Calcio per kids

mobile
inserto pratico

50

UFSPO & ASEF

Guardare dei bambini rincorrere un pallone è uno spettacolo che intenerisce. Visi sorridenti, braccia sollevate in segno di giubilo dopo una rete, slancio e impegno totale. Sono questi i fattori che allenatori, monitori e insegnanti devono sfruttare per coltivare l'entusiasmo per questo gioco.

Reto Aebi, Bruno Truffer
Redazione: Raphael Donzel, traduzione: Davide Bogiani
Foto: Daniel Käsermannn; layout: Monique Marzo

L'inserto pratico è un fascicolo allegato a «mobile», la rivista di educazione fisica e sport.
I lettori possono richiedere altri esemplari:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (per esemplare)

Le ordinazioni sono da inoltrare a:
UFSPO, CH-2532 Macolin
fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Il calcio è lo sport di squadra preferito dagli svizzeri ed è molto apprezzato sia dai ragazzi che dalle ragazze. È indifferente se viene praticato nei club, nei cortili della ricreazione, su prati e giardini. Questo gioco possiede un potere di coinvolgimento ineguagliabile. Per divertirsi sono sufficienti un pallone, quattro pietre per segnalare le porte e qualche regola di base da rispettare.

Sviluppare il piacere per il gioco

Gli allenatori, i monitori e gli insegnanti in generale sono ghiotti di raccolte di esercizi, a condizione che siano pratiche, sensate e facili da mettere in pratica. Questo inserto risponde a tutti questi criteri. È importante scegliere degli esercizi che soddisfino il bisogno di fare movimento e di gioco spontaneo. L'allenamento dei bambini dai 5 ai 10 anni non mira soltanto a mantenere intatta la gioia di praticare il calcio e lo sport in generale, ma anche a stimolare i protagonisti in modo specifico. Perché il piacere che si prova è benefico sia per il corpo sia per la mente! E sul campo non c'è posto per la paura delle difficoltà e degli insuccessi.

Alla scoperta di ogni ruolo

I bambini amano le piccole sfide e gli esercizi di coordinazione ne offrono loro una vera e propria panoplia. Gli organi di senso (le orecchie, gli occhi, la pelle) e il senso del movimento devono rispondere a diverse sollecitazioni. I piccoli sono aperti alle novità e non riflettono in base a strutture ben definite. A loro piace semplicemente calarsi in tutti i ruoli, dall'attaccante al portiere. E per quanto riguarda quest'ultima funzione, l'inserto offre una vasta scelta di esercizi specifici, tuffi compresi! E combinandone diversi si possono inoltre costruire delle sequenze più complesse.

Rispetto fra i vari attori

La qualità dell'allenamento o della lezione dipende principalmente dall'animatore che lo/la impartisce. Un atteggiamento positivo e dinamico consente di trasmettere l'entusiasmo e il piacere per il gioco. Non bisogna dimenticare tuttavia di impostare le lezioni su valori quali il rispetto nei confronti dell'avversario, dell'arbitro e dell'entourage in generale. ■

Calciatori in erba

Il calcio è uno sport complesso. Un bravo calciatore si distingue per le sue capacità coordinative che gli permettono di acquisire con facilità e precisione le tecniche e le tattiche di gioco. Spesso la forza fisica e quella mentale sono determinanti per il risultato della partita.

I bambini non sono dei piccoli adulti, nemmeno nel gioco del calcio. Certo, i giocatori in erba sono molto agili, tuttavia sono ancora poco coordinati e si stancano velocemente. Inoltre, a differenza degli adulti, i bambini di cinque anni non riescono ancora ad avere una visione di gioco globale.

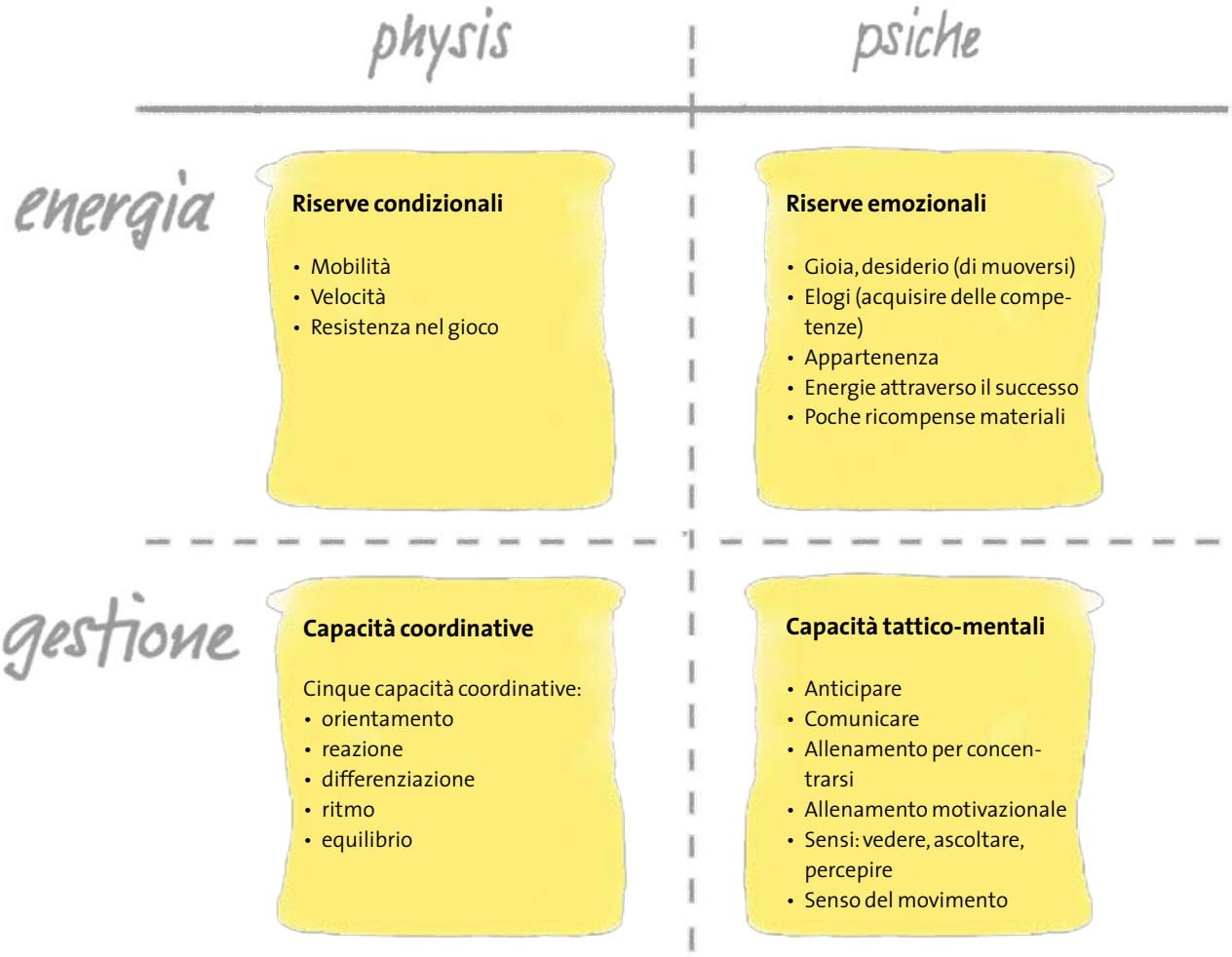
Per contro, i bambini fra i 5 e i 10 anni sono in grado di migliorare di molto le proprie capacità coordinative e percettive, senza dimenticare che dispongono di una visione dello spazio diversa da quella di un adulto. Per questo motivo le dimensioni del campo e il numero dei giocatori dovrebbero essere stabiliti tenendo conto della loro età.

I buoni principi

- Durante gli allenamenti i bambini desiderano potersi muovere molto. Questo significa: meno teoria e più pratica.
- I bambini hanno un desiderio innato di giocare. Tutti gli esercizi dovrebbero quindi essere impostati sul gioco.
- I bambini desiderano imparare cose nuove. Gli allenatori dovrebbero quindi proporre regolarmente degli esercizi che aiutano ad imparare nuove tecniche di gioco.
- Sono utili anche gli esercizi semplici e ripetitivi.
- Ai bambini piace confrontarsi con i compagni e con il gruppo. Si consiglia quindi di proporre esercizi basati sulla competizione.
- I bambini riescono a concentrarsi in modo ottimale per al massimo 15 minuti. Per questo motivo è importante variare l'insegnamento alternando degli esercizi semplici ad altri invece più complessi.
- I bambini spesso cambiano idea su ciò che realmente desiderano (ad esempio prima vogliono stare in porta e poi, improvvisamente, preferiscono giocare in campo).

Prestazione in quattro

Stimolare le capacità coordinative e condizionali. È questo l'obiettivo principale degli allenamenti per i bambini in età compresa fra i cinque e i dieci anni. E ciò vale per il portiere, il difensore e l'attaccante.



Gli esercizi di coordinazione stimolano il cervelletto che è la sede di importanti funzioni nervose. La connessione fra il cervelletto, alcune parti dell'encefalo e il midollo spinale è utile per riconoscere velocemente durante la partita le situazioni di gioco apprese in allenamento.

C'è inoltre una stretta correlazione tra le capacità coordinative e quelle condizionali. Infatti grazie ad una buona coordinazione motoria i bambini riescono a sopperire ad eventuali deficit di condizione fisica, la quale andrebbe allenata attraverso degli esercizi ludici.

Velocità e mobilità articolare. Sono queste le componenti della condizione fisica che i bambini dovrebbero esercitare attraverso delle forme di gioco oppure delle staffette. Ricordiamo inoltre che chi dispone di articolazioni agili e sciolte si stancherà meno rispetto a chi è rigido nei movimenti.

Nei più piccoli, le competenze psicologiche, tattiche e mentali non sono determinanti per l'apprendimento qualitativo dei movimenti. Per contro, affinché l'insegnamento possa essere efficace, l'allenatore dovrebbe scegliere degli esercizi che divertano i giovani calciatori ed essere in grado di motivare i bambini, elogiandoli per ciò che hanno imparato. ■

Agilità, velocità e poi resistenza

I carichi d'allenamento per i bambini dovrebbero essere stabiliti in base all'età biologica e non a quella anagrafica. La velocità può essere facilmente allenata attraverso degli esercizi divertenti, come ad esempio le staffette.

Tiro in rete

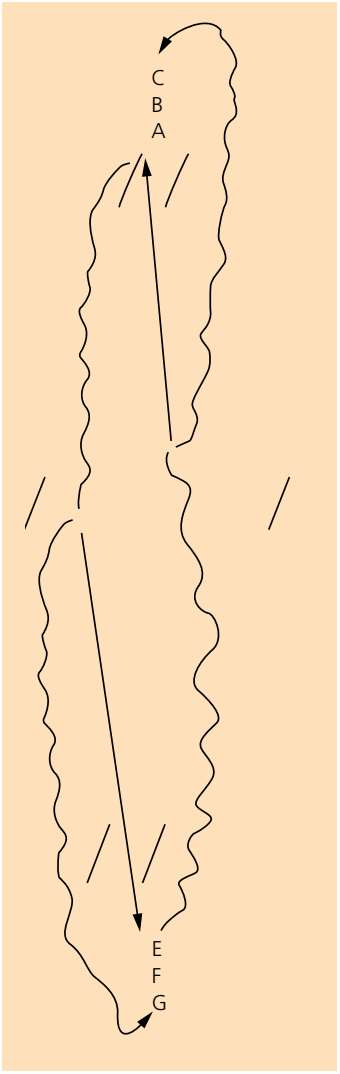
Come? Staffetta. Ogni squadra è composta di 6-10 allievi (3-5 allievi per parte). Ogni gruppo ha a disposizione due porte (1 m) a quindici metri di distanza l'una dall'altra. Ad un segnale, due giocatori per squadra conducono la palla per alcuni metri e poi la calciano in porta. Un compagno riprende la palla che è ferma in porta e la conduce a sua volta nella direzione opposta per poi calciarla in rete. Vince la squadra che nel minor tempo possibile si ritrova di nuovo nella posizione iniziale. Se la palla non viene messa in rete, il giocatore che l'ha calciata deve andare a riprenderla e poi la passa al compagno.
Variante: un giocatore è in porta. Dopo aver parato la palla oppure dopo averla recuperata dalla rete se subisce il goal, il portiere condurrà a sua volta il pallone nella direzione opposta.

Passaggio in porta

Come? Come l'esercizio precedente, ma tra le due porte sono posizionati due paletti distanti tre metri l'uno dall'altro. Due giocatori partono ognuno dalla propria porta e conducono la palla verso il centro, la calciano fra due paletti e se la scambiano. Dopo lo scambio ogni giocatore conduce per alcuni metri la nuova palla per poi calciarla in porta. Un compagno la recupererà e svolgerà lo stesso esercizio ma nella direzione opposta. Vince la squadra che nel minor tempo possibile si ritrova di nuovo nella posizione iniziale.
Variante: un giocatore è in porta. Il portiere, dopo aver parato la palla oppure dopo averla recuperata dalla rete se subisce goal, condurrà a sua volta il pallone nella direzione opposta.

Mobs

Come? Due giocatori conducono la palla fino al centro del campo, dove la scambiano con quella del compagno. Entrambi i giocatori conducono la nuova palla per alcuni metri prima di calciarla in porta. Un compagno riprende la palla finita in porta e la conduce a sua volta nella direzione opposta per poi calciarla nell'altra porta. Vince la squadra che nel minor tempo possibile si ritrova di nuovo nella posizione iniziale.
Variante: un portiere in ogni porta. Dopo aver parato o aver recuperato la palla se subisce goal condurrà a sua volta il pallone nella direzione opposta.



Tunnel

Come? A senza palla si dispone in piedi e a gambe divaricate al centro del percorso. B conduce la palla in mezzo al campo, la calcia fra le gambe di A e poi corre nell'altra metà campo passando anch'egli fra le gambe divaricate di A. In seguito, B riprende il controllo della palla, la conduce di nuovo per alcuni metri e la calcia in porta. Vince la squadra che nel minor tempo si ritrova nella posizione iniziale.

Cavallina

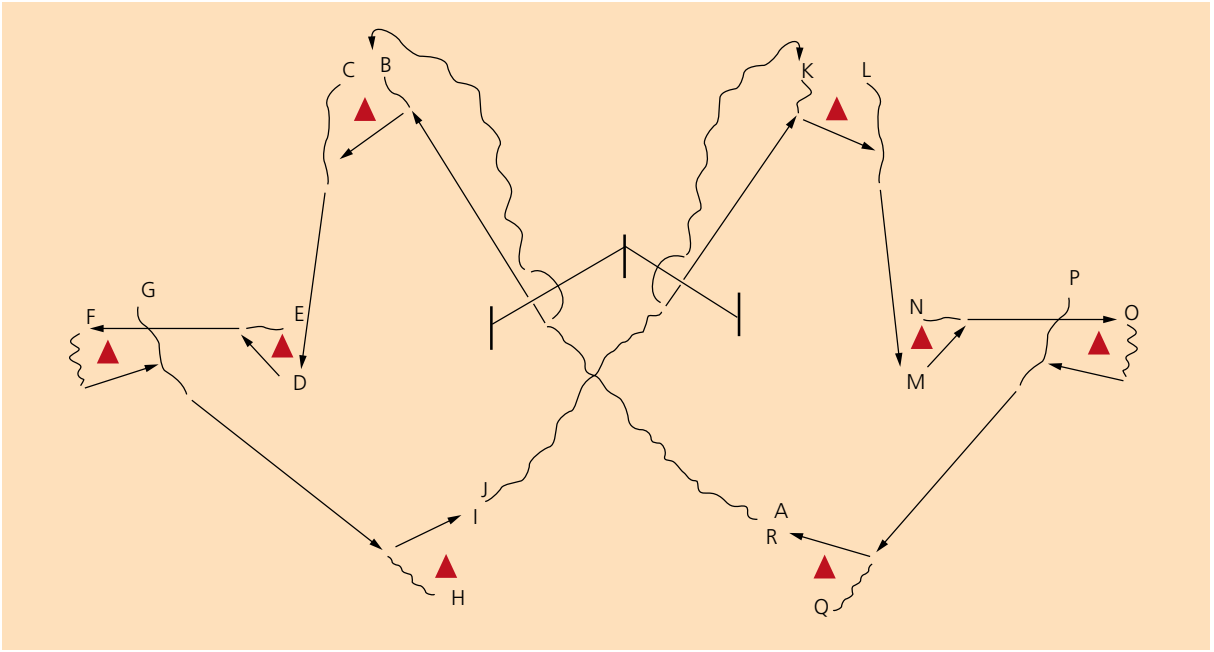
Come? Stessa situazione di partenza. B conduce la palla, la calcia fra le gambe di A e poi corre nell'altra metà campo scavalcandolo a cavallina (A è in posizione carponi di traverso). In seguito B riprende il controllo della palla, la conduce per alcuni metri e la calcia in porta. Vince la squadra che nel minor tempo si ritrova nella posizione iniziale.
Variante: l'allievo carponi lancia una palla al compagno che lo sta raggiungendo.

C'è una grande differenza sia a livello fisico che cognitivo fra un bambino di sei anni e un ragazzo di dodici. Per questo motivo gli esercizi presentati nelle pagine precedenti dovrebbero essere adattati alle peculiarità dei giovani calciatori.

Corsa

Come? A corre lungo la diagonale verso il centro, calcia la palla sotto l'elastico passandola a C che la passa a D, il quale fa un passaggio di prima a E. E calcia la palla sotto l'elastico a F, che la passa a G, che la calcia verso H, dove c'è il giocatore I.
Ripetere poi lo stesso schema ma in senso inverso. Il giocatore, dopo aver effettuato il passaggio, scatta verso un cono, lo tocca e poi ritorna nella posizione iniziale. Tre giocatori si trovano nei punti in cui inizia l'azione. In totale sono coinvolti 18 giocatori, ognuno dei quali tocca la palla 2 o 3 volte.

Variante: questo schema tattico può essere svolto dapprima con una, poi con due, quattro e sei palloni. Ridurre il numero di postazioni se il gruppo è di piccole dimensioni.
Questo schema tattico può essere svolto anche in forma agonistica: vince il giocatore che prima degli altri raggiunge la postazione iniziale.



Doppio passaggio

Come? Come l'esercizio precedente. A corre lungo la diagonale verso il centro, calcia la palla sotto l'elastico passandola a B il quale la passa di nuovo a A. A la calcia a C. Ogni giocatore dopo aver effettuato il secondo passaggio scatta verso un cono, lo tocca e poi ritorna nella posizione iniziale.
Variante: il secondo passaggio viene effettuato con un tocco «di prima».

In porta

Come? Come l'esercizio precedente. A corre lungo la diagonale verso il centro, passa la palla a B sotto l'elastico. B la afferra con le mani e la lancia a C facendola rotolare per terra. In ogni postazione viene svolto lo stesso schema. Ogni giocatore dopo aver effettuato il secondo passaggio scatta verso un cono, lo tocca e poi ritorna nella posizione iniziale.
Variante: calciare la palla sopra l'elastico.

Di petto

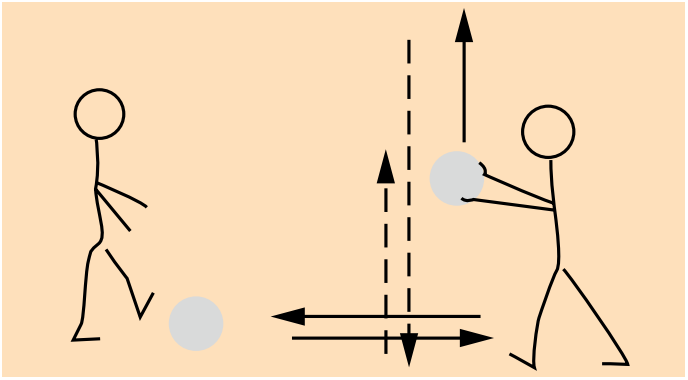
Come? Stesso schema dell'esercizio precedente. A corre lungo la diagonale verso il centro, passa la palla a B calciandola sotto l'elastico. B afferra la palla con le mani e la lancia ad A, che la ferma di petto e la passa di nuovo a B, il quale a sua volta effettua un passaggio a C. In ogni postazione viene svolto lo stesso schema. Ogni giocatore, dopo il secondo passaggio, scatta verso un cono, lo tocca e poi ritorna nella posizione iniziale.
Variante: il secondo passaggio viene effettuato con la testa.

Poco ma bene!

In allenamento i bambini fra i cinque e i dieci anni dovrebbero ripetere più volte lo stesso esercizio. In questo modo riusciranno ad acquisire con maggiore facilità gli schemi tattici. Va inoltre ricordato che i bambini riescono a concentrarsi non oltre i 15 minuti.

Coordinati verso il successo

Dai cinque ai dieci anni. È questa la fascia di età in cui i bambini sono in grado di migliorare sensibilmente le proprie capacità coordinative: equilibrio, ritmo, reazione, orientamento e differenziazione.



Stantuffo
Come? Due allievi sono posizionati a tre metri di distanza l'uno di fronte all'altro. A ha una palla davanti ai piedi, B ne tiene una in mano. Mentre B lancia la palla verticalmente sopra di lui, A calcia la sua a B. B gliela ripassa e poi riprende la palla che aveva lanciato in alto.
Perché? Differenziazione, reazione, ritmo.

Di testa
Come? B lancia la palla verticalmente. Nel frattempo A lancia la palla a B, che gliela restituisce di testa. B riprende la palla lanciata in alto con le mani dopo un rimbalzo a terra.
Perché? Differenziazione, reazione, ritmo.

Le variazioni più difficili
- *Riprendere la palla prima che tocchi terra.*
- *Utilizzare dei palloni di diverse grandezze e materiali.*
- *Variare la forza con cui viene lanciata la palla.*
- *A inizialmente è seduto per terra. Potrà alzarsi in piedi e lanciare la palla a B soltanto quando quest'ultimo avrà lanciato la propria sopra di sé.*

Apprendimento differenziato

Prima di proporre gli esercizi completi, gli allenatori dovrebbero insegnare ai bambini le singole parti, come ad esempio lanciare la palla in alto e riprenderla correttamente.

Gli esercizi appena descritti sono molto utili per migliorare le capacità coordinative. Ogni allenatore potrà poi sbizzarrirsi proponendo delle varianti: anche con poco materiale didattico a disposizione è possibile inventare degli ottimi esercizi.

Ai bambini fra i cinque e i dieci anni si dovrebbero proporre degli esercizi adeguati al loro sviluppo fisico, cognitivo e motorio. È possibile calibrare la difficoltà degli allenamenti variando la velocità di svolgimento degli schemi tattici così come le distanze fra i giocatori.

Questi esercizi dovrebbero essere proposti solo quando i bimbi sono in grado di lanciare e afferrare una palla. Per facilitare il compito si consiglia di introdurre la regola che la palla può rimbalzare fino a tre volte prima di essere lanciata al compagno. La sfida: quale gruppo riesce ad effettuare cinque passaggi nel minor tempo possibile?

Il passaggio

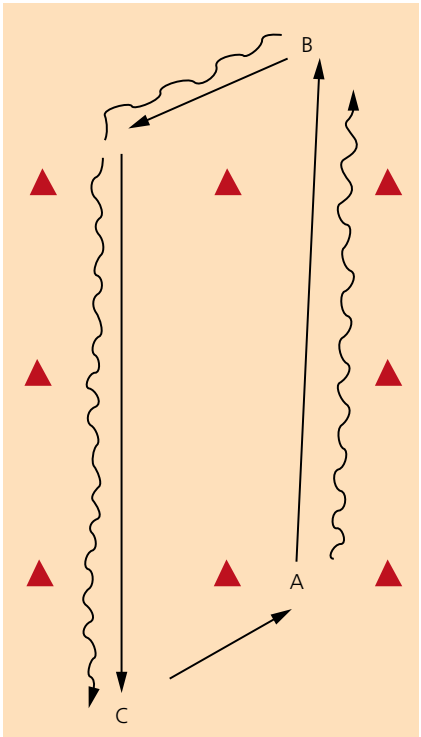
Come? A gruppi di tre. A calcia con il piede destro la palla verso B, che la controlla con il piede sinistro. B passa poi la palla a C calciandola con il piede sinistro. A sua volta C la calcia ad A, ecc. Invertire la direzione di gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.

Diagonale

Come? Come l'esercizio precedente, ma la palla è giocata in diagonale. In seguito cambiare la direzione, controllando la palla con il destro e calciandola con il sinistro.

In volo

Come? A gruppi di quattro. Come l'esercizio «il passaggio» ma appena A passa la palla a B, quest'ultimo lancia una pallina da tennis a C, che a sua volta tira la pallina a D, ecc. Invertire poi la direzione di gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.



Incrociato

Come? A gruppi di quattro. Come l'esercizio «diagonale». Appena A passa la palla a B, quest'ultimo lancia una pallina da tennis (o un altro pallone) diagonalmente a C, il quale a sua volta tira un altro pallone a D, ecc. Successivamente invertire la direzione del gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.

Contropalla

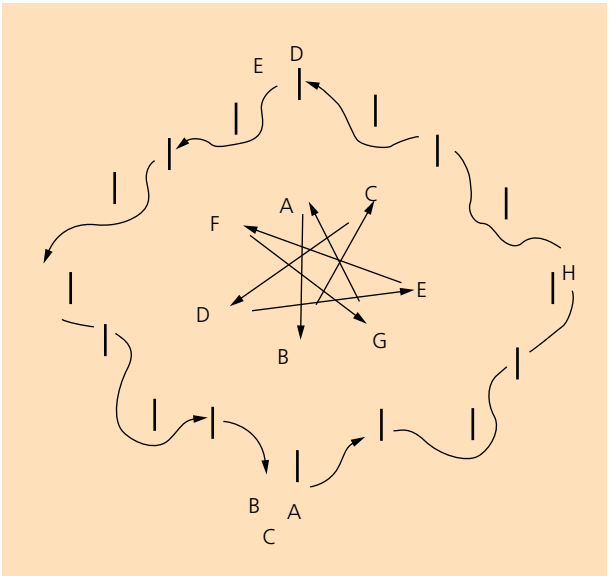
Come? Due gruppi di tre. I giocatori si trovano lungo i quattro lati del quadrato. Appena A effettua il primo passaggio (da nord a sud), D passa la palla a E (da est a ovest). Successivamente invertire la direzione del gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.

Lungolinea

Come? Due gruppi di tre. I giocatori sono lungo i quattro lati del quadrato. Quando A effettua il primo passaggio (da nord a sud), D passa la palla a E (da est a ovest).
Invertire poi la direzione del gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.

Due ruoli, una sfida

L'allenamento delle capacità di coordinazione può essere proposto anche sotto forma di competizione, assegnando ad ogni squadra un compito diverso da assolvere. Questo cambiamento regolare dei ruoli è fonte sicura di divertimento.



Stella
Come? Posizionare un numero di paletti equivalente al doppio di quello dei giocatori. Delimitare un cerchio interno con altri paletti. Ogni squadra è composta di circa cinque giocatori. Mentre un gruppo percorre lo slalom tra i paletti, gli avversari si passano la palla. Quando il primo giocatore tocca di nuovo la palla, vengono assegnati due punti alla squadra che si trova sul cerchio interno. Gli avversari cercano di compiere il maggior numero di giri. Invertire i ruoli dopo tre minuti. Quale squadra totalizza il punteggio più alto?

La rincorsa
Come? Come l'esercizio precedente, ma i giocatori del gruppo che si trova all'interno, oltre a passarsi il pallone con i piedi, effettuano dei passaggi con le mani con una pallina da tennis. Il pallone e la pallina da tennis non devono superarsi.

Ronaldinho
Come? Come l'esercizio precedente. Ogni giocatore del gruppo interno quando riceve la palla la palleggia due volte e poi la passa al compagno. Il gruppo esterno viene suddiviso in gruppi composti ognuno di due giocatori che si passano la palla mentre svolgono lo slalom (il primo correndo all'indietro, il secondo in avanti).

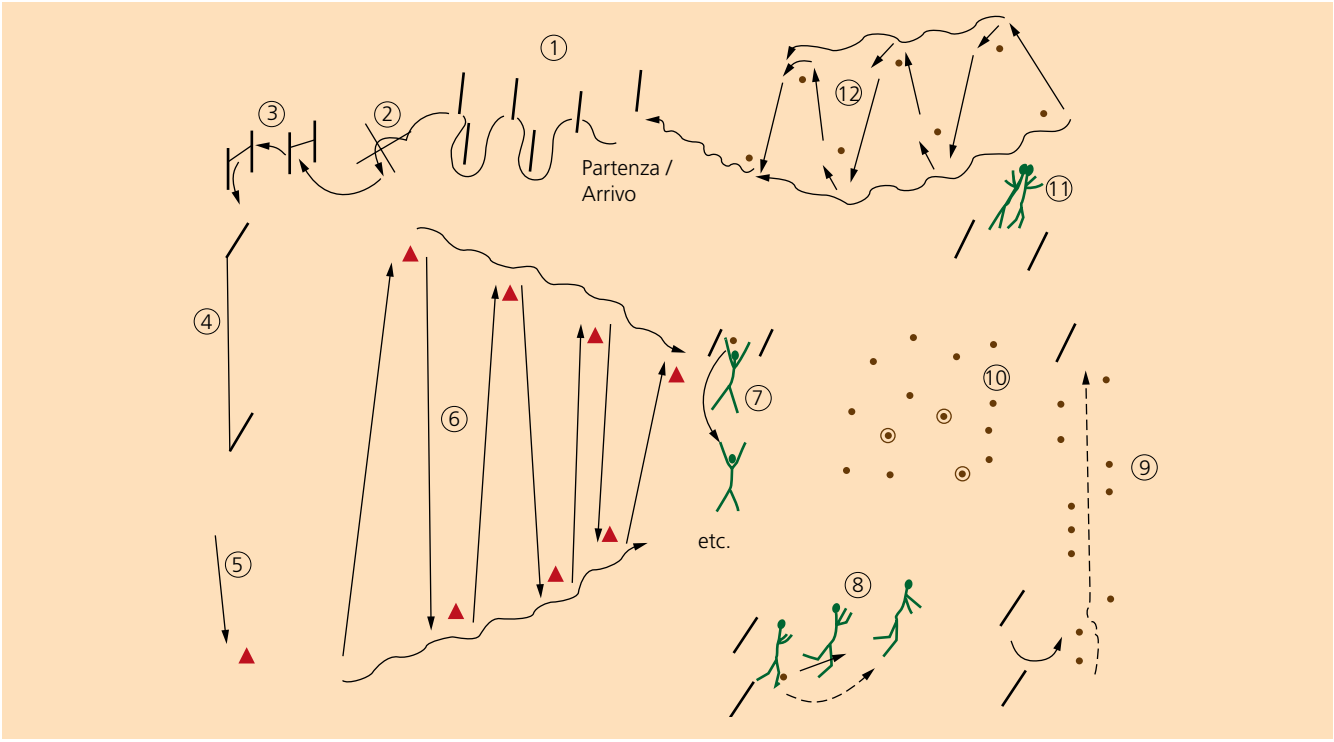
Reto Aebi è allenatore dei portieri all'ASF e docente di scuola elementare.
Bruno Truffer è il capodisciplina G+S di calcio.
Li ringraziamo entrambi per il loro prezioso contributo.

Contatti:
retoaebi@gmx.ch
bruno.truffer@baspo.admin.ch

Una tappa dopo l'altra

I percorsi si prestano particolarmente bene ai bambini fra i cinque e i dieci anni, perché consentono loro di allenare le varie capacità coordinative. Inoltre possono essere facilmente adattati ai bisogni di ogni partecipante come pure all'infrastruttura esistente.

Percorso di coordinazione
Come? Gli allievi svolgono in coppia gli esercizi descritti nel seguente lavoro a postazioni.



Postazioni:

1. Corsa slalom. Un allievo conduce la palla e al termine dello slalom la passa al compagno, che svolge lo stesso esercizio ma nella direzione opposta. Ritmo, orientamento.
2. Gli allievi saltellano in avanti e all'indietro, a destra e a sinistra sopra la palla. Differenziazione, reazione.
3. Condurre la palla sotto tre ostacoli. Differenziazione.
4. Camminare in equilibrio lungo una corda tenendo la palla fra le mani. Successivamente lanciare il pallone al compagno. Equilibrio.
5. Colpire almeno una volta il cono. Differenziazione.
6. Effettuare dei passaggi lunghi e corti. Differenziazione, ritmo.
7. Due giocatori si rincorrono. Il giocatore che insegue lancia la palla in alto mentre colui che è davanti cerca di afferrarla al volo. Successivamente invertire i ruoli. Reazione, differenziazione.
8. Due giocatori si rincorrono. Il giocatore davanti (A) corre a gambe divaricate. Il compagno (B) calcia la palla fra le gambe di A, il quale, appena vede la palla rotolare davanti a sé, scatta per fermarla. Ripetere due volte l'esercizio e poi invertire i ruoli. Reazione, differenziazione.
9. A ha una palla in mano. Saltellare nei cerchi posti lungo il percorso (2 saltelli a sinistra, 1 a destra, 3 a sinistra, 2 a destra, ecc.). Ritmo, orientamento.
10. Condurre la palla con i piedi. 10 coni rossi e 3 gialli. Toccare con la palla solo i coni gialli.
11. Gli allievi spiccano un salto e si toccano con le spalle. Ad esempio 5 saltelli consecutivi. Equilibrio.
12. Gli allievi si passano la palla da diverse distanze. Orientamento, differenziazione.

L'energia del successo

Sport ed emozioni. Un binomio che vale anche e forse soprattutto per i più piccoli. Non è facile scegliere degli esercizi indicati per sviluppare le competenze emozionali. Spesso, poi, sono esercizi che, di primo acchito, hanno un altro obiettivo.

Alcune forme di gioco permettono di fare delle esperienze positive in gruppo, perché l'energia può pure essere attinta da piccoli successi. In chiusura d'allenamento queste sequenze contribuiscono di rilanciare la motivazione.

Le distanze sono quelle pensate per gli juniori e vanno adattate agli allievi in funzione degli esercizi (ad es. «Il rinvio»)

Giubilo
Come? Calciare la palla in porta e dopo il goal esultare con un urlo di giubilo. Se invece la palla è stata parata dal portiere, toccherà a quest' ultimo manifestare la sua soddisfazione con un grido liberatorio.

In rete
Come? Ciascun giocatore posiziona la palla sulla linea dell'area di rigore. Chi riesce a calciare la palla facendola rimbalzare soltanto una volta prima di fare goal ha diritto ad un premio. Differenziazione.

Il rinvio
Come? Ciascun giocatore posiziona la propria palla sulla linea di metà campo. Chi riesce a calciare la palla fino all'area di rigore sarà applaudito dai compagni.

Giocoleria
Come? Ogni settimana è previsto un momento di palleggio, in cui gli allievi cercano di migliorare il record di palleggi. Ogni volta che un allievo batte il proprio record, riceve uno «smile».

Consiglio

Ben equipaggiati

Il gioco del calcio è uno sport che per tradizione è praticato all'esterno. A volte però, soprattutto in primavera e in autunno, le condizioni meteorologiche sono tutt'altro che ideali: freddo, vento, pioggia, terreno scivoloso e infangato. In queste condizioni i giovani calciatori (e non solo) si divertono soltanto se sono ben equipaggiati con mantellina, scarpe con i tacchetti, berretto, parastinchi e guanti.

Non dimenticare la testa

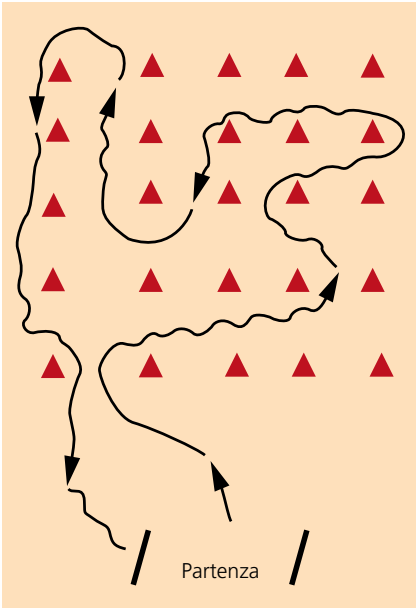
Da alcuni anni l'allenamento mentale sta diventando sempre più importante in tutte le discipline sportive. Anche nel gioco del calcio le capacità cognitive e la forza mentale assumono un ruolo a volte determinante per il risultato.

Ha senso un allenamento mentale per i bambini fra i cinque e i dieci anni? Difficile dare una risposta. Una cosa però è certa. Ai bambini piace muoversi e durante le lezioni o negli allenamenti prediligono la pratica alla teoria. A questo proposito sono stati pensati degli esercizi in cui i bambini si divertono e nel contempo acquisiscono le principali nozioni tattiche di gioco. Ecco alcuni esempi.

Blocco 1
Come? A corre tra alcuni coni posizionati all'interno di un campo. B lo insegue a qualche metro di distanza tracciando lo stesso percorso. Successivamente invertire i ruoli.

Blocco 2
Come? A corre tra alcuni coni posizionati all'interno di un campo. B memorizza lo slalom e quando A ritorna al punto di partenza, B parte cercando si ripercorrere lo stesso percorso. Successivamente invertire i ruoli.

Labirinto
Come? A corre all'interno del quadrato e appoggia due palline da tennis vicino a due coni. Un compagno percorre lo stesso tracciato di A, riprendendo le palline. Successivamente A ripete il percorso riposizionando le palline nello stesso punto di prima. Invertire i ruoli.



Palla cacciatore
Come? I giocatori sono suddivisi in difensori, centrocampisti e attaccanti. Inizialmente tutti giocano a palla cacciatore (5:5 oppure 7:7). Quando l'allenatore fischia, tutti i giocatori assumono la propria posizione in campo e iniziano a giocare a calcio.

Pantomima
Come? A mostra ai compagni e all'allenatore una breve sequenza con e senza la palla. Ad esempio: tre palleggi - due saltelli sul posto - un giro su sé stesso. Successivamente tutti ripetono la sequenza.

Calcio di rigore
Come? Un allievo tira un calcio di rigore. I compagni cercano di infastidirlo fischiando oppure urlando. Riuscirà il nostro calciatore a rimanere sufficientemente calmo per non sbagliare il goal (senza oppure con il portiere)?

Consiglio

A proposito di concentrazione

Nello sport, concentrazione fa rima con attenzione. Anche nel calcio le possibilità di successo dipendono dalla capacità del giocatore di focalizzare la propria attenzione sull'essenziale. Alcuni bambini non riescono a concentrarsi sul gioco perché si sentono messi sotto pressione dai genitori, trepidanti a bordo campo. «Se sbaglio questo calcio di rigore vorrà dire che non diventerò un campione». È uno dei tanti esempi di pensiero negativo e quindi inibitore per la crescita sportiva dei bambini. A questo proposito il compito dell'allenatore è di insegnare al bambino che anche l'errore fa parte del gioco. Tutti, anche i campioni, sbagliano. E nessuno migliora senza sbagliare.

Portieri per la squadra

I bambini devono provare ogni ruolo, anche quello del portiere. La loro potenza di tiro aumenta progressivamente con l'allenamento è importante dunque, sia dal profilo pedagogico che psicologico, di insegnare loro le tecniche specifiche del portiere. Una strategia che limita le esperienze negative ed evita l'insorgere della paura.

Posizione di base

In appoggio sulle ginocchia, gambe leggermente divaricate. Le braccia e le mani sono leggermente inclinate in avanti, davanti al tronco. I palmi sono rivolti in avanti, il corpo è teso: il tronco, le braccia e le mani respingono come un blocco unico la palla lanciata dal compagno. Posizione finale: mantenere la rigidità del tronco e non girare né sulla schiena, né sulla pancia. L'allenatore deve assicurarsi che il portiere afferri correttamente la palla fra le mani. Ripetere 10 volte l'esercizio (cinque volte a destra e cinque a sinistra).

Dalle ginocchia, sul fianco

1) A si inginocchia. Il tronco è mantenuto in posizione eretta. B lancia una palla rasoterra. A si inclina diagonalmente e blocca la palla con le mani.
2) B lancia lateralmente una palla ad A ad un'altezza di circa 50-70 cm. A tende le braccia, blocca la palla fra le mani e ruota a terra su sé stesso. La palla non deve toccare terra.
3) Come l'esercizio precedente, ma la palla viene lanciata con più forza.
4) Come l'esercizio precedente, ma a gruppi di tre giocatori. A si inginocchia, B gli lancia con forza una palla da una distanza di circa a metri. A devia la palla con entrambe le mani verso C, il quale la ripassa a B, ecc.
5) A si inginocchia. B gli lancia una palla rasoterra e A l'afferra con entrambe le mani.
6) Come l'esercizio precedente, ma B calcia la palla con il piede.

Per l'allenatore: il tronco è sempre sopra la palla. Durante l'atterraggio, appoggiare al suolo tutto il braccio e non solo il gomito. Ripetere cinque volte questo esercizio.

Gli esercizi proposti sono semplici e a chi è alle prime armi insegnano a tuffarsi nella direzione in cui viene tirata la palla. Per variare le sollecitazioni a volte saranno svolti coinvolgendo tutti i giocatori e non soltanto i portieri.

Da un ginocchio, sul fianco

1) A è inginocchiato su una gamba. L'altro piede è ben appoggiato al suolo. B è posizionato diagonalmente sul lato in cui A appoggia il piede al suolo. B lancia la palla ad A da quattro metri di distanza e ad un'altezza di circa 50-70 cm. A afferra la palla fra le mani prima di cadere a terra e compiere un giro su sé stesso. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altra parte.
2) Come sopra. A si inginocchia su una gamba. L'altro piede è ben appoggiato al suolo. B lancia la palla ad A da un metro di distanza e ad un'altezza di circa 50-70 cm. A devia di lato la palla con le mani prima di cadere a terra e compiere un giro su sé stesso. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altra parte.
3) A si spinge energicamente di lato con la gamba d'appoggio e devia la palla. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altro lato.
4) Come sopra. B lancia la palla ad A da un metro di distanza e ad un'altezza di circa 50-70 cm. A si spinge energicamente di lato con la gamba d'appoggio e devia la palla. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altro lato.
5) Come sopra. B lancia la palla rasoterra ad A da un metro di distanza. A si spinge energicamente di lato con la gamba d'appoggio e devia la palla. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altro lato.
6) Come sopra. B lancia in vari modi la palla rasoterra ad A da un metro di distanza. A si spinge energicamente di lato con la gamba d'appoggio e devia la palla. Svolgere lo stesso esercizio anche dall'altro lato.

Per l'allenatore: il portiere atterra su un fianco, entrambe le braccia alla fine della parata sono piegate. La spalla superiore è più in avanti rispetto a quella a terra. I palmi delle mani sono aperti. Appena si afferra la palla, occorre piegare le braccia verso il tronco per controllare meglio la parata. Tutti i salti vengono spiccati in avanti e lungo la diagonale. Ripetere 10 volte l'esercizio da una distanza di circa quattro metri.

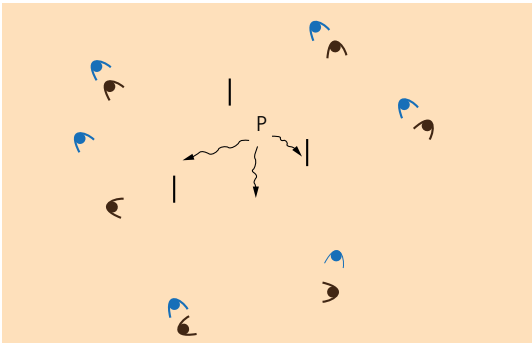
Da in piedi, sul fianco

Si consiglia di svolgere gli esercizi in appoggio su entrambi i piedi solo quando i portieri non hanno più paura di tuffarsi durante la parata.

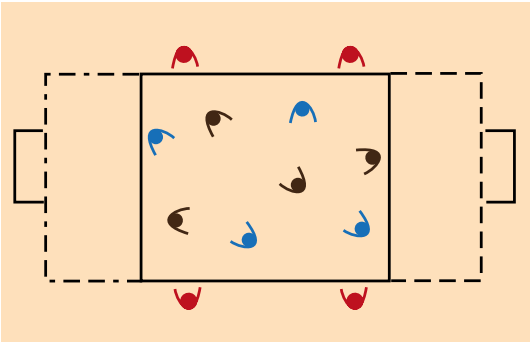
Per l'allenatore: gli allievi sono in appoggio stabile sui piedi. Tecnica come sopra. Durante il primo esercizio i portieri deviano la palla di lato. Nell'esercizio successivo invece l'afferrano fra le mani. Massimo sei lanci per parte, a quattro metri di distanza dal portiere. ■

Imparare giocando

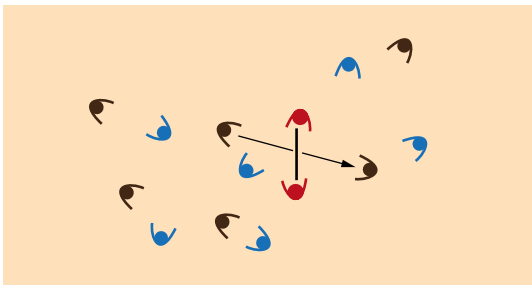
Nei giochi, tutte le competenze possono essere allenate assieme. Durante gli allenamenti, così come nelle partite, i giocatori migliorano contemporaneamente sia le capacità cognitive sia le abilità tecniche e tattiche.



Triangoli
Come? In un campo (25 m × 25 m) sono posizionati a triangolo tre coni che delimitano tre porte. Due squadre composte ognuna di 4 a 6 giocatori possono segnare in tutte e tre le porte, difese da un solo portiere (neutro).
Variante: quattro coni delimitano quattro porte (aumentare la distanza fra i coni). Prevedere due portieri.



Quattro
Come? Due gruppi di otto giocatori ognuno. Solo quattro di loro giocano in modo attivo. Cambio ogni due minuti. In un campo di 25 × 25 metri il gruppo che entra in possesso della palla cerca di fare il maggior numero di passaggi (dopo 5 passaggi viene assegnato un punto).
Due jolly (che non appartengono a nessuna squadra) si muovono lungo le linee laterali e aiutano la squadra che ha la palla ad effettuare il maggior numero di passaggi.
Variante: a cinque metri dalle linee di fondocampo di trovano due porte difese ognuna da un portiere.

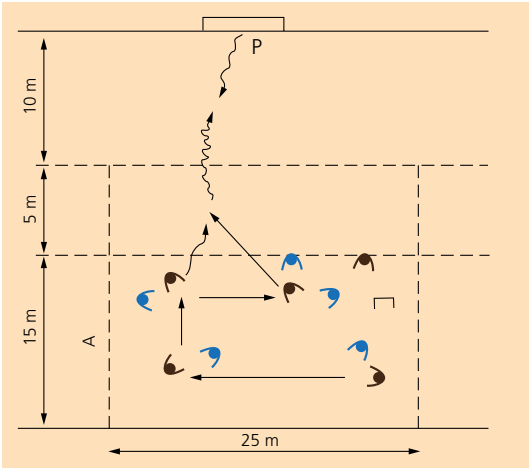


Corsa in porta
Come? Due squadre giocano all'interno di un campo di 25 × 25 metri. Un giocatore per ogni squadra si muove all'interno del campo con un'asticella. Ogni squadra cerca di realizzare il maggior numero di goal lanciando la palla sopra l'asticella. I giocatori con l'asticella partecipano sempre al gioco della squadra in possesso di palla.
Variante: il goal è convalidato solo se la palla, dopo aver oltrepassato l'asticella, viene afferrata da un giocatore della stessa squadra.

Questi esercizi sono indicati soprattutto per gli adolescenti, ma non si esclude che possano essere proposti anche a bambini fra i cinque e i dieci anni. In questo caso basterebbe semplificarne alcuni, ad es. riducendo il numero minimo di passaggi per realizzare un punto o ingrandire il campo per rendere il gioco più scorrevole.

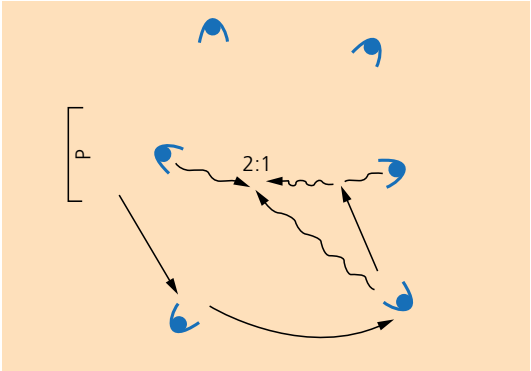
L'arte del dribbling

Come? Due squadre sono composte ognuna di 4 a 6 giocatori più 1-2 jolly. Il campo, largo 25 metri, è suddiviso per il lungo in tre zone: 15 metri di difesa, 5 metri di area neutrale e altri 15 metri di zona di attacco. Dopo almeno tre passaggi, la palla deve essere calciata dalla difesa alla zona neutrale, dove un giocatore la controlla prima di attaccare (1:1) verso il portiere nella zona offensiva.
Variante: un difensore disturba l'attaccante nella fase offensiva.



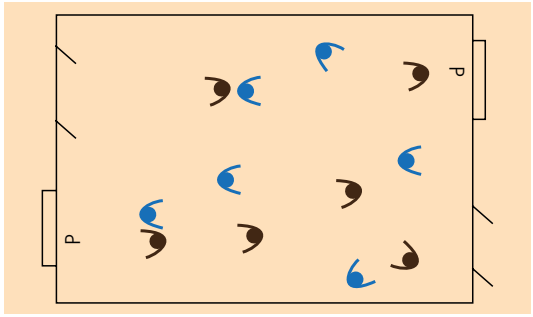
L'errore

Come? Una porta, un portiere, 3 difensori e 3 attaccanti. Il portiere lancia la palla al difensore esterno, che la conduce verso la porta. Il difensore diventa attaccante e gli attaccanti difensori (2 contro 1). Successivamente invertire i ruoli.
Variante: 3:1, 3:2.



All'attacco

Come? Due squadre sono composte ognuna di 4 a 6 giocatori. Lungo una linea di fondocampo è posizionata una porta larga 5 metri (coni) difesa da un portiere, mentre nell'altra linea di fondocampo ne è disposta un'altra larga solo tre metri e senza portiere. La squadra attaccante cerca di segnare nelle due porte.



Bibliografia

- Bruni, M.: **Programmazione annuale dell'attività.** Primi calci. Torgiano: Calzetti&Mariucci, 2008.
- Caballero, E.: **Evoluzione ottimale dell'allenamento calcistico.** Torgiano: Calzetti&Mariucci, 2008.

Mossa vincente

mobile

La rivista di educazione fisica e sport

Ordinazione di numeri singoli (incluso inserto pratico)
a Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Ordinazione inserto pratico
a Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto):

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

Numero: Tema: Copie:

❒ Desidero sottoscrivere un abbonamento annuale a «mobile»
(Svizzera: Fr. 42.– / Estero: € 36.–)

❒ Desidero un abbonamento di prova
(3 numeri per Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **italiano** ❒ **francese** ❒ **tedesco**

Nome e cognome:

Indirizzo:

CAP/Località:

Telefono:

E-mail:

Data e firma:

Inviare per posta o per fax a: Redazione «mobile»,UFSPO, CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch