

Calcio dei bambini: «play more football» – Le virtù del gioco su campo piccolo

Uno studio condotto in ambito di calcio dei bambini a livello nazionale mostra che il nuovo formato di competizione «play more football» permette di aumentare del 62% il numero di azioni tecniche e tattiche rispetto a quello tradizionale. Il modello classico viene combinato con una superficie di gioco supplementare di dimensioni ridotte.



Foto: Keystone

Autori: Mirjam Hintermann, Jörg Fuchslocher, Michael Romann, Dennis-Peter Born (SUFSM), Joy Lara Walker, Raphael Kern, Dominik Müller (ASF)

Sono circa 60'000 i bambini di età compresa fra i 5 e i 10 anni che giocano a calcio in Svizzera in una società di calcio. Per offrire a tutti un accesso ludico e formativo nello sport associativo, l'Associazione Svizzera di Football ASF ha analizzato più da vicino la situazione e messo in discussione l'attuale sistema di formati di competizione.

Grazie alla collaborazione tra la Scuola universitaria federale dello sport SUFSM e l'ASF e al sostegno di Swiss Olympic è nato un nuovo formato di gioco nel calcio dei bambini basato sull'esperienza pratica e su conoscenze scientifiche. «play more football» combina il formato tradizionale con un gioco su un campo da gioco ridotto. Dopo essere stata testata e analizzata per due anni questa formula verrà introdotta in tutto il paese nei prossimi tre anni.

I bambini vogliono giocare

I bambini migliorano con maggior facilità le competenze a livello tecnico-tattico grazie a forme di gioco ludiche

svolte durante attività frequenti e variegata. Ciò significa che il formato di gioco assume grande importanza nella formazione dei giovani giocatori.

Il calcio dei bambini deve quindi favorire innanzitutto il tempo di gioco e la partecipazione attiva dei giovani sportivi, in seguito permettere loro di moltiplicare i tocchi di palla e infine garantire una moltitudine di situazioni di gioco e di posizionamento sul campo. In quest'ottica è evidente che le dimensioni del campo, la durata delle partite e il numero di giocatori sul campo assumono un ruolo determinante.

Gioco su campo grande vs gioco su campo piccolo

Negli ultimi anni, la ricerca si è concentrata molto sugli effetti dei formati di competizione sui parametri tecnici, tattici e fisiologici del calcio. Si è fatta una distinzione fra giochi su campo grande, forme di gioco tradizionali e giochi su campo piccolo, i cosiddetti small-sided games SSG.

Gli SSG sono delle forme di gioco che si svolgono su campi di dimensioni ridotte con pochi giocatori e regole adattate. Gli studi dimostrano che, rispetto a quelli organizzati su campi di grandi dimensioni, i giochi su campo piccolo favoriscono azioni di gioco più tecniche e tattiche (duelli, conclusioni, passaggi, ecc.).

Adattando il campo, i bambini possono giocare in un ambiente adeguato alle loro capacità e vengono preparati alla delicata transizione verso il gioco 11 contro 11 grazie alla grande varietà di situazioni di gioco. Dagli studi emergono inoltre i vantaggi che comporta il calcio giocato su campo grande, vale a dire il miglioramento del posizionamento e dei ruoli di ognuno, il gioco in profondità e sulle fasce e la cooperazione tattica.

Il progetto «[play more football](#)» è stato lanciato affinché in futuro vengano sfruttati al meglio i vantaggi di entrambi i formati di gioco nel calcio dei bambini (categorie G, F, E) per impartire a questi ultimi una formazione ancora più completa, con l'intenzione di proporre entrambi i formati durante una partita.

Gli obiettivi

Con il nuovo formato di competizione combinato, l'ASF vuole raggiungere i seguenti obiettivi:

- Moltiplicare le azioni di gioco tecniche e tattiche per tutti i bambini.
- Aumentare le ricezioni, i passaggi, i dribbling, le conclusioni in porta e i duelli.
- Diversificare le azioni di gioco per migliorare la formazione calcistica.
- Offrire un tempo di gioco più elevato e intenso, riducendo così il rischio di drop out (abbandono sportivo) per mancanza di tempo di gioco.
- Aumentare la frequenza delle azioni di gioco grazie a una superficie del campo più ridotta. In questo modo i giocatori vengono stimolati a partecipare più attivamente.
- Insegnare ai bambini il rispetto, il fair play e l'autonomia in un ambiente che privilegia il piacere di giocare insieme.

Lo studio

In uno studio condotto su due anni nella categoria E, i ricercatori hanno messo a confronto la combinazione 4 contro 4 con il formato di gioco tradizionale (7 contro 7). Circa 300 bambini di età compresa fra i 9 e i 10 anni (10.23 ± 0.67 anni; media \pm variazione standard) hanno partecipato all'indagine. Ai tornei hanno preso parte ogni volta quattro squadre.

Nella prima parte del torneo, il gruppo d'intervento G1 ha giocato 4 contro 4 (fig. 1, verde) per 3x10 minuti, in squadre dimezzate su campi di dimensioni ridotte con quattro mini porte senza portiere. Al termine della partita, dieci minuti di pausa permettevano di trasformare due campi piccoli (v. fig. 1, verde) in un campo di grandi dimensioni (v. fig. 1, blu).

Durante la seconda fase del torneo, i bambini hanno giocato 3×20 minuti con il formato abituale 7 contro 7 con portiere. Il gruppo di controllo ha giocato solo il 7 contro 7 su terreno grande (v. fig. 1, blu), pure sotto forma di torneo.

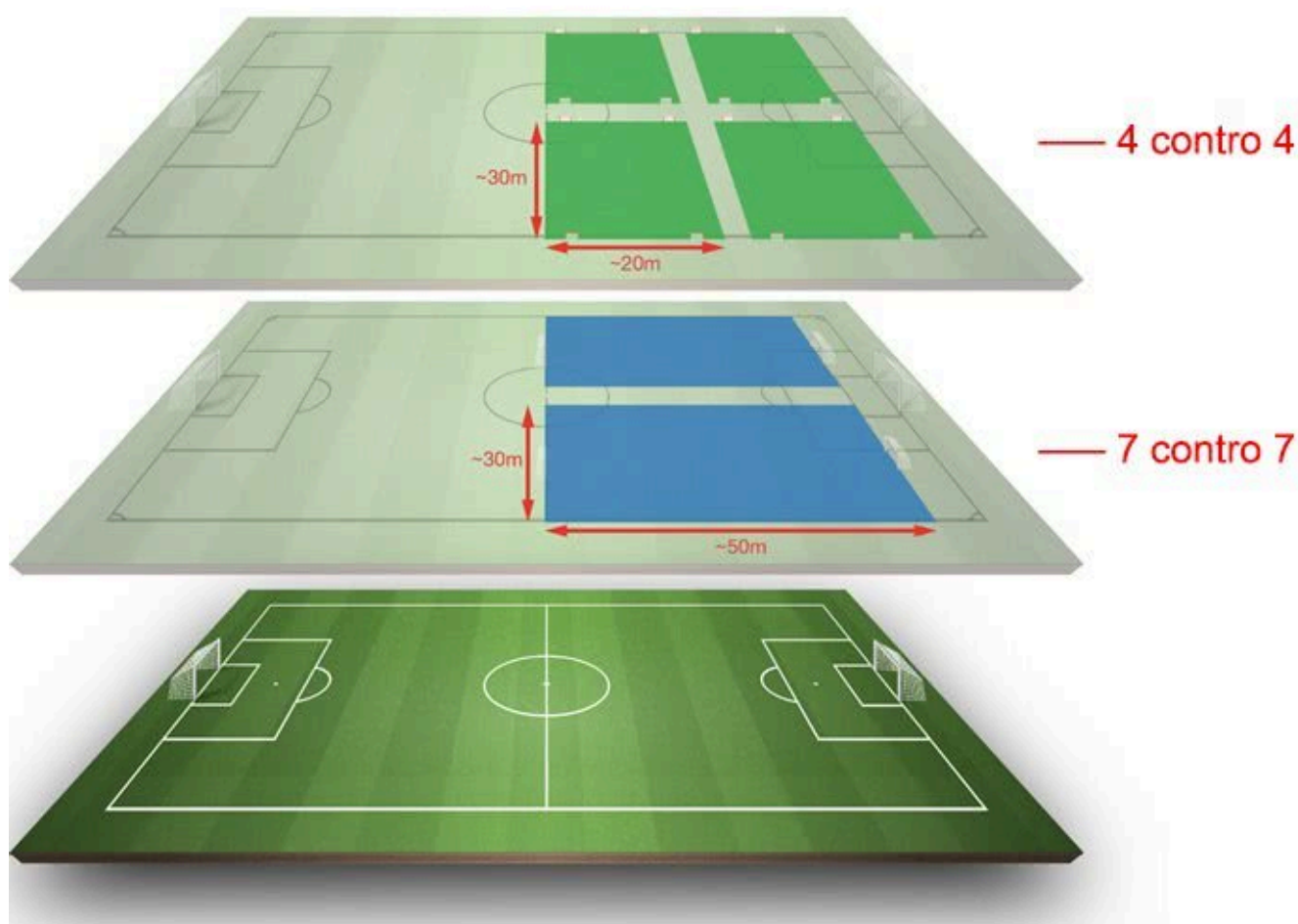


Fig. 1: organizzazione del campo da gioco del formato di competizione combinato durante un torneo di un giorno con quattro squadre.

Più azioni di gioco per tutti

I risultati mostrano che nel formato di gioco combinato i giocatori eseguono più azioni di gioco a testa e al minuto ($4,27 \pm 2,11$) rispetto al formato tradizionale ($2,63 \pm 0,94$). In tutte le otto azioni tecniche e tattiche prese in considerazione (ricezioni, passaggi, dribbling, conduzione della palla, conclusioni, duelli, intercettazione di passaggi, possesso di palla e pressing), emerge un numero considerevole di azioni nel nuovo formato di gioco combinato ($P < 0.05$) (fig. 2).

Per completare l'analisi quantitativa, i ricercatori hanno pure esaminato cinque parametri (ricezioni, passaggi, dribbling, conclusioni, duelli) dal punto di vista qualitativo, constatando che i giocatori contabilizzano un numero maggiore di azioni di gioco riuscite (GI: 1.98 ± 1.28 ; CG: 1.27 ± 0.71 , $P < 0.001$) e non riuscite (GI: 0.71 ± 0.41 ; GC: 0.39 ± 0.30 , $P < 0.001$). La percentuale di azioni riuscite fra i due formati di competizione tuttavia non cambia (GI: $45.0 \pm 15.4\%$; GC: $46.3 \pm 16.1\%$; $P = 0.25$).

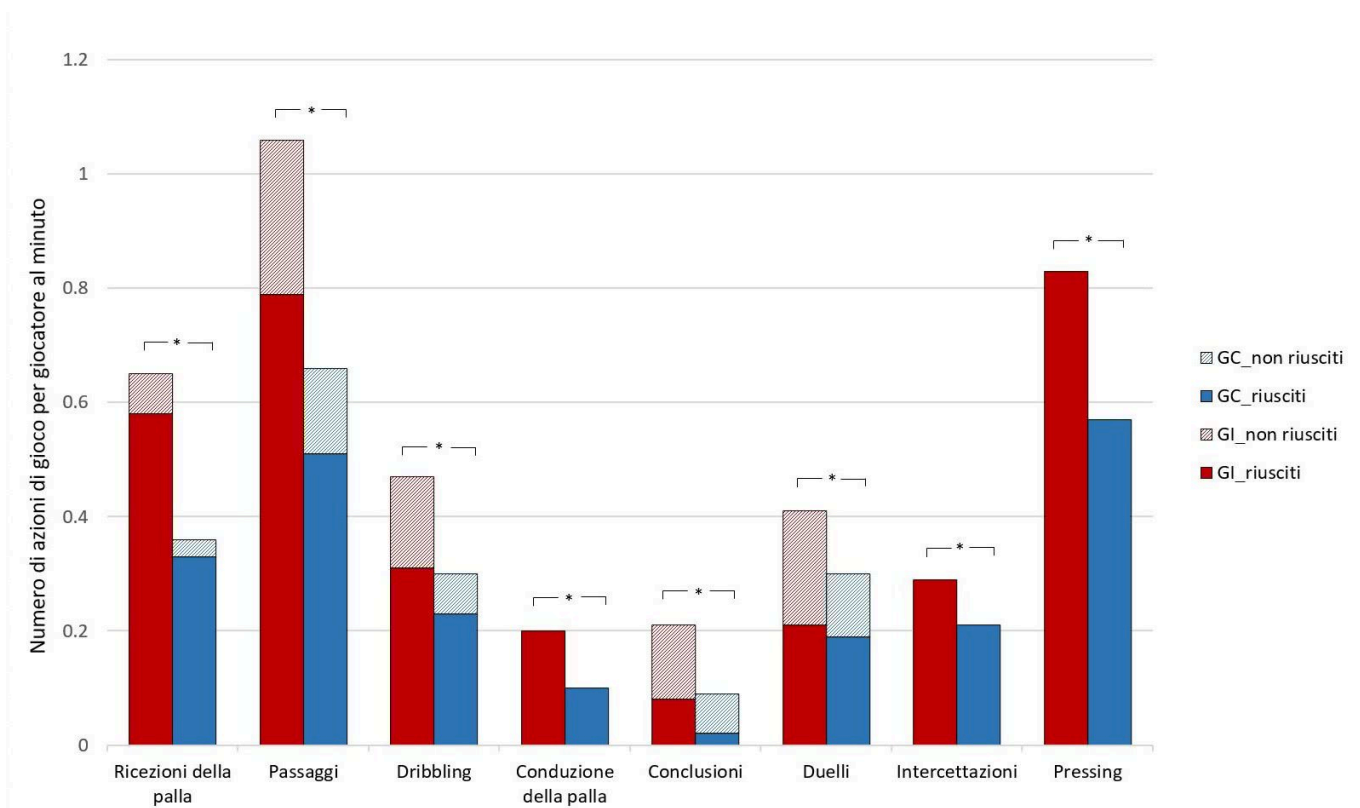


Fig. 2: il valore medio di otto azioni di gioco tecniche e tattiche misurate per giocatore al minuto. Differenze statistiche (t-test non accoppiato *: $p < 0,05$) a livello di numero di azioni di gioco e della qualità di esecuzione (riuscita e non riuscita) delle cinque azioni di gioco definite. Gruppo d'intervento GI, gruppo di controllo GC.

Mai più nessuno lasciato in disparte

In un secondo tempo, i giocatori sono stati suddivisi in tre gruppi in base al numero di azioni di gioco realizzate in 7 contro 7. I giocatori che figuravano nel primo terzo (con un numero maggiore di azioni di gioco) sono stati chiamati dominanti e quelli dell'ultimo terzo (con il minor numero di azioni) non dominanti. È emerso che i giocatori dominanti hanno effettuato il 36% di tutte le azioni di gioco su campo piccolo e il 42% in 7 contro 7. Per i non dominanti, la percentuale su campo piccolo è stata invece del 29% e del 24% su campo grande (terzo intermedio: 35% e 34%).

Tuttavia, durante il gioco 4 contro 4 i non dominanti hanno registrato in media un aumento maggiore del numero di azioni per giocatore al minuto (+71%) rispetto ai giocatori dominanti. Nel gruppo dei giocatori non dominanti tutti hanno eseguito un numero più elevato di azioni in 4 contro 4 rispetto ai giocatori con il maggior numero di azioni in 7 contro 7. Visto e considerato che la ripartizione dei giocatori durante il gioco su campo piccolo era quasi uguale tra i tre gruppi, sembrerebbe che su un campo piccolo i giocatori non dominanti beneficino maggiormente dei vantaggi di una superficie di dimensioni ridotte (più partecipazione e impegno attivo), compiendo così maggiori progressi.

Una formazione più completa

Il formato di gioco combinato offre ai giocatori una media del 62% di azioni di gioco in più per giocatore al minuto ($P < 0,05$). Le azioni di gioco più tecniche e tattiche permettono ai bambini di prendere più decisioni sia in situazioni di gioco offensivo che difensivo, ciò che favorisce l'acquisizione di competenze tecniche e la polivalenza.

La maggior frequenza di azioni nel gioco 4 contro 4 richiede anche una partecipazione più attiva, perché su un campo di piccole dimensioni risulta difficile nascondersi nella massa. Inoltre l'aumento di azioni di gioco riuscite e non riuscite favorisce lo sviluppo qualitativo delle competenze specifiche nel calcio. Morale della favola: una

partecipazione più attiva al gioco è sinonimo di maggior impegno e divertimento.

Il futuro del calcio dei bambini in Svizzera

Le esperienze positive constatate nella pratica e le conclusioni scientifiche cui si è giunti grazie a questo progetto hanno spinto l'ASF a introdurre questi nuovi formati di gioco nel calcio dei bambini. L'obiettivo è di offrire ai bambini una formazione globale, molto tempo di gioco e tanto divertimento grazie a risultati positivi nel gioco. Queste nuove disposizioni vengono applicate a tutta la Svizzera e saranno introdotte nelle varie categorie nei prossimi tre anni tramite le associazioni regionali.

Applicazione pratica

Il formato combinato testato nella categoria juniori E è risultato sufficientemente soddisfacente per incitare l'ASF a introdurlo nelle tre categorie del calcio dei bambini. Per garantire un monitoraggio della progressione da una categoria d'età all'altra sono stati apportati dei cambiamenti a livello del numero di giocatori e delle dimensioni del campo.

Il numero di giocatori è stato ridotto in tutte le categorie per diminuire ulteriormente la difficoltà del gioco e aumentare la partecipazione dei bambini. D'ora innanzi, i tornei si svolgeranno su campi di grandi e piccole dimensioni su una durata di circa due ore. La tabella 1 riassume i punti principali del nuovo formato di competizione nelle varie categorie.

	Categoria G (dai 5 ai 6 anni)		Categoria F (dai 7 agli 8 anni)		Categoria E / FF12 (dai 9 ai 10 / 11 anni)	
Formato di gioco	Gioco su campo piccolo	Diversità	Gioco su campo piccolo	Gioco su campo grande	Gioco su campo piccolo	Gioco su campo grande
	2 contro 2 e 3 contro 3 (senza portiere)	Diversi giochi variati	3 contro 3 (senza portiere)	4 contro 4 (incl. portiere)	3 contro 3 (senza portiere)	6 contro 6 (incl. portiere)
Dimensioni della squadra	Idealmente da 3 a 4 giocatori		Idealmente da 5 a 6 giocatori		Idealmente da 8 a 9 giocatori	
Modalità di gioco	Sotto forma di torneo		Sotto forma di torneo		Sotto forma di torneo	

Tabella 1: panoramica dei nuovi formati di competizione nel calcio dei bambini in Svizzera.

Maggiori informazioni sul nuovo formato di competizione al sito www.football.ch

Ringraziamenti

Il gruppo di lavoro ringrazia gli esperti Marco Bernet e Adrian Elvedi per gli scambi e il supporto costante forniti per tutta la durata del progetto e la valutazione dei dati video. Si ringraziano anche i funzionari, gli allenatori e i giocatori del gruppo d'intervento dell'associazione di calcio dell'Associazione di football «Mittelland» e «Berna/Giura» per la loro partecipazione al progetto «play more football».

play more «any sport»

Con il suo formato di competizione combinato, il progetto «play more football» può essere applicato ad altri sport di squadra. Nell'unihockey, ad esempio, i bambini iniziano in 4 contro 4 (portiere incluso) su campi di piccole dimensioni. La transizione verso il campo grande (6 contro 6, portiere incluso) rappresenta una grande sfida per numerosi giocatori. Le distanze fra i giocatori (compagni di squadra e avversari) e quella che separa dalla porta avversaria sono maggiori.

Di conseguenza la tattica diventa prioritaria e la tecnica va applicata in modo differenziato (per i passaggi e i tiri). Consentendo ai giovani giocatori di sperimentare già in tenera età il gioco su campo grande parallelamente a quello su campo piccolo, rende questa delicata transizione più facile. I bambini beneficerebbero infatti più presto del solito di una formazione completa, diventando più flessibili, parteciperebbero a un numero maggiore di azioni di gioco e di duelli su campo piccolo e svilupperebbero la cooperazione tattica nonché il posizionamento specifico su campo grande.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO