiatore" di Ridley Scott, dove nell'arena lottano e combattono i gladiatori, strumenti indifesi, utilizzati ad uso e consumo dei potenti; l'altra un oratorio dove un gruppo indemoniato di bambini si sfida nell'ennesima interminabile partita che nel loro immaginario vale una finale di Champion's League.

Questa traslazione fantastica vuole porre l'accento, su una realtà che sovente non è a misura di bambino. Senza fare dissertazioni di natura sociologica che non ci competono, l'influenza che determina il calcio d'élite sull'ambiente che vive intorno all'evento sportivo giovanile, i genitori in primis, produce a volte, soprattutto se il fenomeno non è mediato opportunamente, qualche problema di carattere psicologico.

La mistificazione di una realtà, costruita troppe volte per soddisfare bisogni e attenuare frustrazioni tipici del mondo degli adulti, porta i bambini ad assumere comportamenti innaturali (proteste contro l'arbitro, violenze contro l'avversario, non accettazione delle scelte tecniche dell'allenatore) che conducono a dei disagi, a una mancanza di serenità e infine ad un rallentamento anche del processo di formazione tecnica.

Inoltre le sollecitazioni di natura tecnica, riprodotta su comportamenti e procedure didattiche tipiche del calcio d'élite, contribuiscono a generare aspettative di prestazione.

I nostri giovani avrebbero bisogno viceversa di misurare le proprie qualità in un ambiente libero da condizionamenti esterni, dove la guida esperta del tecnico viene valorizzata ed apprezzata per il continuo interesse che suscita, per la quantità di entusiasmo che genera, dove spontaneità e libertà di sbagliare sono accettati come passaggio obbligato per migliorarsi socialmente e calcisticamente.

Solo così si potrà favorire un accesso non traumatico a una dimensione calcistica legata più alla performance e al risultato agonistico. Sicuramente questa fascia d'età, soprattutto nel secondo anno d'attività, rappresenta l'inizio di un travaglio che investe la sfera psico-fisica del giovane, attraverso mutamenti che avranno ripercussioni significative sulla qualità delle prestazioni.

Il tecnico dovrà relazionarsi spesso con bambini motoricamente in



difficoltà, dovrà predisporre delle fasi di recupero tecnico, e avere cura di attendere coloro che non avendo avuto un precoce sviluppo mostrano nei confronti dei più maturi difficoltà a relazionarsi agonisticamente.

Non può essere il risultato agonistico la variabile che condiziona il nostro comportamento didattico e la gestione della squadra, perché se così fosse daremmo spazio maggiormente a quei bambini che per esempio, come abbiamo sottolineato precedentemente, avendo un'età biologica e una maturità fisica anticipata ci garantiscono buoni rendimenti agonistici. Facendo così trascureremo quei ragazzi che seppur dotati di buone predisposizioni calcistiche incontrano difficoltà ad esprimerle in gara, in relazione a difficoltà di ordine prevalentemente fisico.

13.1 PRINCIPI DI BASE PER LA PROGRAMMAZIONE NELLA CATEGORIA ESORDIENTI



La programmazione, sappiamo, rappresenta l'itinerario che conduce alla realizzazione di determinati obiettivi che ancora a questa età, parliamo di bambini di 10-12 anni, deve essere tarata sul gioco, su una attività che dovrà tendere sì all'assimilazione di certi comportamenti ma senza accentuare richieste e aspettative di performance.

13.1.1 IL FATTORE TECNICO-COORDINATIVO



Entrando nella natura delle attività da proporre, facendo riferimento ai tre fattori che regolano la formazione calcistica, su le indicazioni poste dalla Scuola Calcio della F.I.G.C. dell'Acquacetosa di Roma (GRAFICO 5) osserviamo che una componente importante e non poteva essere altrimenti è rappresentata dalla sfera tecnica. Non finiremo mai di ripeterci sul fatto che deve esistere una stretta corrispondenza e contiguità tra i tre parametri prestazionali che vanno condivisi, soprattutto a questa età, nella natura delle esercitazioni che proponiamo.

Nella TABELLA 13, osserviamo come la sollecitazione didattica che investe la sfera tecnica deve essere proposta al fine di realizzare una capacità d'azione efficace, questo avviene attraverso forme di movimento che interessano sia l'area senso-percettivo-coordinativa che cognitivo-elaborativa.

Gli obiettivi didattici specifici devono stimolare l'apprendimento di forme di movimento (tecniche fondamentali) che devono tendere



"IL CALCIO-TENNIS È UN ESERCIZIO VALIDO PER TUTTE LE ETÀ"

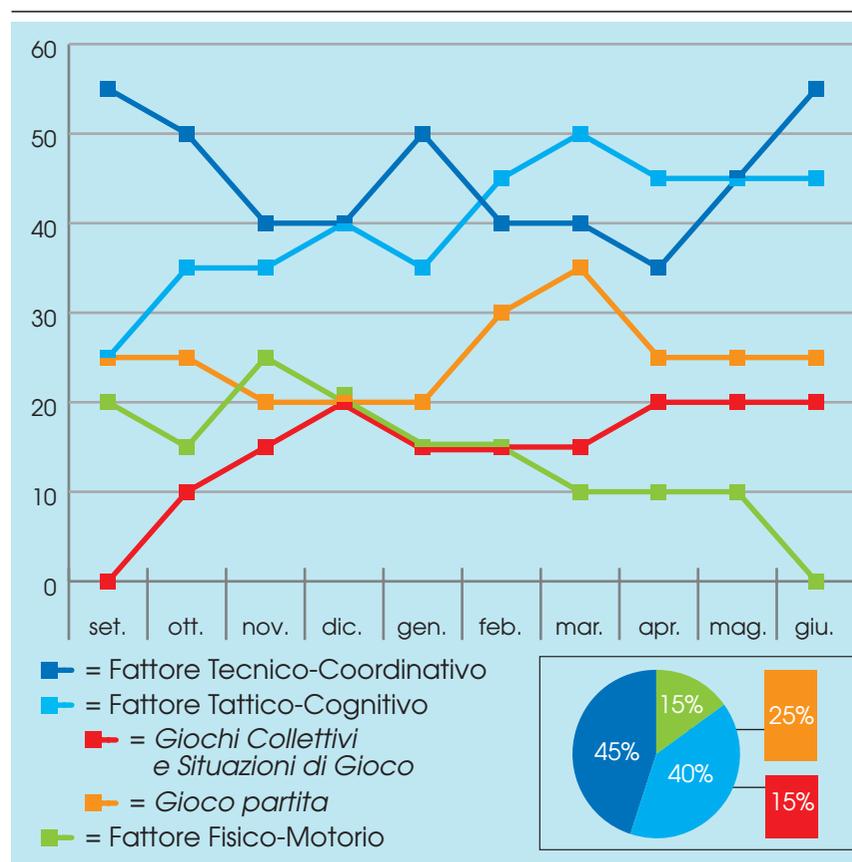


GRAFICO 5 - Programmazione didattica annuale - categoria Esordienti

| Fattore Tecnico-Coordinativo | | | |
|---|---|--|--|
| Variabile | Obiettivo | Esercizi | Caratteristiche |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sollecitazioni coordinative | Automatizzazione dei comportamenti tecnici – correzione di eventuali errori | Azioni tecniche cambiando forma e direzione | Rapporto con la palla 1:1 Stabilità didattica |
| <ul style="list-style-type: none"> • Pressione temporale | Controllo tecnico in regime di rapidità | Giochi di staffetta/avversario che insegue | Poche variabili esecutive Creare gruppi omogenei |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sollecitazioni percettive | Favorire la presa d'informazione | Attività psicocinetiche | I movimenti tecnici sono regolati dall'ambiente di gioco instabile |
| <ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà cognitiva | Stabilizzare il comportamento tecnico | Attività condizionate dal movimento di altri giocatori | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Con avversario | Automatizzare il comportamento tecnico | Avversario che difende su una linea | Avversario semiattivo |

TABELLA 13 – Programmazione categoria Esordienti

all'automatizzazione, a quella coordinazione fine del gesto, utile a distogliere l'attenzione dall'attrezzo, per renderla disponibile ad una presa d'informazione ambientale. In altre parole ad una sempre più efficace capacità di rendere stabile il proprio comportamento tecnico a fronte dell'incertezza e della precarietà della situazione, obiettivo e direzione di una formazione tecnica in continuo divenire (TABELLA 14).

I contenuti delle attività, devono subire una periodizzazione che tenga conto del vissuto calcistico del giovane e delle sue disponibilità motorie. Nelle TAVOLE 2 e 3 viene illustrato il percorso formativo di un gruppo esordienti, relativo al fattore tecnico-coordinativo.

Una fondamentale considerazione che va fatta, riguarda l'avvenuta capacità del preadolescente (11-12 anni) di valutare oggettivamente gli eventi, di porsi in una situazione critica riguar-

| Fattore Tecnico-Coordinativo |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Perfezionamento del gesto tecnico individuale |
| <ul style="list-style-type: none"> • Stabilizzazione del gesto tecnico in regime situazionale |
| <ul style="list-style-type: none"> • Adattabilità del gesto tecnico in funzione dell'applicazione di schemi operativi di gioco |

TABELLA 14

| | |
|----------------------------|---|
| correre | <ul style="list-style-type: none"> • Guida della palla, variando forma, direzione e ritmo • Azione di guida combinata con altre azioni tecniche, in regime di attivazione cognitiva, con pressione temporale • In regime situazionale semplificato con combinazione di movimento a più giocatori |
| colpire per passare | <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio in movimento, palla in movimento, bersaglio fermo • Passaggio in movimento, palla in movimento, bersaglio mobile • Combinare l'azione ad altre forme di movimento, in regime di attivazione cognitiva, con pressione temporale • In regime situazionale semplificato con combinazione di movimento a più giocatori |

TAVOLA 2 – Obiettivi Tecnico-Coordinativi

do sia le proprie azioni che quelle degli altri.

Egli assimila e definisce la realtà in termini di eventi immaginati e desunti, in altre parole comincia in questo periodo ad acquisire una certa autonomia intellettuale che lo vuole vedere protagonista del proprio apprendimento. La capacità di formulare ipotesi, di pensare astrattamente, di trattenere nella mente concetti in grado di essere tradotti operativamente, orientano la direzione del modello didattico verso una "metodologia di concetto", che si traduce nell'applicazione di pattern di movimento che definiscono il modello di gioco collettivo.

Il preadolescente dovrà acquisire schemi operativi o unità tattiche funzionali da collegare costantemente in ambito situazionale, fornendo un contributo personale, creativo e originale al progetto tattico della squadra.

La capacità di gioco individuale e collettiva ha il suo codice genetico nella capacità di saper gestire in maniera funzionale il proprio

| | |
|------------------------------------|--|
| colpire per tirare | <ul style="list-style-type: none"> • Tiro in porta, variando forma, direzione e ritmo • Tiro in porta con azione semi-attiva di un avversario, con pressione temporale • In regime situazionale semplificato con combinazione di movimento a più giocatori |
| prendere afferrare ricevere | <ul style="list-style-type: none"> • Ricevere traiettorie radenti e a parabola, stop orientati • Azione di ricezione dinamica seguita da altre forme di movimento tecnico • Ricevere in regime di attivazione cognitiva e pressione temporale • Ricevere con un disturbatore semi-attivo |

TAVOLA 3 – Obiettivi Tecnico-Coordinativi

comportamento tecnico. L'azione tecnica rappresenta un divenire in stretta simbiosi con l'evolversi della situazione, deve quindi adattarsi, trasformarsi e coniugarsi "on-line" con il gioco.



"MANIFESTAZIONE NAZIONALE DEL SEI BRAVO A... SCUOLA DI CALCIO PRESSO IL CENTRO TECNICO FEDERALE DI COVERCIANO"

13.1.2 IL FATTORE TATTICO-COGNITIVO



Il carico d'allenamento orientato alla formazione tattica individuale e collettiva, rappresenta una quota complessiva rilevante nella formazione del giovane calciatore, e nella fascia esordienti, come abbiamo visto rappresenta il 40% del carico totale. Tale quota va concepita in stretto collegamento con la parte tecnica, che assume sempre maggior significatività come strumento per risolvere problemi tattici.

Come chiaramente viene espresso nel quadro sopra esposto, la componente mirata a costruire comportamenti adeguati al gioco in forme di attività semplici e non rigidamente controllate assume rilevanza nelle categorie di avviamento. La strutturazione di comportamenti più specifici, verrà realizzata quando le esigenze prestazionali abbinate a una maggiore maturità psicofisica richiederanno una più spiccata specializzazione e maggiori capacità di attenzione da parte del giovane calciatore.

correre con la palla

- Dribbling/ricerca del lato debole
- Ricerca dello spazio libero
- Combinare l'azione in accordo col movimento dei compagni

colpire passare

- Passaggio a muro/dai e vai/dai e taglia
- Passaggio a zona
- Gioco con l'appoggio e cambio fronte

colpire tirare

- Col portiere fermo/che esce
- Con avversario che ostacola frontale/laterale

ricevere stop

- Con avversario che insegue/frontale

correre spostarsi

- Muoversi per ricevere
- Concetto di appoggio/sostegno
- Movimento per creare spazio in larghezza e profondità

TAVOLA 4 - Fattore Tattico-Cognitivo (in fase di possesso)

correre spostarsi

- Movimenti combinati in riferimento alla posizione della palla
- Collaborazione difensiva/aiuti in marcatura e copertura
- Concetto di zona/uomo
- Movimenti difensivi/concetto di presa di posizione-marcamento-temporeggiamento-scaglionamento-concentrazione

TAVOLA 5 - Fattore Tattico-Cognitivo (in fase di non possesso)

Così come la componente tecnica ha nella categoria esordienti il suo decorso, anche quella tattica (TAVOLE 4 - 5) possiede un suo dinamismo didattico; resta inteso come i concetti e i comportamenti tattici devono essere appresi prevalentemente attraverso una metodologia induttiva. I ragazzi a questa età sono in grado di trovare risposte comportamentali pertinenti al problema situazionale; il tecnico produce interesse, e aiuta la squadra a trovare la soluzione più efficace, questo senza intervenire direttamente ma valorizzando le scelte dei ragazzi.

13.1.3 IL FATTORE FISICO-MOTORIO

Ritornando all'oratorio, che purtroppo non c'è più e non è qui il momento di approfondire il problema, i ragazzi quando giocano liberamente senza eccessive tensioni, aspettative e attese di prestazione, avvertono raramente la stanchezza. Senza favoleggiare quei momenti, oggi è necessario, viste le esigenze dei nostri giovani, somministrare una quota di carico fisico orientata a recuperare una parte del deficit motorio accumulato da una ipocinesia figlia dei nostri tempi.



Sono consigliabili esercitazioni per il miglioramento della coordinazione e del riordino degli schemi motori, influenzati, soprattutto nel secondo anno esordienti, da una crescita staturale che per alcuni è visibile da un giorno all'altro. Improvvisamente i nostri ragazzi sembrano goffi, maldestri nei loro movimenti, il pallone non risponde più ai loro comandi, c'è bisogno di un ripasso tecnico sostanzioso. È quindi preferibile usare sempre il pallone, anche per ottenere miglioramenti di natura organico-metabolica; i contenuti dell'allenamento devono, è bene sempre ribadirlo, privilegiare attività che esprimono una sintesi dei fattori prestativi: tecnici, tattici e fisici.

Presso la Scuola Calcio Federale abbiamo visto (lavoro sperimentale sui mezzi di allenamento - lavoro non pubblicato - Roticiiani, Lucarelli 2002) come gli stessi incrementi nell'ambito delle potenzialità aerobiche in ragazzi di 11 anni, fosse attribuibile ad attività di tipo intermittente eseguiti in situazione 2c2, con rapporto lavoro/pausa 10"/15"x6' x 2-3 serie (protocollo sperimentale D'Ottavio e coll. 1997), rispetto a un lavoro intermittente o continuo senza palla della stessa durata. Lavori a secco sono giustificati evidentemente per qualificare la componente neuromuscolare ed è consigliabile quindi utilizzare over e ostacoli bassi, sprint a carattere aciclico e attività per migliorare la capacità di reagire rapidamente a stimoli ambientali.

14 GLI ASPETTI ORGANIZZATIVI E LE NORME DIDATTICO-REGOLAMENTARI CHE REGOLANO IL GIOCO NELLA CATEGORIA ESORDIENTI

In questa fase del percorso dell'Attività di Base, i ragazzi quindi iniziano a confrontarsi sul campo utilizzando nuove e più complesse regole, prima di essere catapultati nelle competizioni agonistiche previste nella categoria Giovanissimi. Le difficoltà che possono incontrare inizialmente i ragazzini di questa categoria, in particolare nel primo anno, sono dovute, nella maggior parte dei casi, all'inesperienza e alle poco corrette informazioni che hanno ricevuto riguardo a regole di gioco e modo di affrontare l'impegno agonistico. Nella categoria Esordienti le gare vengono disputate attraverso partite a cui partecipano 7, 9 o 11 giocatori per squadra. Naturalmente, come vedremo, le modalità di gioco sono state individuate tenendo in considerazione vari aspetti, in primis le capacità e i requisiti cognitivi, fisici e tecnico-coordinativi dei bambini nelle diverse fasce d'età, proponendo "un calcio a misura di bambino". Altro aspetto non trascurabile, riguarda il fatto di far giocare di più tutti i bambini in particolare nella fascia di età più piccola. Per attuare tale principio le società vengo-

no invitate ad organizzare, nella stessa gara, più partite contemporaneamente, con la conseguente possibilità di far giocare tutti i bambini a disposizione, a costo di giocare partite con un numero di giocatori minore rispetto a quello previsto (per esempio 6c6) o a comporre squadre "miste", nel caso in cui una delle due società abbia più giocatori in lista dell'altra. Pertanto, in tale categoria, sarà possibile organizzare due incontri contemporaneamente, nel caso di attività 7c7 o anche 9c9. Ma non finisce qui. Infatti anche la determinazione del punteggio sarà diversa: ogni tempo di gioco sarà una gara a sé, quindi le successive frazioni di gioco inizieranno nuovamente con il risultato di 0-0 ed i nuovi entrati avranno l'opportunità di giocare con le giuste motivazioni, anche se la frazione di gara precedente è terminata con un risultato svantaggioso. Il punteggio finale, quindi (pur non essendo previste classifiche e pubblicazioni di risultati) non sarà più la somma dei goal realizzati, ma il numero degli incontri (frazioni di gioco) vinti. Altra particolarità di questa categoria riguarda l'introduzione graduale del fuorigioco, che nel 7c7 e nel 9c9 è valido dal limite dell'area di rigore avversaria, anziché dalla linea di centrocampo. Ma andiamo per gradi illustrando le caratteristiche di questa attività e gli aspetti regolamentari che caratterizzano i modelli di gara con la possibilità di essere maggiormente approfonditi nel Comunicato Ufficiale n°1 del Settore Giovanile e Scolastico, disponibile presso il sito: www.settoregiovanile.figc.it.

14.1 IL 7 CONTRO 7

Relativamente alla categoria esordienti, ci sembra opportuno citare alcune esperienze fatte in altri paesi europei ed anche fuori del continente. Infatti in alcuni tornei sia a carattere locale che internazionale, l'organizzazione ha previsto che bambini di 10-12 anni si incontrassero con squadre composte da sette giocatori, naturalmente su campi di dimensioni ridotte.

Questa esperienza, che fra l'altro è stata riportata nel recente seminario UEFA organizzato a Coverciano e dedicato al calcio di base (appuntamento biennale per le cinquantadue Federazione Associate), sembra essersi dimostrata estremamente interessante. Le azioni di gioco si sviluppavano con maggiore fluidità tanto che la circolazione della palla e la precisione nei passaggi risultavano notevolmente migliorate.

Il rappresentante della Federazione Scozzese ha per esempio parlato in modo molto positivo di questa esperienza. I bambini di questa età, normalmente giocano anche lì con squadre composte da 11 gioca-



tori. Dopo averli fatti giocare per alcuni mesi 7 contro 7, gli è stato chiesto se giocando in questo modo si erano divertiti di più: la risposta è stata affermativa, tanto che non volevano più giocare in 11.

Forse certe esperienze andrebbero proposte con più frequenza, integrandole, nel processo didattico, come forma alternativa e integrativa al gioco a 11. In effetti giocare 7 contro 7 per la categoria esordienti, come avviene del resto per gli adulti, assume evidentemente significati tecnico-didattici completamente diversi rispetto al 7 contro 7 giocato a 7-8 anni.

Quando si parla di calcio giovanile, viene conseguente pensare ad una attività sportiva adattata alle diverse caratteristiche che i bambini, di qualsiasi età si tratti, presentano rispetto agli adulti. Ciò accade comunque nella totalità degli sport in quanto il soggetto in età evolutiva, che possiamo definire quel periodo che va dalla nascita fino alla età adulta (18-20 anni), è soggetto durante questo percorso di crescita a molteplici cambiamenti dovuti sia alla *spinta biologica* che in parte alle *esperienze motorie effettuate*.

Il primo fattore non risulta modificabile in quanto si riferisce al quadro genetico (ereditario) individuale, mentre il secondo può risultare di notevole influenza per la prestazione.

L'azione di entrambi i fattori diviene positiva se si determinano le opportune sinergie, in base alla qualità ed al tipo delle proposte tecnico-didattiche, e se l'interazione avviene secondo tappe evolutive ben precise. Varie classificazioni vengono riportate nella letteratura che tratta ambiti auxologici (scienza biologica che studia fenomeni dell'accrescimento e dello sviluppo organico dell'uomo) riguardo alle tappe del periodo evolutivo, e di massima tutte più o meno concordano nel riconoscere i seguenti periodi:

- fase o periodo prescolare (da 0 a 6 anni)
- fase o periodo prepuberale (da 6 a 11-12 anni rispettivamente per maschi e femmine)
- fase o periodo puberale (da 11-12 a 13-14 anni)
- fase o periodo della seconda fase puberale o adolescenza (dalla fine del periodo puberale fino a 16-17 anni)

Da ricordare tuttavia che i riferimenti anagrafici non sempre coincidono con quelli biologici, dato che ogni individuo si porta dietro un corredo genetico che potrebbe discostarsi dalle norme di riferimento. In tal caso si parla di soggetti **accelerati** o **ritardati**. Queste eventuali differenze si riscontrano maggiormente in prossimità della

pubertà in quanto questo periodo prevede una forte increzione ormonale che determina altrettante accentuate perturbazioni sul piano organico e strutturale (caratteri sessuali, spinta di crescita, forza muscolare ecc.) (TABELLA 15).

Differenze morfologico funzionali e tecniche fra le ctg esordienti e giovanissimi

| 11-12 anni | 12-14 anni | |
|--|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fase di prevalente aumento in larghezza • Sviluppo accentuato delle capacità coordinative • Acquisizione di movimenti complessi • Periodo molto sensibile all'apprendimento • Fase di forte maturazione (funzionale) degli analizzatori sensoriali (quasi come gli adulti) • Fase di forte stabilizzazione e incremento delle abilità tecniche • Predisposizione a frequenze elevate e rapidità di movimento | <ul style="list-style-type: none"> • Fase di prevalente sviluppo in altezza • Fase di grande sensibilità all'allenamento fisico • Fase difficile per il controllo motorio e tecnico • Fase di forte increzione di Testosterone e GH | |
| Le variazioni del tasso di testosterone (ng/100 ml) nell'età infantile e nell'adolescenza | | |
| Età | Femmine | Maschi |
| 8-9 | 20 | 21-34 |
| 10-11 | 10-65 | 41-60 |
| 12-13 | 30-80 | 131-349 |
| 14-15 | 30-85 | 328-643 |

TABELLA 15 - (da Weinec modificato da D'Ottavio 2004)

Diverso quindi risulterà l'impegno fisico (soprattutto organico) e diversa sarà anche la partecipazione al gioco. I giovani di 10-12 anni con questo modalità di confronto sono maggiormente coinvolti nel gioco, la precisione nei rilanci e nelle rimesse in gioco del portiere diviene molto più determinante e perdere una palla a centrocampo (nel campo ridotto n.d.r.) significa rischiare di più rispetto alla stessa eventualità sul campo grande e con più giocatori. In generale tutti i giocatori devono prestare, durante il gioco, maggiore attenzione al mutamento degli eventi. Tale **maggior costo** però crea in definitiva anche un maggior divertimento per i giocatori (più coinvolgimento in rapporto al tempo di gara).

INDICE DI PARTECIPAZIONE AL GIOCO= NUMERO DEI CONTATTI CON LA PALLA/UNITÀ DI TEMPO

Nell'11 contro 11 oltre al fatto quindi che i bambini giocano meno palloni, ci sono meno tiri e meno goal, ecc. ecc., si rilevano altri ed ulteriori aspetti limitanti l'apprendimento e la relativa crescita tecnica:

- l'organizzazione tattica tende ad essere meno flessibile (modelli degli adulti)

- se risulta palesemente diversa la differenza tecnica fra le due squadre, nella squadra più debole i giocatori maggiormente attivati saranno i difensori; viceversa nella squadra più forte saranno gli attaccanti. Nel 7 contro 7 questa eventualità è sicuramente più attenuata dato che la tendenza è di coinvolgimento totale sia in fase di attacco che di difesa
- incapacità fisica e tecnica di calciare e quindi "dialogare" con compagni che si trovano relativamente distanti (>20-25 m.). Ciò si rileva anche nei calci d'angolo, nelle punizioni, nei calci di rinvio ecc.). In pratica, il piccolo calciatore, anche se disponesse delle necessarie potenzialità cognitive per individuare l'obiettivo tattico da realizzare (p.e. cambio di gioco), i limiti di forza muscolare e della relativa integrazione delle qualità di forza con i fattori tecnico-coordinativi, non gli permettono di esprimersi come invece avrebbe voluto. Nel campo ridotto evidentemente questa soluzione invece sarebbe stata possibile data **la maggior coincidenza** fra la "disponibilità dell'ambiente di gioco" (campo e numero di giocatori) ed il potenziale prestativo del bambino.

Si è notato inoltre che la frequenza cardiaca, registrata sullo stesso bambino in situazione di 11c11 (campo grande) e 7c7 (campo piccolo), si attestava su valori pressoché uguali.

In definitiva si riscontrava nel 7c7 una maggiore "qualità tecnica" con uno sforzo simile e quindi determinando un miglior rendimento.

Come si nota da uno studio effettuato alcuni anni fa (D'Ottavio, 1994), la superficie e la relativa traiettoria dello spostamento di un bambino di 11,6 anni rilevata durante una partita del Campionato Esordienti giocata 11 contro 11 su campo regolamentare risulta decisamente più contenuta (ristretta) rispetto ad un giocatore adulto dello stesso ruolo. Tali risultati furono notati con lievi differenze in tutti gli altri ruoli della squadra (FIGURA 16). Cercando di interpretare tecnicamente quanto emerso, ci trovammo d'accordo nell'individuare una serie di motivi a tali comportamenti. Nei bambini di questa età si evidenziano:

- **Limiti fisici** tali da non poter ampliare la propria superficie di spostamento. Questa possibile eventualità, potrebbe essere fortemente influenzata dal **fattore rischio-sicurezza**, ed il bambino (o l'allenatore per lui) sentono che un eventuale sbilanciamento non gli permetterebbe di ritrovare (a causa di una maturazione bio-fisica incompleta) la giusta posizione relativamente ai compiti in seno alla squadra (ruolo).

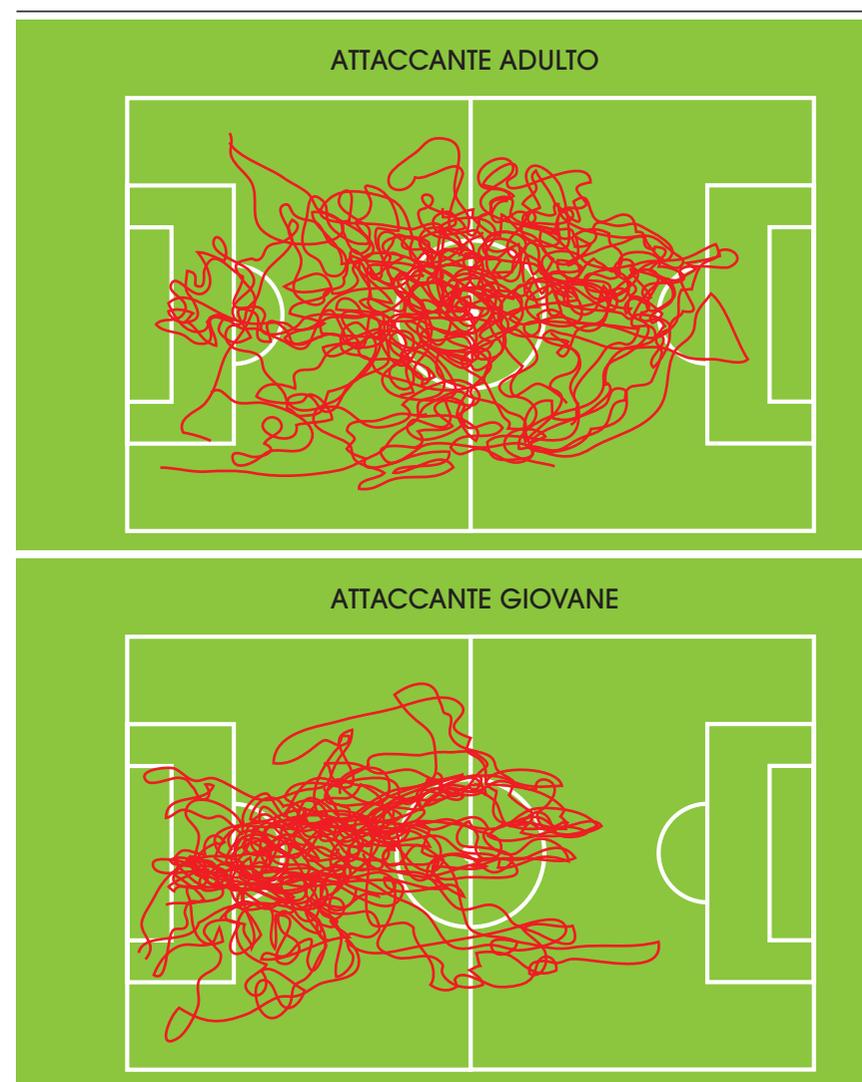


FIGURA 16 – Superficie e traiettoria di spostamento durante una partita, comparazione tra attaccante giovane e adulto. (D'Ottavio, 1994)

- **Limiti di tipo cognitivo** in quanto il bambino a questa età non dispone della possibilità di analizzare situazioni di gioco che si svolgono relativamente lontano. Lo **spazio tecnico di relazione** (sociale) risulta più contenuta rispetto all'adulto, infatti il dialogo avviene prevalentemente fra giocatori che operano in zone adiacenti alla propria.
- **Limiti elaborativi**, dovuti alla difficoltà di controllare più variabili nello stesso tempo. Il campo grande con 11 giocatori per squadra prevede teoricamente **maggiori relazioni-interferenze** rispetto alla situazione ridotta. Il bambino inoltre tende a trattare gli elementi della situazione di gioco attraverso elaborazioni in serie,

cioè una dopo l'altra. La visione olistica (globale) del problema, si riduce e si racchiude intorno alla propria centralità tecnica.

Questi aspetti sottolineano le cause principali per le quali una squadra di bambini formata da 11 giocatori, in realtà rappresenta un assieme composto da tante *sub unità* che operano per risolvere il proprio problema contingente, considerando solo marginalmente ed esclusivamente dai bambini più dotati, i problemi che riguardano il collettivo (la squadra). Il gioco risulta per forza di cose più lento in quanto la manovra si articola senza variazioni improvvise, a causa dei limiti di cui si faceva cenno in precedenza.

Anni fa, cercando di individuare risposte quantitative ai problemi della riduzione strutturale del campo di gioco per bambini delle scuole calcio, si provò a ridisegnare le porte per le tre categorie (piccoli amici, pulcini, esordienti). I parametri che vennero presi in considerazione furono **statura e capacità di salto verticale**. Attraverso procedure matematiche di comparazione fra bambini ed adulti relativamente a tali fattori ed alle dimensioni ufficiali delle porte (2,44 x 7,32 m.), fu possibile ipotizzare tre dimensioni diverse, sicuramente più vicine alle caratteristiche morfologiche e funzionali dei bambini di questa fascia d'età (D'Ottavio, 1996). Considerando quindi che uno dei limiti precedentemente evidenziati che caratterizzano il bambino di 10-11 anni è la **potenza nel calciare** nelle sue varie espressioni tecniche quali il passaggio, il lancio, il cross, il tiro, il calcio d'angolo, il calcio di rinvio ecc., al fine di trovare le misure del campo di gioco ideali per queste età, abbiamo provato a prendere in considerazione questo fattore. I dati utilizzati sono stati presi da vari studi sia italiani che stranieri. I dati sui bambini si riferiscono ad esperienze condotte presso la Scuola Calcio Federale dell'Acquacetosa di Roma.

Velocità massima della palla (valori medi) in giocatori adulti 100 km/h
Velocità massima della palla (valori medi) in bambini di 11 anni 58 km/h
Lunghezza campo regolamentare 110 m.
Larghezza campo regolamentare 70 m.

Utilizzando la procedura matematica della proporzione:

| | |
|--|---|
| per la lunghezza | per la larghezza |
| $100:110=58:x$ | $100:70=58:y$ |
| $x=110 \times 58 / 100 = \mathbf{63,8 (m.)}$ | $y=70 \times 58 / 100 = \mathbf{40,6 (m.)}$ |

Dimensione del campo ideale per la categoria esordienti risulta essere: **65x40(metri)**

Tali misure, che corrispondono all'incirca alle dimensioni del campo utilizzate per la categoria pulcini (1/2 campo in senso trasversale), possono essere proposte, almeno fino alla fase iniziale della categoria esordienti, continuando a giocare 7 contro 7 giocatori.

Occorre tuttavia tener presente un altro aspetto, che condiziona non poco lo svolgersi delle azioni durante la partita. Ci riferiamo al parametro **densità di gioco**. Essa rappresenta **il rapporto fra lo spazio di gioco ed il numero dei giocatori** in campo:

- se la densità è **maggiore**, e le distanze fra compagni e avversari sono quindi più ravvicinate, il giocatore durante il gioco è maggiormente sollecitato sul piano cognitivo e tecnico (anticipazione, decisioni, esecuzioni tecniche ecc.). In pratica si vengono a restringere i tempi d'azione
- se la densità è **minore** invece, il giocatore avrà teoricamente più facilitata la sua azione sul piano spazio-temporale sia in fase elaborativa che in fase esecutiva.

L'ideale a nostro avviso, sostenendo una didattica che tenda promuovere sia la varietà che la qualità delle esperienze, dovrebbe essere di potersi esercitare attraverso entrambe le situazioni didattiche. Se calcoliamo le due densità di gioco riscontrate sul campo regolamentare e con 11 giocatori per squadra, e quella relativa alla situazione ridotta (65x40 m. con 7 giocatori per squadra) avremo:

densità nella situazione regolamentare $110 \times 70 = 7700 / 22 = \mathbf{350 m^2}$
per giocatore (quindi minore densità)

densità nella situazione ridotta $65 \times 40 = 2600 / 14 = \mathbf{186 m^2}$
per giocatore (quindi maggiore densità)

La prima situazione si articola attraverso un gioco più lento in generale, e **favorisce lo sviluppo e soprattutto l'applicazione delle tecniche di base in situazione di gara**. La seconda, predispone invece maggiormente al **gioco di prima**, e si avvicina molto di più alle prestazioni di livello superiore. Per assurdo, come sembrava del resto difficile ipotizzare, negli *esordienti* giocando 7 contro 7 in campo ridotto, alcuni aspetti caratteristici del gioco risultano più presenti rispetto all'11 contro 11 in campo grande.

Gli adulti in effetti pur esprimendosi in un contesto di gioco avente densità minore, tale fattore rappresenta solo un indice teorico in

quanto la densità diviene drasticamente più elevata a causa di un maggior spazio d'azione ricoperto da ciascun giocatore (p.e. squadre ultracorte sia sul piano longitudinale che trasversale).

Come abbiamo visto in precedenza (fig. tracciato della traiettoria di spostamento) nei bambini questa caratteristica non risulta presente.

Alla luce di tali fatti, nella formula del 7 contro 7, si dovranno tenere presenti le seguenti ulteriori considerazioni:

- selezione specifica di porte ridotte nelle dimensioni verticali ed orizzontali (soprattutto garantendo il fattore sicurezza dato che le postazioni nel campo trasversale potrebbero divenire stabili)
- normativa che preveda squadre composte da almeno 14 giocatori: questo significa che giocando contemporaneamente due partite (utilizzo di due 1/2 campo in senso trasversale) avremo il coinvolgimento di 56 (14x4) bambini alla volta. Nell'11 contro 11, anche pensando a squadre composte da 20 giocatori, avremo durante lo stesso tempo di gioco, 40 bambini coinvolti. Circa il 28% in meno.
- in base a quanto esposto in precedenza, in fase introduttiva, e a quanto presente nella guida, relativamente alle attività sperimentali condotte su campi di dimensioni ridotte e numero ridotto di giocatori, possiamo concludere affermando che quello che conta in fase di formazione del giovane calciatore non è il tempo di gioco (teorico), ma il tempo effettivo in cui si è giocato (tempo a contatto con la palla).

14.2 IL 9 CONTRO 9

Al fine di garantire al giovane calciatore un processo formativo graduale e idoneo alla propria età, è stato inserito un modello di gioco intermedio tra il gioco in 7 ed il gioco in 11, assicurando, quindi, un confronto con difficoltà adeguate all'età del giovane sul piano dell'organizzazione del gioco, sul piano tecnico-tattico e sul piano fisico, attenuando in questo modo eventuali problematiche che potevano emergere nel bambino al passaggio dal gioco in 7 al gioco in 11.

Nelle conseguenti osservazioni e ricerche, che avevano l'obiettivo di verificarne l'ipotesi e di conseguenza le dimensioni del campo di gioco più adeguate, si è intervenuto su variabili quantitative

quali le dimensioni del campo di gioco ed il numero di giocatori. Sono stati osservati alcuni indici significativi in diverse situazioni di gioco (7c7, 7c7 in campo di dimensioni maggiori, 9c9 in campo delle stesse dimensioni del 7c7, 9c9 con campo di dimensioni maggiori, 11c11 in campo regolamentare), confrontandoli con i parametri evidenziati nel confronto 11c11 ufficiale.

I risultati ottenuti hanno dato esiti che hanno confortato l'ipotesi iniziale relativamente alle soluzioni tecnico-tattiche che i ragazzi coinvolti trovavano durante il gioco (passaggi a buon fine, passaggi errati, numero azioni pericolose, dribbling, ecc.), come possiamo vedere nel GRAFICO 6.

Ulteriormente, sono state effettuate esperienze con gare 9c9 che si articolavano contemporaneamente su due campi affiancati

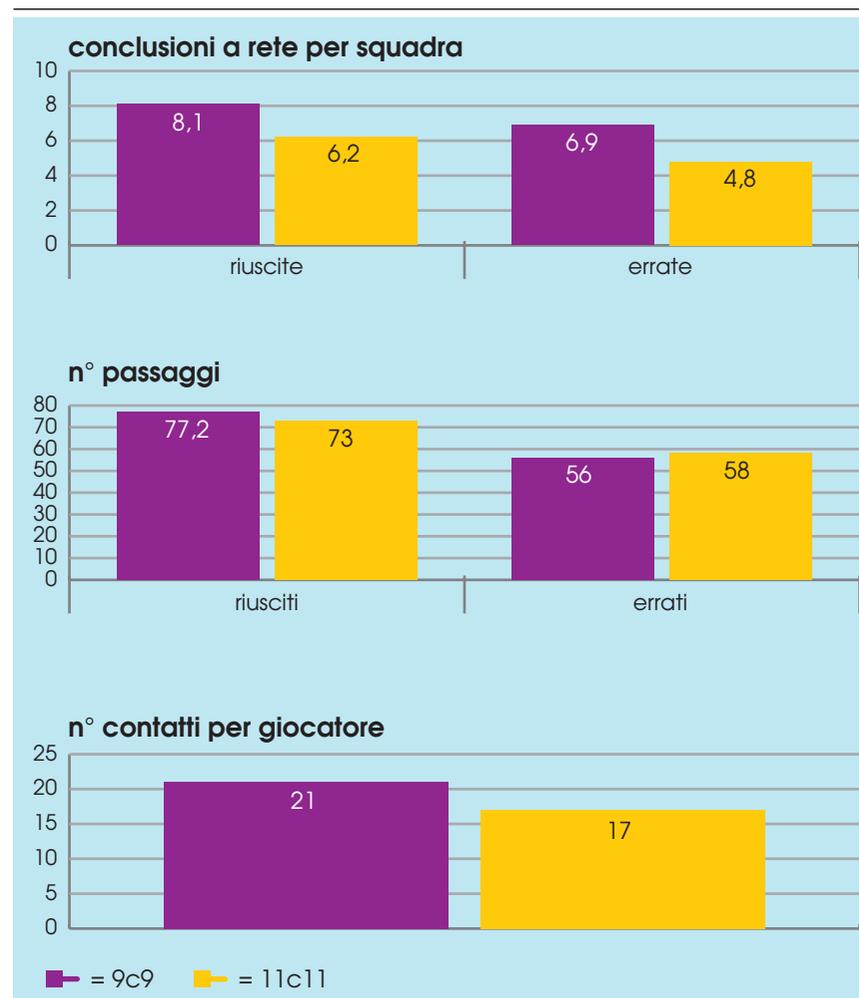


GRAFICO 6 - Il 9 contro 9 a confronto con l'11 contro 11



posti trasversalmente all'interno di un campo regolamentare. Tali attività, rivissute anche in ambito internazionale attraverso la partecipazione ad attività proposte dalla Federazione Francese, hanno dato soddisfacenti risultati sia sul piano tecnico-didattico che su quello della partecipazione, vista la possibilità di far giocare contemporaneamente 18 giovani calciatori in campi di dimensioni ridotte.

14.3 PRIMO CONTATTO CON LE REGOLE DEL CALCIO A 11



Il giovane calciatore, dopo aver effettuato il percorso didattico con i vari modelli partita, si confronta in gare che prevedono 11 giocatori per squadra su campi di dimensioni maggiori.

Ci saranno quindi diversi riferimenti spaziali e temporali, diversi spazi in cui muoversi e maggiori dimensioni delle porte da difendere o in cui fare goal.

Pertanto ci si trova a dover comprendere, e soprattutto a risolvere, situazioni di gioco legate alle regole del calcio a 11, quali il fuorigioco o il retropassaggio al portiere, che sono parte delle cosiddette "conoscenze tattiche" del calciatore (vedi sottoparagrafo "Considerazioni e riferimenti culturali" del paragrafo "Le componenti tattiche").

14.4 L'11 CONTRO 11 SU CAMPO RIDOTTO



Uno dei disagi che facilmente possiamo notare nel primo approccio dei giovani calciatori che si confrontano in un campo regolamentare, è la loro difficoltà ad orientarsi con i diversi riferimenti spaziali, con le maggiori distanze da percorrere o da "controllare". Molte volte nei campi di periferia si osservano bambini della categoria esordienti che non riescono ad organizzarsi in modo corretto nel ricoprire un determinato ruolo. Probabilmente gli spazi risultano troppo ampi ed i riferimenti non adatti.

Da qui lo studio di una nuova strutturazione dello spazio rispetto al numero di giocatori schierati in campo. Si è pensato infatti ad una situazione-partita che aumentasse le difficoltà di tipo tecnico e cognitivo, rispetto al modello di gara precedente,

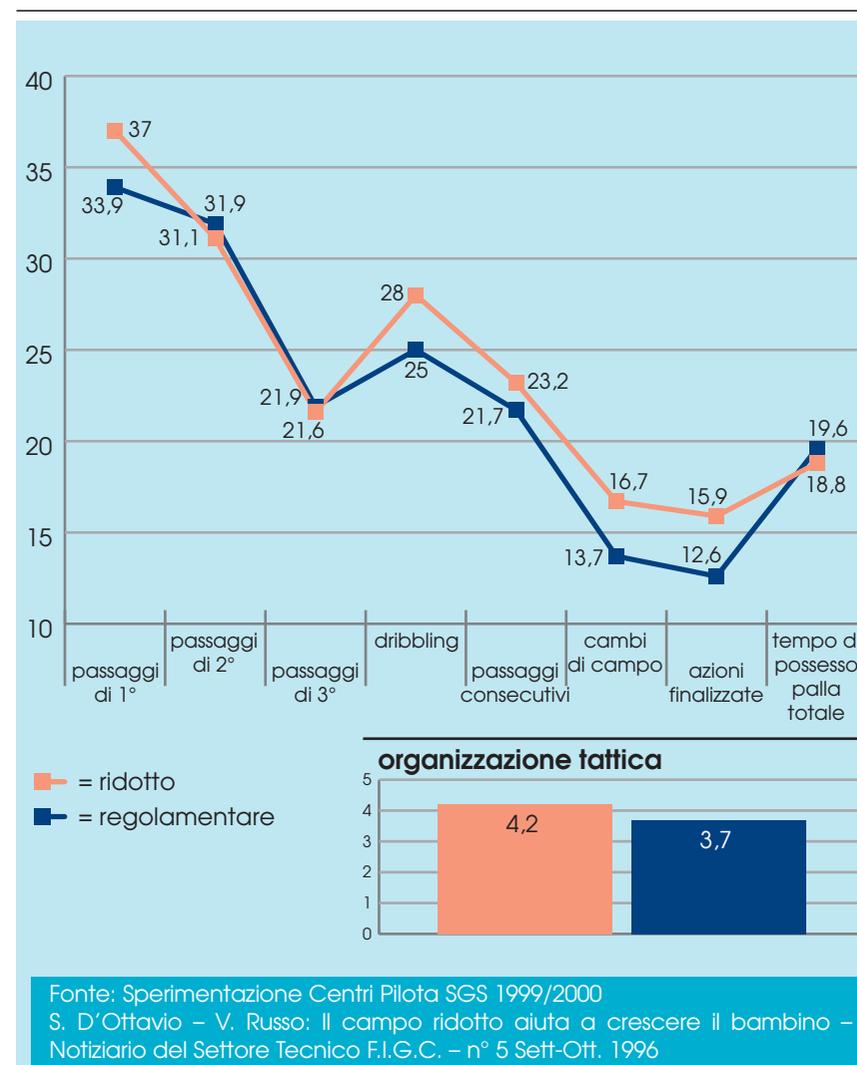


GRAFICO 7 - Comparazione tra il modello del calcio a 11 in campo regolamentare ed in campo ridotto - Categoria Esordienti 1° anno (11 anni)

ma che mantenesse un certo grado di facilità nell'adattamento ad una nuova organizzazione dei giocatori che si dispongono in campo.

Il GRAFICO 7 descrive i risultati di una sperimentazione che ha messo a confronto i ragazzini del primo anno Esordienti nel gioco 11:11 su campo ridotto e su campo regolamentare.

Come possiamo notare nel gioco su campo ridotto si determinano un maggior numero di conclusioni a rete, maggior numero di passaggi di prima intenzione, maggior numero di dribbling effettuati oltre ad una migliore organizzazione dei giocatori in campo.



14.5 IL TORNEO "FAIR PLAY"

Il Settore Giovanile e Scolastico, nell'intento di promuovere e sviluppare un corretto concetto di cultura sportiva, ha indetto da alcuni anni una formulazione del Torneo Esordienti, denominata "Fair Play", in cui diventano assai importanti le norme comportamentali tenute dai singoli protagonisti del gioco, siano essi giovani calciatori, tecnici, dirigenti, società o genitori, nei diversi ambiti.

Vengono infatti stilate delle graduatorie da parte dei Comitati periferici in base a determinati requisiti che considerano ad esempio l'aspetto organizzativo delle società (es. presenza alle riunioni), l'aspetto partecipativo (numero di giocatori che giocano in ogni partita o partecipazione delle bambine), ecc. Vengono tuttavia esaminati anche aspetti negativi, come il comportamento scorretto o il non regolare utilizzo dei giocatori iscritti nella lista di gara.



14.6 TRE TEMPI DI GIOCO E PARTECIPAZIONE OBBLIGATORIA ALLA GARA

Anche qui, come nella categoria Pulcini, le gare si disputano utilizzando i tre tempi di gioco, che danno la possibilità ai tecnici ed ai ragazzini di giocare di più e di comunicare in modo più costruttivo avendo due intervalli a disposizione. Tutti gli iscritti nella lista, infatti, debbono prendere parte alla gara per almeno uno dei tre tempi di gioco ed un cospicuo periodo di gioco di uno dei successivi, in conformità con quanto illustrato nel C.U. n°1 del Settore Giovanile e Scolastico e nella Carta dei Diritti dei Bambini. Perché anche in questa categoria, seppur il confronto è tra 11 giocatori, come negli adulti, non bisogna dimenticare che a confrontarsi sono dei ragazzini pronti ad apprendere nuove abilità dagli errori commessi o dalle nuove situazioni che si presentano: tutti hanno bisogno di fare esperienza, quindi tutti devono avere l'opportunità di giocare il più possibile.

È nelle gare domenicali, infatti, che i ragazzini provano le emozioni più forti. Emozioni e motivazioni che devono necessariamente essere mediate al meglio da parte di tecnici e dirigenti (come pure dai genitori) al fine di convogliare le tensioni del giovane verso canali positivi, per permettere al giovane di esprimere al massimo le proprie qualità.

14.7 IL CAMBIO VOLANTE

Le società pertanto vengono invitate a presentarsi alla gara con più giocatori possibili (fino ad un massimo di 18) e proprio il cambio volante risulta efficace al fine di determinare una minore perdita di tempo per l'effettuazione dei numerosi avvicendamenti previsti.



14.8 IL TIME-OUT

In linea con gli aspetti didattici e metodologici che legittimano i tre tempi di gioco ed il cambio volante, anche in questa categoria viene utilizzato il time-out.

Questo strumento, sommato alle due interruzioni previste durante i tre tempi di gioco, consente al tecnico di evitare inutili urla rivolte ai bambini che cercano di districarsi nelle diverse situazioni di gioco applicando quelle conoscenze apprese nel percorso didattico della Scuola Calcio. Il tecnico avrà così la possibilità di interrompere il gioco nel momento che ritiene più opportuno per parlare ai ragazzi e dare le giuste indicazioni nel modo migliore e sicuramente più efficace.



14.9 LA "GREEN CARD"

Di recente introduzione è la cosiddetta "Green Card", 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) o di gioco bello e divertente (Fun Play), che in quest'ultimo caso evidenzia l'esecuzione di particolari ed inusuali gesti tecnici.

Le "Green Card" assegnate verranno segnalate sul referto arbitrale, specificando la tipologia dell'assegnazione (Fair Play o Fun Play), mentre dovranno essere segnalate in modo specifico le "Green Card" relative a gesti di Fair Play di particolare significatività, riconosciuti tali da tecnici e dirigenti delle squadre partecipanti, descrivendo l'accaduto e motivando l'assegnazione. Solamente tali "Green Card" potranno essere inserite nella graduatoria delle categorie di base, previa ratifica del competente Comitato Provinciale.





14.10 LE DIMENSIONI DELLE PORTE

Per quanto riguarda le dimensioni delle porte a questa età sono consigliabili porte di dimensioni mt 5,50 x 2 o di mt 6x2, come è risultato da alcune ricerche effettuate presso la Scuola Calcio della F.I.G.C. Acquacetosa di Roma e presso i Centri Pilota Regionali (D'Ottavio in Notiziario del Settore Tecnico n° 6 – novembre/dicembre – 1996).

| | Esordienti 1° anno (11 anni) e misti (10/12 anni) | Esordienti 2° anno (12 anni) | Esordienti 2° anno (12 anni) | Esordienti 2° anno (12 anni) |
|--------------------------|--|---|---------------------------------|---------------------------------|
| Confronto | 7:7 | 9:9 | 11:11 | 11:11 |
| Tempi di gioco | 3x18' | 3x18' | 3x18' | 3x18' |
| Dimensioni campo (m.) | 65x40 | 70x50 | 85x55 | Regolamentari |
| Dimensioni porte (m.) | 5,50x1,80 op. 6x2 | 5,50x1,80 op. 6x2 | 5,50x1,80 op. 6x2 | Regolamentari |
| Dimensioni pallone (n.) | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Variazioni regolamentari | Non c'è fuorigioco op. fuorigioco al limite dell'area di rigore (13 m. dalla linea di fondo) | Fuorigioco al limite dell'area di rigore (15 m. dalla linea di fondo) | | |
| Indicazioni varie | Svolgimento di due gare in contemporanea | Svolgimento di due gare in contemporanea | | |

TABELLA 16 – Caratteristiche tecnico-organizzative delle gare nella categoria Esordienti



14.11 L'ARBITRAGGIO DELLE GARE

Riteniamo molto importante che ancora in questa fase le gare di questa categoria vengano dirette da dirigenti o da tecnici qualificati. Anzi, a dire il vero una delle proposte del Settore Giovanile e Scolastico per le Scuole di Calcio è quello di avvalersi di calciatori della stessa società che giocano nelle categorie Allievi o Juniores.

14.11.1 CONOSCERE IL REGOLAMENTO DI GIOCO

Quanti giocatori e quanti tecnici nell'arco della loro attività hanno letto il "Regolamento del gioco del calcio"? La possibilità di arbitrare favorisce la presa di coscienza delle difficoltà che si incontrano, di conoscere il regolamento di gioco e di comportarsi, di conseguenza, meglio, sia in campo che sugli spalti.

Tutto quindi è mirato ad una formazione culturale dell'individuo, e per questo il Settore Giovanile e Scolastico, in collaborazione con l'Associazione Italiana Arbitri, propone, nei propri Comitati periferici, corsi di Arbitro per i dirigenti e i tecnici che dovranno essere impiegati in questa opera nelle diverse categorie di base. È pertanto importante che gli istruttori conoscano nel modo più dettagliato possibile il regolamento di gioco, che dovranno far conoscere correttamente al proprio gruppo, con modi e termini adeguati all'età dei ragazzini. Pertanto l'invito per tutti, giocatori, tecnici, dirigenti e genitori, è di visitare il sito dell'Associazione Italiana Arbitri (www.aia-figc.it) per consultare il regolamento del gioco del calcio e la guida pratica ed eventualmente organizzare un corso informativo all'interno della società.

14.11.2 L'APPROCCIO CON L'ARBITRO

Il fatto che sia un dirigente ad arbitrare anziché un vero e proprio arbitro, serve a garantire ai ragazzini un confronto che non sia sinonimo di "campionato", bensì un proseguimento della formazione di base che si sta ancora completando e che continuerà in maniera ancora più specifica nelle successive categorie giovanili.

Molto spesso infatti accade che i ragazzi, oltre a dover risolvere i problemi di natura tecnico-tattica del caso, debbono misurarsi secondo dei parametri che riguardano un modello di gara più vicino agli adulti, con tutte le conseguenze.

Ci sentiamo quindi in dovere di ribadire alcuni consigli a giocatori, tecnici, dirigenti e società di calcio sugli aspetti riguar-



danti le relazioni tra dirigenti-tecnici-arbitro-ragazzini.

Ragazzini che giocano, per la prima volta, con tutte le regole degli adulti. Per quanto riguarda i giocatori è bene dire che se in assoluto è vero che solo il capitano può rivolgersi all'arbitro per chiedere spiegazioni, in queste categorie giovanili le cose sono un pochino diverse.

È facilmente intuibile che i giovani calciatori di questa fascia d'età abbiano bisogno di continue e significative spiegazioni, data la loro poca esperienza a riguardo (e non sono sempre sufficienti i 6-7 anni di Scuola Calcio). Pertanto è opportuno che tutti abbiano la possibilità di consultare il dirigente-arbitro e chiedere le spiegazioni del caso.

D'altro canto i tecnici ed i dirigenti non devono pensare all'arbitro come colui che fa vincere o perdere una partita, ma come un mezzo con cui i ragazzini imparano meglio il regolamento di gioco.

Molte volte tutto ciò non accade. Forse perché le cose si vedono in maniera diversa. Quindi, come già detto prima, diventa fondamentale che il tecnico, prima di tutti, conosca il regolamento e le dinamiche che entrano in gioco nell'arbitraggio di una partita.

- dalla fase del pensiero concreto a quello astratto (ipotetico-deduttivo); dalla descrizione verbale ricostruisce l'azione motoria;
- formula altre ipotesi; anticipazione elaborazione e programmazione di situazioni problema (attacco-difesa);
- sviluppa capacità di autocritica;
- si forma il pensiero creativo;
- migliora l'integrazione con il gruppo; sviluppo dello spirito di squadra; identificazione nel gruppo;
- i rapporti interpersonali si trasferiscono anche al di fuori dell'ambiente sportivo;
- risponde alle indicazioni tattiche richieste; formazione creativa dell'abilità;
- migliora la precisione e l'attenzione al particolare;
- fase della disponibilità variabile;
- stasi (regresso) e ripresa delle possibilità motorie;
- sviluppo guidato delle capacità fisiche;
- prime risposte di una certa sensibilità a determinate sollecitazioni; maggiori risposte in competizioni
- rispetto del ruolo dell'allenatore.

TABELLA 17 – Profilo psicomotorio e caratteristiche generali – categoria Esordienti

14.11.3 UN SUGGERIMENTO PER GLI ARBITRI



Quindi la funzione dell'arbitro in questa categoria deve essere evidentemente di formazione per i giovani calciatori che si confrontano sul campo rimanendo all'interno di regole di gioco che determinano la loro libertà di azione.

Diventa importante utilizzare le gare per spiegare loro fin dove ancora possono arrivare o quali sono i limiti che sono stati oltrepassati. Far ripetere un fallo laterale rimesso in maniera poco corretta o spiegare il motivo per cui è stato fischiato un fallo per un gioco pericoloso o un fuorigioco, piuttosto che la concessione della norma del vantaggio (che non è una regola...), determina una migliore conoscenza delle regole del gioco e quindi una migliore applicazione delle abilità tecniche nelle situazioni.

| | Fattore Tecnico-Coordinativo | Fattore Tattico-Cognitivo | Fattore Fisico-Motorio |
|----------------------------|---|---|---|
| Obiettivi Generali | <ul style="list-style-type: none"> • creare i presupposti per rendere stabili le abilità tecniche in condizioni di variabilità: <ul style="list-style-type: none"> - in regime di pressione temporale (rapidità); - in regime di situazione. • perfezionamento tecnico/riadattamento tecnico alle mutate proporzioni corporee | <ul style="list-style-type: none"> • consolidamento della capacità di autocontrollo, autonomia e integrazione • risoluzione di problemi individuali e collettivi in fase di attacco e di difesa • elaborazione di compiti tattici in relazione ai compiti dei compagni • formazione del pensiero ipotetico a partire dalla forma verbale • perfezionamento nell'applicazione degli schemi operativi che caratterizzano il sistema di gioco • acquisizione di principi tattici individuali e collettivi, in fase di attacco e in fase di difesa • Sapersi relazionare nel 7:7, nel 9:9 e nell'11:11 | <ul style="list-style-type: none"> • stabilizzazione e consolidamento dell'area coordinativa • riadattamento della motricità generale • sviluppo capacità condizionali generali |
| Obiettivi Specifici | <ul style="list-style-type: none"> • guida della palla con avversario • controllo della palla orientato • miglioramento del tiro in porta con palla in movimento • controllo tecnico del gesto in regime di velocità (con avversario) • sviluppo del colpire di testa • miglioramento piede debole • colpire al volo • correre: con avversario in opposizione- inseguimento; • formazione struttura mentale e motoria della finta; | <ul style="list-style-type: none"> • capacità di applicare il gesto in situazioni di gara • principi tattici generali della fase di possesso e di non possesso • spostarsi: finte senza palla; utilizzazione di riferimenti e precisazioni tattiche (schemi, azioni organizzate attacco-difesa); • consolidamento del concetto di zona attiva e zona passiva • sviluppo tattico individuale e collettivo in fase di possesso palla; conquista dello spazio in guida della palla e in collaborazione | <ul style="list-style-type: none"> • incremento della potenza aerobica (versante metabolico) • miglioramento della reattività neuromuscolare • incremento della rapidità • mantenimento della mobilità articolare |

| | | | |
|------------------|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • colpire: passaggio in zona libera con più direzioni d'intervento (cross e tiro in porta) • colpire con la testa, al volo, in acrobazia; • ricevere: capacità di anticipazione | <ul style="list-style-type: none"> • sviluppo tattico individuale e collettivo in fase di non possesso palla; marcatura a uomo e a zona • sapersi proporre rispetto al p.p. a sostegno o in appoggio | <ul style="list-style-type: none"> • sviluppo meccanismo aerobico in situazione (lavoro intermittente) • giochi a staffetta con e senza palla (sprint, combinazioni tecniche, ecc.) • giochi ed attività con la palla per sollecitare la mobilità delle varie articolazioni (sensibilizzazione) • esercizi preatletici (andature varie, ecc.) • percorsi motori e sensibilizzazione con la palla |
| Contenuti | <ul style="list-style-type: none"> • situazioni ad handicap (avversario che insegue, variazione di velocità, ecc.) • avversario sulla linea, • azioni in superiorità ed inferiorità numerica • sollecitazione del gesto tecnico in pressione temporale e con avversario semi attivo • attività tecnica a coppie in varie forme: studio e sensibilizzazione passaggio e ricezione palla radente, a parabola, ecc. • situazioni di gioco 1c1 in varie forme: finta e dribbling • calcio tennis, torello, calcio tedesco, sollecitazione dei gesti tecnici in forma variata | <ul style="list-style-type: none"> • azioni individuali di tiro con avversario • 1c1 in zona di attacco • situazioni di gioco con difensore che contrasta lateralmente (contropiede) • 1c1 in diverse situazioni di gioco (con appoggio laterale, frontale, ecc.) • 2c1;2c2;3c2;3c3;4c3 situazioni semplici • giochi a confronto • partite attacco contro difesa • situazioni di gara di reparto • studio ed analisi di semplici situazioni con palla inattiva • giochi e partite con vincoli tecnici, spaziali, di tempo, di soluzioni offensive • gare e giochi a confronto con forte superiorità numerica | |

TABELLA 18 – Obiettivi generali, specifici e contenuti da perseguire nel programma didattico annuale della categoria Esordienti