



---

# Creare una squadra femminile – Checklist

Piano di 6 mesi e audit del club in 12 punti

*Questo documento è stato fornito da areacopa.com.*

SOCIETÀ

CATEGORIA D'ETÀ

RESPONSABILE

---

## Verifica i presupposti

Senza questi tre punti la creazione fallisce quasi sempre nel primo semestre.

- ☐ Delibera scritta del direttivo con budget per palloni, casacche e arbitri ottenuta
- ☐ Responsabile del calcio femminile designata con nome e cognome a verbale
- ☐ Slot di allenamento affidabile di almeno 75 minuti, idealmente due volte a settimana, fissato

## Trova le giocatrici

Invita il doppio di quelle che vuoi trattenere a lungo termine.

- ☐ Scuole primarie e secondarie della zona contattate via mail agli insegnanti di educazione fisica
- ☐ Iscrizione al Girls Football Day della DFB effettuata e kit di materiale richiesto
- ☐ Sorelle di giocatori attuali sondate internamente e genitori contattati direttamente
- ☐ Istruttrici di altri sport (ginnastica, equitazione, nuoto) del posto contattate
- ☐ Post sui social con data concreta dell'allenamento di prova pubblicato sui canali del club e nei gruppi dei genitori

## Costruisci lo staff tecnico

Un'allenatrice è l'ideale a lungo termine, ma all'inizio non è un collo di bottiglia.

- ☐ Allenatore o allenatrice principale per la prima stagione definito
- ☐ Corso da allenatore C con focus femminile prenotato presso la federazione regionale e contributo del club chiarito
- ☐ Ex giocatrici, studentesse o mamme con trascorsi calcistici contattate attivamente come vice allenatrice
- ☐ Pipeline pianificata: giocatrici più grandi della prima squadra come vice allenatrici per la categoria successiva

## Allenamento e sicurezza

L'allenamento delle ragazze non è un allenamento dei ragazzi in piccolo.

- ☐ Allenamento regolare di almeno 75 minuti a sessione stabilito
- ☐ Programma FIFA 11+ o Knee Control integrato nel riscaldamento di ogni sessione
- ☐ Palloni propri della misura adatta (misura 4 per U11-U13, misura 5 dagli U14) acquistati
- ☐ Casacche da allenamento o maglie proprie con marchio del club organizzate
- ☐ Regola di recupero applicata: per U13 e U15 al massimo una partita più una sessione di allenamento a settimana

## Genitori e cultura del club

L'appartenenza nasce dalla visibilità e da spazi fissi.

- ☐ Riunione dei genitori svolta con un messaggio chiaro e concreto (massimo 60 minuti)
- ☐ Gruppo WhatsApp o canale equivalente per i genitori creato
- ☐ Foto della squadra pubblicata sul sito del club
- ☐ Foto della squadra appesa su una parete in evidenza nella sede del club
- ☐ Persona di fiducia per le giocatrici indicata con nome sul sito del club

## Collegamento con la federazione

Soldi, materiale e consulenza restano spesso inutilizzati perché nessuno chiede.

- ☐ Referente della federazione regionale per il calcio femminile e giovanile contattata via mail
- ☐ Contributo materiale della federazione regionale per nuove squadre femminili richiesto
- ☐ Appuntamento DFB-Mobil per una sessione di allenamento gratuita nel club richiesto
- ☐ Partecipazione al prossimo Girls Football Day regionale o organizzazione in proprio

## Organizza il primo torneo di prova

Momento culminante visibile dopo tre o quattro mesi di allenamento.

- ☐ Da 5 a 7 squadre femminili di club vicini invitate
- ☐ Palazzetto o campo esterno prenotato per tre ore
- ☐ Calendario (girone all'italiana a 5 o simile) elaborato e inviato alle squadre
- ☐ Collaboratore arbitro assegnato e istruito per ogni campo
- ☐ Catering, tavoli e zona cambio organizzati
- ☐ Stampa locale e social del club informati sulla data

## Standard minimi del club (audit in 12 punti)

Segna ogni punto in verde, giallo o rosso. Tutto sotto 8 su 12 produce abbandoni.

- ☐ Delibera scritta del direttivo sulla creazione della squadra femminile con budget
- ☐ Responsabile del calcio femminile nel club designata con nome e cognome
- ☐ Politica del tempo di gioco: ogni giocatrice riceve almeno il 50 per cento del tempo di gioco a partita
- ☐ Almeno una, idealmente due sessioni di allenamento fisse a settimana, di 75 minuti ciascuna
- ☐ Spogliatoio proprio o stanza cambio chiaramente assegnata con targhetta propria sulla porta
- ☐ Materiale proprio (palloni nella misura adatta, casacche proprie con marchio del club)
- ☐ Almeno un allenatore qualificato con licenza base della DFB nello staff tecnico
- ☐ Piano per reclutare o formare un'allenatrice entro 24 mesi
- ☐ Programma Knee Control o FIFA 11+ nel riscaldamento almeno un allenamento su due
- ☐ Certificato penale esteso di tutti gli allenatori e accompagnatori documentato per iscritto
- ☐ Persona di fiducia del club per i conflitti indicata con nome sul sito del club
- ☐ Almeno un'azione visibile all'esterno per stagione (torneo di prova, Girls Football Day, collaborazione con le scuole)

