



# Convenzione Allenatori UEFA

Programma di contenuti minimi: Diploma UEFA B

Edizione 2020

---



## PROFILO DELL'ALLENATORE

Un titolare di una licenza UEFA B deve essere in grado di fornire a giocatori e squadre del livello dilettanti da giovanile a senior un'esperienza positiva per migliorare la loro performance attraverso l'acquisizione di conoscenze e abilità e deve dimostrare competenza nei seguenti quattro settori:

### Allenatore

- » Lavorare tra calcio di base e calcio d'élite a livello giovanile e senior
- » Far crescere i giocatori e la squadra in modo adeguato alla loro età e alle loro capacità
- » Gestire tutti gli aspetti delle performance individuali e di squadra e lavorare con il personale di supporto
- » Sviluppare una metodologia chiara relativamente a cosa e come insegnare, al fine di soddisfare le esigenze di tutti i giocatori con background diversi

### Giocatori e ambiente

- » Sviluppare gli obiettivi dell'apprendimento per i singoli e per la squadra
- » Capire le caratteristiche e le posizioni di gioco per far crescere i giocatori all'interno della struttura della squadra in base al format di gioco corrispondente
- » Permettere ai giocatori di esplorare e sperimentare alla ricerca di soluzioni efficaci
- » Motivare i giocatori con sessioni di allenamento adeguate

### Allenamento

- » Pianificare e svolgere sessioni di allenamento che siano impegnative e che soddisfino le esigenze del singolo, dei gruppi e di tutta la squadra.
- » Gestire, allenare e motivare efficacemente il gruppo di giocatori al fine di ottenere una performance tecnica di alto livello
- » Integrare gli aspetti della performance fisica nelle sessioni di allenamento
- » Valutare i comportamenti individuali di gioco e sociali durante le sessioni di allenamento e le partite

### Partita

- » Pianificare efficacemente per migliorare le performance della squadra
- » Allenare la squadra in modo adeguato
- » Valutare le performance individuali e di squadra durante le partite
- » Analizzare e riflettere sulle performance utilizzando metodi diversi per fornire un feedback efficace ai singoli giocatori e alla squadra nel suo complesso

## OBIETTIVI DELL'APPRENDIMENTO

Allenatore		
Competenze	Moduli	Ore di formazione <sup>1</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere le differenze tra l'allenamento a livello amatoriale e quello d'élite</li> <li>• Adottare comportamenti positivi, ad es. rispetto per il gioco e per le persone</li> <li>• Lavorare a stretto contatto con il personale tecnico per sviluppare un programma di allenamento</li> <li>• Attuare la filosofia del club</li> <li>• Fare propri i valori dello spirito del gioco e dell'etica sportiva</li> </ul>	Filosofia, valori e ideali	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere i vari stili di insegnamento e apprendimento (modelli di allenamento)</li> <li>• Utilizzare stili di insegnamento diversi a seconda della situazione</li> <li>• Sviluppare una metodologia chiara relativamente a cosa e come insegnare, al fine di soddisfare le esigenze di tutti i giocatori</li> <li>• Identificare e correggere gli errori utilizzando una serie di metodi di intervento di allenamento</li> <li>• Dare continuamente il buon esempio nell'approccio all'allenamento</li> <li>• Fissare obiettivi e sfide per i singoli giocatori e la squadra</li> <li>• Comunicare in modo efficace con i giocatori, il personale di supporto e i genitori</li> </ul>	Metodologia di insegnamento: l'arte dell'allenamento	
La sezione del corso dedicata all'allenatore richiede almeno 20 ore di apprendimento situato		

<sup>1</sup> Il numero esatto di ore di formazione dei moduli del corso verrà definito da ciascuna parte della convenzione.

Giocatore e ambiente		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere l'ambiente del calcio amatoriale e il percorso dei giocatori dal calcio di base al calcio d'élite</li> <li>• Conoscere le diverse fasi di apprendimento e capire come i giocatori imparano</li> <li>• Comprendere le caratteristiche e i requisiti delle posizioni di gioco per far crescere i giocatori all'interno della struttura della squadra sulla base del relativo format di gioco</li> <li>• Applicare la profilazione del giocatore per analizzare efficacemente le performance individuali</li> <li>• Gestire le differenze all'interno della squadra</li> <li>• Permettere ai giocatori di esplorare e sperimentare alla ricerca di soluzioni efficaci</li> <li>• Essere un membro attivo della struttura del club al fine di far crescere sia i giocatori sia la squadra</li> </ul>	Conoscere il giocatore e l'ambiente	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Progettare piani di allenamento settimanali integrati sicuri ed efficaci, tenendo conto dei principi di base dell'allenamento e del carico fisico</li> <li>• Esplorare il carico fisico di vari tipi di allenamento calcistico</li> <li>• Capire quali fattori aumentano il rischio di lesioni e dimostrare come gli stessi possono essere ridotti progettando sessioni di allenamento sicure ed efficaci utilizzando il monitoraggio del carico, il riscaldamento e l'esercizio preabilitativo (prehab), confrontando i benefici e i limiti di un approccio integrato rispetto a un approccio isolato all'allenamento fitness</li> </ul>	Sviluppo fisico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendere le qualità mentali di base associate alla performance e come gestirle</li> <li>• Valutare i comportamenti individuali di gioco e sociali durante le sessioni di allenamento e le partite</li> </ul>	Sviluppo psicologico	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere le problematiche sociali legate all'abuso di droga e alcol</li> <li>• Comprendere i social media e come questi potrebbero influenzare la coesione e le prestazioni della squadra in caso di uso improprio</li> <li>• Creare un ambiente positivo sviluppando lo spirito di squadra, dove la cooperazione, l'autoregolamentazione e la disciplina giocano un ruolo importante nel sostenere e collaborare con gli altri</li> <li>• Creare un ambiente sociale che favorisca un clima aperto, impegnato e piacevole attraverso l'interazione positiva con i giocatori, le loro famiglie e il personale di supporto</li> </ul>	Sviluppo sociale	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creare un ambiente di lavoro sicuro</li> <li>• Essere consapevoli delle esigenze e del background di ogni singolo giocatore</li> <li>• Comprendere i benefici derivanti da abitudini di uno stile di vita buono per la salute e la performance dei giocatori, ad esempio l'alimentazione, l'idratazione, il sonno</li> <li>• Conoscere la legislazione e le linee guida per la tutela dei bambini<sup>2</sup></li> </ul>	Cura e benessere	
La sezione del corso dedicata ai giocatori e all'ambiente richiede almeno 20 ore di apprendimento situato		

<sup>2</sup> Per maggiori informazioni sulla tutela dei bambini, vi invitiamo a consultare il Toolkit per la tutela dei bambini per le federazioni affiliate alla UEFA.

Allenamento		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizzare stili di allenamento efficaci per sviluppare l'interazione e la connessione con i giocatori in base alla loro età e al loro livello di abilità</li> <li>• Progettare una serie di sessioni tecniche e tattiche per stimolare costantemente i giocatori e la squadra</li> <li>• Capire come gestire lo spazio e le aree, in relazione al numero di giocatori e come i sovraccarichi (cioè 3v2 o 4v3) possono essere utilizzati per migliorare il processo decisionale dei giocatori</li> </ul>	<p>Programmazione e contenuto della sessione di allenamento</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrare competenza nella pianificazione di breve e medio periodo</li> <li>• Pianificare e svolgere sessioni di allenamento per soddisfare le esigenze dei singoli giocatori e della squadra nel suo complesso</li> <li>• Rivedere e perfezionare la tecnica di allenamento durante la sessione per rispondere alle sfide e alle esigenze specifiche del gruppo</li> <li>• Analizzare e riflettere sulla performance per fornire ai giocatori e alla squadra un feedback efficace</li> <li>• Applicare metodi di analisi delle partite e dei giocatori per capire meglio cosa potrebbe migliorare le performance</li> <li>• Progettare un sistema di profilazione e valutazione dei giocatori per misurare le performance individuali e della squadra</li> </ul>	<p>Pianificazione, esecuzione ed esame</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivare i giocatori con sessioni di allenamento efficaci e adeguate</li> <li>• Ispirare i giocatori e la squadra con un comportamento positivo</li> <li>• Esigere standard ragionevolmente elevati sia in campo sia fuori e dare il buon esempio</li> <li>• Implementare stili di leadership diversi</li> <li>• Creare un ambiente di apprendimento attraverso un'adeguata pianificazione e preparazione</li> </ul>	<p>Clima motivazionale e di apprendimento</p>	
<p>La sezione del corso dedicata all'allenamento richiede almeno 20 ore di apprendimento situato</p>		

Partita		
Competenze	Moduli	Ore di formazione
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparare i giocatori e la squadra alle partite con una chiara comprensione dei ruoli dei giocatori e dei requisiti di base delle posizioni di gioco in una varietà di format e di sistemi di gioco diversi</li> <li>• Selezionare la squadra giusta per una partita e dare istruzioni alla squadra durante la partita</li> <li>• Dare a tutti i giocatori della squadra pari opportunità di gioco quando possibile</li> </ul>	Giocatori	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestire la performance utilizzando dei colloqui di squadra positivi prima, durante e dopo una partita</li> <li>• Analizzare e valutare la performance dal punto di vista individuale e di gruppo utilizzando, ove possibile, diversi sistemi di analisi</li> <li>• Fornire e incoraggiare un feedback efficace coinvolgendo i giocatori e la squadra nell'ambiente di apprendimento al fine di migliorare la performance futura Capire come interagire con il personale di supporto che è coinvolto nella produzione di un'esperienza di partita positiva</li> </ul>	Ambiente della partita	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire esperienza nel ruolo e nel coaching in diversi format di gioco o di partita, ad es. partite con squadre ridotte, 11v11 e tornei di calcio</li> </ul>	Format di gioco	
La sezione del corso dedicata alla partita richiede almeno 20 ore di apprendimento situato		

Contenuti interattivi guidati, escluso l'autoapprendimento	Almeno 95 ore
Esperienza di lavoro nell'ambito del club	Almeno 25 ore
Monte ore minimo di apprendimento situato	<b>120<sup>3</sup> ore</b>

<sup>3</sup> Monte ore minimo di teoria e di pratica non in campo: 60  
 Monte ore minimo di unità pratiche in campo, comprese esperienza di lavoro: 60

# VALUTAZIONI

Valutazione formativa e sommativa	
Teoria: L'allenatore deve essere in grado di comprendere e spiegare quanto segue:	Pratica: L'allenatore deve dimostrare competenza nell'applicazione dei seguenti principi:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Allenatore</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Capacità di pianificare e progettare sessioni che soddisfino le esigenze dei giocatori e della squadra</li> <li>» Sviluppare una metodologia chiara relativamente a cosa e come insegnare</li> <li>» Identificare e correggere gli errori utilizzando una serie di metodi di intervento di allenamento</li> <li>» Riflettere e autoanalizzare la performance</li> </ul> </li> <li>• <b>Giocatori e ambiente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Capire le diverse fasi di apprendimento e come i giocatori imparano</li> <li>» Ispirare i giocatori e la squadra con un comportamento positivo</li> <li>» Comprendere le caratteristiche e i requisiti delle posizioni di gioco per far crescere i giocatori all'interno della struttura della squadra sulla base del relativo format di gioco</li> <li>» Valutare i comportamenti dei giocatori durante le partite e gli allenamenti</li> </ul> </li> <li>• <b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Preparare e condurre diverse sessioni tecniche e tattiche per stimolare costantemente i giocatori e la squadra</li> <li>» Creare un ambiente di apprendimento positivo attraverso una pianificazione e una preparazione efficienti</li> <li>» Progettare un sistema di profilazione e valutazione dei giocatori per misurare le performance individuali e della squadra</li> <li>» Descrivere il monitoraggio e la gestione del carico di base</li> <li>» Dimostrare le differenze tra l'allenamento fitness integrato e quello isolato</li> </ul> </li> <li>• <b>Partita</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Preparare i giocatori e la squadra alle partite con una chiara comprensione dei ruoli dei giocatori e dei requisiti di base delle posizioni di gioco in una varietà di format e di sistemi di gioco diversi</li> <li>» Gestire la performance utilizzando dei colloqui di squadra positivi prima, durante e dopo una partita</li> <li>» Analizzare e valutare la performance utilizzando, ove possibile, diversi sistemi di analisi</li> <li>» Fornire e incoraggiare un feedback efficace coinvolgendo i giocatori e la squadra nell'ambiente di apprendimento al fine di migliorare le performance future</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Registro di allenamento personale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianificare e svolgere sessioni di allenamento sicure e stimolanti</li> <li>• Analizzare ed esaminare le sessioni di allenamento e le partite</li> <li>• Autovalutazione, autoriflessione e capacità di adattare conseguentemente le future attività di preparazione e allenamento</li> <li>• Capacità di lavorare con i singoli giocatori e la squadra su tutti gli aspetti della loro crescita</li> </ul>	