



Allenamento di prova «Porta un'amica»

# Strumento per il reclutamento di ragazze nel calcio di base

## Come funziona

All'allenamento di prova «Porta un'amica» i giocatori attuali di un club (ragazzi e ragazze) invitano un'amica/sorella/cugina ecc. a un allenamento comune. Le «giocatrici ospiti» partecipano tutte insieme all'allenamento, indipendentemente dalla loro classe di età. I giocatori e le giocatrici attuali sostengono la propria amica durante l'allenamento in modo che tutte le ragazze siano coinvolte e si divertano. Le giocatrici interessate vengono invitate a ulteriori allenamenti e il contatto con la squadra e l'allenatore appropriati viene stabilito sul posto.

L'ideale sarebbe che i club svolgessero l'allenamento di prova per tutte le squadre partecipanti nello stesso giorno o nella stessa settimana di allenamento.

I vantaggi dell'allenamento di prova per le giocatrici e i club:

- **Primo contatto** Per le ragazze invitate viene agevolato il primo contatto con il club e la squadra.
- **Spirito di gruppo** Le ragazze non partecipano da sole al primo allenamento, ma insieme ad altre principianti.
- **Reclutamento delle giocatrici** Ai club viene messo a disposizione uno strumento per il reclutamento di ragazze.
- **Ampliamento dell'orizzonte** I giocatori e le giocatrici attuali vengono responsabilizzati e possono imparare a conoscere il calcio da un'altra prospettiva (coaching).

---

La presentazione del concetto e il modello per il volantino d'invito vengono messi a disposizione dall'ASF e presentati ai club da parte dei responsabili per il calcio femminile delle associazioni regionali. Le associazioni regionali sono anche il primo punto di contatto per eventuali domande nonché per il feedback sulla riuscita dell'allenamento di prova.

---



## Lista di controllo

Cose da fare	Competenza	Tempi	OK
A. Scegliere per ogni club una data in cui si allenino il maggior numero possibile di squadre juniores B. Fissare una data per ciascuna squadra juniores	A. Responsabile juniores B. Allenatore	1-2 mesi prima della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Completare il volantino con le informazioni necessarie e compilarlo/stamparlo per tutti i giocatori e le giocatrici delle rispettive squadre juniores	A. Responsabile juniores B. Allenatore	1-2 mesi prima della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Distribuire il volantino durante l'allenamento, informare i giocatori e le giocatrici sull'evento e chiedere loro di consegnare il volantino a una ragazza di loro conoscenza, invitandola all'allenamento di prova	Allenatore	4-6 settimane prima della manifestazione	<input type="checkbox"/>
L'allenamento di prova si svolge durante i consueti orari di allenamento; predisporre eventualmente un allenatore aggiuntivo se dovessero venire molte ragazze	Allenatore	2-3 settimane prima della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Quella sera nell'impianto sportivo dovrebbero possibilmente essere presenti tutti gli allenatori juniores, in modo da consentire un primo contatto con il rispettivo allenatore (in base alla classe di età)	Responsabile juniores	2-3 settimane prima della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Assicurarsi che sia disponibile materiale a sufficienza (soprattutto palloni)	Allenatore	1-2 settimane prima della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Programmare il contenuto dell'allenamento di prova (esercizi semplici, molte forme di gioco) vedi esempi ASF	Allenatore	1-2 settimane prima della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Recarsi in anticipo sul posto, accogliere le giocatrici/ospiti, salutare i genitori, mostrare gli spogliatoi, informare sullo svolgimento	A. Responsabile juniores B. Allenatore	Giorno della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Inizio dell'allenamento: sul campo salutare ancora una volta tutti, presentare il team di allenatori e spiegare brevemente il contenuto dell'allenamento	A. Responsabile juniores B. Allenatore	Giorno della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Dirigere l'allenamento: divertirsi! Incoraggiare e sostenere i bambini, assegnare ai giocatori e alle giocatrici dei piccoli compiti come assistenti	Allenatore	Giorno della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Al termine dell'allenamento ringraziare per la visita; chiedere se l'allenamento è piaciuto	Allenatore	Giorno della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Dopo l'allenamento: registrare i contatti degli ospiti interessati, invitarli ad altri allenamenti o presentarli ai rispettivi allenatori, discutere le fasi successive	A. Responsabile juniores B. Allenatore	Giorno della manifestazione	<input type="checkbox"/>
Feedback sulla riuscita dell'allenamento di prova al/ai responsabile/i regionale/i per il calcio femminile	A. Responsabile juniores B. Allenatore	3-4 settimane dopo la manifestazione	<input type="checkbox"/>