

# IO LI ALLENNO COSÌ

MARIO ROSSI









Stampato con il contributo ed il patrocinio del  
Comune di Terranuova Bracciolini

**Mario Rossi**

**IO LI ALLENO COSÌ**

**I ediz. Aprile 2018**

Immagine di copertina: Mirko Mazzi

Prefazione: Emanuele Simoni

Cap. 1 e Cap. 2: Roberta Baldi

Visto e corretto da Alessandro Rossi



*A Giulia Aurora, mia nipote,  
che riempie me e la mia famiglia di gioia.*



## **Introduzione**

# **Io li alleno così**

É il metodo d'allenamento che uso con tutti i miei atleti, dai piccoli amici agli esordienti, gli stessi esercizi si possono usare anche per le categorie più alte cambiando le dimensioni del campo e i tempi ed è importante passare rapidamente al gioco senza “perdere tempo in prediche”.

Nei primi capitoli ho inserito esercizi vari di tecnica individuale e applicata, con qualche accenno di situazione.

Successivamente ho descritto giochi a tema e situazioni e nella parte finale troviamo i giochi polivalenti (di ruolo o altri sport), anche tra i più famosi. Consiglio di trovare sempre un po' di spazio per questi nelle sedute e di impostare ogni esercizio come una sfida, che non abbia l'obiettivo di far prevalere l'uno sull'altro, ma che incoraggi ognuno al confronto con se stesso, alla ricerca di nuovi stimoli personali.

Mi presento: mi chiamo Mario Rossi, sono nato il 4 novembre 1951. Fin da ragazzo ho avuto sempre la passione di allenare e ancora oggi la mantengo; nel tempo ho coltivato questa mia passione aggiornandomi costantemente tra pratica sul campo, corsi privati, libri e video (ne ho una stanza piena). Credo di averne fatta di esperienza, soprattutto sui campi da gioco. Ho allenato tantissime squadre di piccoli amici e di giocatori, si può dire a fine carriera, e tutto è servito per accrescere il mio sapere e la mia esperienza.

Quello che in questo libro propongo per i bambini della scuola calcio sono giochi che aiutano a imparare divertendosi. Bisogna considerare che i bambini dopo che hanno passato un breve periodo ad ascoltare perdono la concentrazione, e quindi dobbiamo cercare di mantenere vivo il loro interesse, per questo motivo io scelgo di utilizzare soprattutto un metodo induttivo, che stimola la loro concentrazione, e aggiungo delle varianti che appunto servono allo scopo di migliorare gli esercizi ordinari. Mi sono reso conto che con questo metodo il bambino trova la soluzione a lui più ideale, dobbiamo, infatti, cercare di estrapolare, fargli esprimere, la sua potenzialità, in modo tale che non senta l'attività proposta come una costrizione, ma percepisca gli esercizi come esperienze utili e divertenti, capaci di fargli scoprire le sue possibilità.

Prima di passare agli schemi rappresentativi voglio ringraziare i mister Roberto Fani, Gennaro Gabrielli e Giuseppe Forasassi; un saluto e ringraziamento particolare a Eugenio Somigli, col quale ho trascorso due anni intensi, basati sulla stima reciproca e sulla fiducia, al punto che Eugenio ha lasciato che io sedessi per un periodo sulla sua panchina.

Allenando ho imparato una cosa importante: sono io che spiego le tecniche, ma ad ogni seduta mi accorgo che il ruolo talvolta s'inverte, imparo da loro, magari certo non le modalità tecniche, ma sicuramente come essere più sensibile, capace di ascoltare e di stare bene insieme. I ragazzi ti trasmettono la vitalità che ti spinge ad impegnarti e che ti esorta a migliorare ogni giorno.

Ringrazio chi saprà giudicare nel bene e nel male questo mio scritto che ho redatto, forte soprattutto della mia esperienza pratica, per cercare di far conoscere e comprendere meglio le metodologie d'allenamento.

Cominciamo esponendo alcuni punti basilari.

*La specializzazione precoce:* io considero una modalità errata improntare l'allenamento solo sulle "potenzialità calcistiche", molto meglio far integrare i bambini nel gruppo con giochi polivalenti, necessari per far conoscere loro l'appartenenza ad una squadra.

I piccoli giocatori di cui vado a parlare hanno dai cinque agli otto anni, un'età dove non conoscono ancora il senso del collettivo: ognuno vuole il pallone, ognuno vuole fare gol. Non insistiamo più di tanto per cambiare la loro natura, lasciamoli esprimere, oltre a divertirsi di più potremmo, osservandoli, capire quali ruoli potranno coprire in futuro e, inserendoli in specifiche partite a tema, gli faremo capire l'importanza del collettivo.

Inizieremo con la guida arrivando fino alla partita libera. Usando dei minimi accorgimenti, i piccoli atleti possono migliorare, arrivando ad eseguire l'esercizio anche in velocità. Lo *schema di una seduta di allenamento*, dove si usa prevalentemente il pallone, lo impronterei così:

1. Suddividere tempo e spazio in base all'età
2. Riscaldamento
3. Tecnica individuale
4. Sviluppo motricità con uso della palla e a secco, attraverso giochi polivalenti
5. Tecnica applicata
6. Situazione
7. Partita a tema
8. Partita libera

Ho inserito il *cronometro* perché ho visto che stimola molto a migliorare, e il *premio a misura della propria prestazione*, perché fa sì che possano trionfare tutti i bambini anche quelli che magari faranno fronte alla mancanza di talento quando si faranno coscienti delle proprie capacità.

Il talento va incentivato, ma è una dote non un merito, ogni piccolo giocatore può diventare bravo, se ha volontà, costanza e dedizione; aiutato, seguito, esortato e mai minimizzato dall'allenatore, si capisce.

Gli esercizi vanno fatti eseguire ai ragazzi prima liberamente, poi seguendo la descrizione dell'istruttore.

Ad ogni seduta, secondo l'obiettivo della stessa, si possono utilizzare gli esercizi proposti, ma ben venga la vostra fantasia, il vostro entusiasmo per migliorare la mia idea.

Mario Rossi



## **Prefazione**

Fin da piccolo, il mondo del calcio è stato il mio territorio, il mio spazio preferito.

Quando avevo gli allenamenti, non vedevo l'ora di arrivare al campo sportivo per scatenarmi, con i miei compagni, dietro quel pallone e nei giorni che non li avevo, trovavo sempre il tempo per correre ai giardini per imbastire una partitella con chi trovavo lì in quel momento.

Come non ricordare le porte fatte con le felpe a terra e le squadre fatte da svariati colori di maglie!!!

Tuttora questa grande passione mi affascina e mi coinvolge in pieno portandomi ad essere allenatore di prima squadra e responsabile dell'area tecnica di un settore giovanile.

Come tanti bambini, sono cresciuto con la voglia di arrivare un giorno nel calcio che conta, nel calcio professionistico e grazie a tanta fortuna, al sacrificio e alla determinazione messa in ogni allenamento e partita che fosse, sono riuscito a farne un lavoro.

Quando ero piccolino, i miei istruttori e allenatori sicuramente non hanno avuto la possibilità di potersi aggiornare come invece possiamo fare oggi con internet, dvd o libri dedicati alle metodologie di allenamento per le varie fasce d'età: capitava spesso che gli allenamenti svolti dalle prime squadre fossero

riportati tali e quali anche nelle categorie del settore giovanile, variando semplicemente intensità e quantità di ripetizioni.

Niente di più sbagliato, perché ogni categoria ha i suoi step, i suoi tempi di apprendimento e capacità psicomotorie.

Il mondo è cambiato e va avanti e di conseguenza anche il calcio e le sue metodologie.

Questo libro potrà essere uno dei tanti, ma nel passare degli anni ho capito che per migliorare, ogni persona e in questo caso gli appassionati di calcio come gli istruttori, allenatori o sportivi in generale, deve avere la consapevolezza e l'umiltà di sapersi confrontare e ascoltare le varie idee, i vari pensieri.

Solo così si può incrementare il proprio bagaglio, abbandonando i concetti presuntuosi di chi pensa di sapere tutto.

Dopo tanto tempo passato in vari stadi di tutta Italia, quattro anni fa ho cominciato ad allenare nel settore giovanile e subito mi sono accorto quanto siano cambiati i bambini da quando lo ero io, di conseguenza la consapevolezza che pure gli allenamenti per le scuole calcio devono cambiare ed essere costantemente aggiornate.

Un punto fermo che deve però sempre rimanere nei settori giovanili è il divertimento, che non deve mai mancare ed essere la colonna portante di questo sport che rimane sempre un gioco.

Girando l'Italia, mentre facevo il calciatore professionista, mi capitava di soffermarmi a guardare gli allenamenti dei vari

settori giovanili delle squadre in cui giocavo e troppe volte ho trovato istruttori o allenatori, sotto pagati, che pur di arrivare, di affermarsi, insegnavano poco e niente ai loro ragazzi basandosi soltanto sulle doti dei piccoli calciatori più bravi per ottenere risultati di classifica.

Ogni istruttore, ogni allenatore, per mio parere, deve avere bene in testa che ogni bambino, anche quello all'apparenza più indietro può e deve migliorare.

Poi è normale che il calcio non potrà essere lo sport di tutti, però questo è un concetto che verrà fuori nel passare degli anni.

A tal proposito, ben vengano queste iniziative come questa del nostro istruttore Mario Rossi, piena di idee da poter sfruttare, per un confronto giusto che possa aiutare tanti a migliorare.

Il pallone è il mio mondo e quando vedo i piccoli calciatori rincorrere una sfera di cuoio, rivedo in loro la stessa mia voglia e gioia di giocare.

Ecco i bambini devono poter giocare, divertirsi, imparare, poter e dover sbagliare con un pallone, che è lo strumento che non deve mai mancare.

Oggi vedo tanti istruttori preparati che si aggiornano e penso a dove potevo arrivare se fin da piccolo avessi avuto la fortuna di allenarmi in modo diverso.

Nelle scuole calcio la programmazione deve essere alla base, mai improvvisare soprattutto con i bambini.

Loro non hanno malizia nel giudicare, ma hanno la semplice consapevolezza se un allenamento è divertente o no.

Il bambino deve imparare divertendosi, solo così potremo far crescere nuove generazioni capaci di dare del “tu” ad un pallone.

L’istruttore deve cancellare ogni classifica, ogni risultato e pensare a far lavorare bene e a far divertire i bambini.

Queste sono le basi di un buon allenatore.

Un altro fattore non meno importante sono i genitori dei piccoli atleti.

Quando ero piccolo ho avuto la fortuna di giocare con bambini anche molto più bravi di me, ma la cosa che non gli ha fatto fare il salto che avrebbero meritato sono stati i loro genitori.

Per questo ritengo importante, oltre all’aspetto della programmazione e della metodologia che un allenatore può dare e insegnare ai ragazzi, che gli istruttori siano dei bravi “pompieri”.

Capaci di abbassare le fiamme di arrivismo dei genitori.

Ogni bambino deve sì poter e dover fantasticare sul proprio futuro calcistico, ma sicuramente non ha bisogno di un padre o di una madre che mettano in difficoltà, inconsapevolmente, il proprio figlio esaltandolo più del dovuto.

Colgo l’occasione di ringraziare mio padre, perché fin da piccolo ero uno dei più portati a giocare a calcio e lui non si è mai sbilanciato oltre un “Sì oggi sei andato benino”, anche se avevo fatto due goal e tre assist; mi faceva una rabbia...

E' una lezione che ho capito solo diventando grande, mentre sul momento mi innervosivo e non capivo il fatto che non mi elogiassero quanto immaginavo di meritare.

Ancora oggi vedo sugli spalti o a bordo campo genitori arrivati, vedendo il proprio figlio di 7/8 anni già campione.

Per questo credo che l'istruttore moderno debba avere anche la capacità di poter gestire queste situazioni, oltre a saper insegnare calcio, sempre nel bene dei ragazzi.

In questo testo troverete sicuramente idee nuove che vi aiuteranno a migliorare, idee che voi stessi potrete elaborare ulteriormente e farle vostre.

Ricordatevi che il giudizio dei vostri ragazzi sarà fondamentale, per capire se un'esercitazione è utile, è divertente o noiosa, se una è troppo complicata o troppo semplice.

Un istruttore deve avere un'altra capacità, quella di mettere in campo con i ragazzi quel pizzico di fantasia o di elasticità per far sì che la gioia e il divertimento per queste nuove generazioni non manchi mai.

Ringrazio di cuore tutti gli allenatori che ho avuto nell'arco della mia carriera, da quando ero piccolo a oggi, ognuno di loro mi ha fatto crescere e maturare.

Ho avuto la fortuna di essere allenato da Mr che allenano o hanno allenato in serie A e da tanti altri che ancora non sono riusciti ad arrivare nei professionisti, ma per alcuni di loro sarà solo questione di tempo.

Uno di loro mi ha aperto un mondo: Roberto Fani. Grazie Mr.

Ringrazio l'amico Mario Rossi per questa opportunità e mi auguro di poter imparare ancora tanto aggiornandomi continuamente, come state facendo voi grazie anche a lavori fatti con passione, professionalità ed amore come questo.

Emanuele Simoni

# Capitolo 1

## SVILUPPO, APPRENDIMENTO E CONTESTI EDUCATIVI

Roberta Baldi

Psicologia dello sviluppo e dell'educazione

Il periodo di vita dai sei ai dodici anni, che coincide con età dell'infanzia e preadolescenziale, rappresenta un momento di massimo apprendimento e di notevoli progressi socio-cognitivi. I bambini diventano sempre più autonomi, cominciano a entrare in relazione con il gruppo dei pari, con il quale condividono le nuove esperienze, e in cui consolideranno forti relazioni e con l'ambiente sociale più ampio; contemporaneamente si assiste ad uno sviluppo enorme delle capacità cognitive, tra le quali funzioni esecutive, capacità di role taking, assunzione di un punto di vista diverso dal proprio con il quale confrontarlo, arricchimento del lessico, adeguamento del linguaggio alle regole dell'esposizione, che consentono una miglior comunicazione, comprensione del rapporto causa-effetto tra due eventi. Il pensiero infantile è concreto, pratico, motorio e soprattutto molto diverso da quello adulto, ciò significa che i bambini hanno bisogno di tempi diversi per apprendere, che

sono legati a molteplici fattori tra cui l'aumento progressivo delle capacità attentive e il bisogno di esplorare sensorialmente, manipolare, immergersi nella creatività e nello stupore delle nuove scoperte. L'attivazione fisica migliora l'apprendimento, correre e muoversi liberamente rappresentano un'esigenza fondamentale sia per la salute fisica che psicologica. La ripetizione di certi schemi motori consente il consolidamento di competenze quali: pianificazione, controllo, inibizione, coordinazione.

Si sviluppano quindi, in modo parallelo, la consapevolezza di sé e la conoscenza degli altri e il bambino, se adeguatamente sostenuto dagli adulti di riferimento, investe nel suo senso di autonomia e iniziativa. Prende forma così il *concetto di sé* che corrisponde all'immagine che si ha del proprio aspetto fisico, delle capacità, degli atteggiamenti e ci spinge ad agire in maniera coerente ad esso, influenza il nostro comportamento, ma non solo, fanno sentire il loro peso anche le valutazioni esterne e il modo in cui interpretiamo le reazioni degli altri ai nostri comportamenti. L'insieme dei giudizi interni e esterni contribuisce alla formazione del concetto di *sé ideale*, vale a dire quello che pensiamo di dover essere o che vorremmo essere.

Il livello di autostima, soggettivo e modificabile, deriva dalla discrepanza tra il *sé percepito* e il *sé ideale*, che nella vita quotidiana corrisponde alla convinzione di avere delle competenze, essere in grado di fare, avere un'influenza attiva

sugli eventi della nostra vita: sentirsi autoefficaci (Plummer, 2007).

Le persone con bassa efficacia, di fronte ad attività che reputano difficili, tenderanno a mettere in atto meccanismi di evitamento; si porranno obiettivi minimi; attribuiranno le cause dell'insuccesso alla loro incapacità e perderanno fiducia. Un alto senso di autoefficacia porterà con più facilità a un maggiore impegno di fronte a obiettivi ambiziosi, alta motivazione, recupero rapido della propria autostima in caso di fallimento, attribuzione dell'insuccesso a cause controllabili e modificabili come la mancanza di conoscenze o lo scarso impegno.

Molte delle occasioni in cui sperimentare e apprendere nuove informazioni, acquisire consapevolezza sulla propria efficacia si presentano al bambino sotto forma di esperienze dinamiche legate al coinvolgimento tra pari e accompagnate dall'esperienza emotiva.

Vengono quindi coinvolte interpretazioni e valutazioni degli stati emotivi propri e degli altri; processi cognitivi come percezione, discriminazione e confronto; socializzazione e formazione di relazioni interpersonali. Tutti i componenti di un gruppo contribuiscono alla sua composizione apportandovi le proprie caratteristiche, di fatto ciò che rende un gruppo qualcosa in più rispetto alla semplice somma delle capacità dei singoli è la consapevolezza di farne parte, il senso di appartenenza ad esso, la relazione fra i membri, il riconoscimento di questa appartenenza dall'esterno,

l'impegno nella ricerca di obiettivi comuni, che mantengano comunque alta la motivazione individuale nel perseguirli.

Assumendo l'esistenza di una relazione dinamica e bidirezionale tra competenza emotiva e competenza sociale si può notare come, da un lato, la capacità del bambino di riconoscere le situazioni emotive si traduca nella possibilità di comprendere, prevedere il comportamento dell'altro e regolare il proprio comportamento di conseguenza: tutto questo contribuisce alla percezione da parte del bambino di "essere in sintonia" con i pari, di sentirsi efficace nei confronti dell'ambiente e dei rapporti sociali; dall'altro lato è plausibile che le competenze emotive vengano apprese durante l'interazione, infatti, è stando con gli altri che si vengono a creare le occasioni per sperimentare nuove situazioni emotive (Corsano e Cigala, 2004).

Anche lo sviluppo individuale si basa sulla cooperazione: un bambino che svolge un'attività di gruppo inizialmente apprenderà le regole per imitazione del comportamento dei compagni o seguendo le indicazioni dell'adulto, successivamente interiorizzerà le regole. Interagire con i compagni e con l'ambiente attiva i processi cognitivi di autoregolazione del comportamento: riflettere, confrontare, spiegare. All'interno del gruppo coesistono generalmente *individualismo – competizione - cooperazione*, l'adulto ha il compito di favorire il clima positivo, lavorando per la cooperazione, senza trascurare l'importanza, ad esempio, dei momenti di riflessione individuali o di gara.

Per mantenere alta la motivazione a imparare è necessario che, anche nel gruppo, il ragazzo si senta attivo, partecipe e responsabile per riuscire a raggiungere livelli più elevati di sviluppo partendo dal livello effettivo, tendendo verso il raggiungimento di obiettivi che si collocano all'interno della cosiddetta "zona di sviluppo prossimale" che comprende tutte le funzioni, non ancora acquisite, ma in fase di maturazione nel bambino (Vygotskij, 1966).

La proposta educativa rivolta al ragazzo dovrebbe sempre portare a chiedersi *"cosa è in grado di fare con il supporto dell'adulto o dei compagni?"*

In seguito è fondamentale che le competenze raggiunte siano riconosciute dall'insegnante, dall'educatore, dai genitori, in maniera specifica, reale, senza sopravvalutare o inventare: ciò modifica le convinzioni e rafforza l'autostima.

Se la metodologia adottata è di tipo attivo ed esperienziale, l'apprendimento risulterà essere un processo dinamico, in cui sia chi insegna, che chi apprende, sarà protagonista dello scambio di competenze cognitive, emotive e sociali, permesso dal confronto con il gruppo. Trasformare attivamente l'esperienza permette di osservare e imitare un modello anche quando questo non è più presente, permette di apprendere astruendo la regola generale a partire da comportamenti specifici e ricevendo un feedback. La persona, il suo comportamento e l'ambiente in cui agisce rappresentano tre fattori di un sistema interdipendente, che si influenzano reciprocamente; ogni volta che un bambino acquisisce una

nuova competenza la collega con quelle che già possiede e le riorganizza sviluppando comportamenti più complessi (Bandura, 2000). Il desiderio di imparare appartiene a tutti, con livelli diversi quantitativi e qualitativi, e può interessare molteplici aree come il gioco, la lettura, la musica, lo sport.

Muoversi verso una meta, procedere con una certa spinta verso una direzione, rappresenta la *motivazione*. Essa può essere più o meno duratura nel tempo, può scaturire dal voler fare qualcosa per sé, oppure dal desiderio di portare a termine un compito. La motivazione *intrinseca* è interessata all'*attività*, la motivazione *estrinseca* allo *scopo*; entrambe possono coesistere e prevalere in momenti diversi. Siamo anche in grado di motivarci e di motivare: duplice ruolo in cui si possono identificare sia chi insegna, sia chi apprende. La motivazione può anche essere rinforzata attraverso strategie mirate:

- *Lodare*: se viene elogiato il percorso e il miglioramento, e non la persona nella sua totalità. La lode deve essere chiara, specifica e credibile per favorire la motivazione. Minacce e punizioni al contrario spingono nella direzione opposta al senso di autoefficacia, di competenza, di autonomia, rinforzando invece la convinzione che il proprio comportamento sia controllato dall'esterno e questo può generare paura, rabbia, senso di impotenza.
- *Incoraggiare*: sperimentarsi in compiti nuovi, con l'obiettivo di provare, e non di riuscire al primo

tentativo. Il motivatore ha l'occasione per far percepire il proprio senso di fiducia nei confronti di chi si sta mettendo alla prova.

- *Stimolare la curiosità*: per scoprire, facendo domande o interrogandoci noi stessi, lasciandosi stupire; stimolare la partecipazione attiva creando situazioni che permettano di esplorare e manipolare l'ambiente.
- *Riconoscere l'emozione*: anche quelle che sono accompagnate da componenti cognitive e fisiologiche che ci possono apparire spiacevoli hanno significati importanti, che possono contribuire a incrementare l'apprendimento. Un ambiente emotivamente accogliente crea la giusta condizione per sviluppare la fiducia in sé.

L'individuo quindi elabora informazioni, attribuisce significati e si relaziona con l'ambiente perseguendo scopi legati alla consapevolezza di sé, che riguarda non soltanto la valutazione di stimoli esterni ma anche i propri pensieri, i sentimenti, le sensazioni, il linguaggio, i comportamenti per compiere scelte più informate e libere (Moè, 2012).

La spinta che muove l'uomo verso la realizzazione dei propri desideri si distribuisce secondo una piramide basata sulla loro importanza, l'individuo è portato a soddisfare per primi i bisogni che occupano le posizioni più basse: i *bisogni fisiologici* che consentono il mantenimento fisico e rispondono al principio di autoconservazione (come fame, sete, desiderio sessuale). Se essi vengono soddisfatti ci sarà lo spazio per poter prendere in considerazione i *bisogni di sicurezza* (appartenenza,

stabilità, protezione), fondamentali specialmente durante il periodo evolutivo.

I successivi sono i *bisogni di affetto*, legati alla natura sociale degli individui e riferiti alle capacità di instaurare e mantenere relazioni positive in diversi contesti (familiare, amicale, di coppia, lavorativo). Saliamo ancora per incontrare i *bisogni di stima*, essi riguardano l'essere percepito all'interno della comunità in cui si interagisce come un membro valido, affidabile e sentirsi considerato.

Al vertice della piramide troviamo i *bisogni di autorealizzazione*: si tratta di un'aspirazione individuale a essere ciò che si vuole essere, a diventare ciò che si vuole diventare, a sfruttare a pieno le capacità cognitive, emotive e fisiche, mettendo in atto, per riuscirci, comportamenti congruenti alla realizzazione dei propri desideri. Le caratteristiche di personalità che possiede la persona che vuol raggiungere questo importante obiettivo sono: realismo, accettazione di sé, spontaneità, inclinazione a concentrarsi sui problemi piuttosto che su di sé, autonomia e indipendenza, capacità di intimità, capacità di avere esperienze profonde, capacità di avere rapporti umani positivi, senso dell'ironia, creatività.

I bisogni più alti si modificano notevolmente nel tempo, creando nuove mete, nuove ambizioni da raggiungere (Maslow, 1973).

I bisogni prevalenti per i bambini nell'età dell'infanzia appartengono agli stadi dell'attività creativa, della costruzione, della socializzazione:

- *bisogno di avventura*, esplorare, conoscere, meravigliarsi
- *bisogno di aggregazione*, da qui in poi bisogno fondamentale
- *bisogno di stima*, affetto e riconoscimento

Il bambino manifesta il bisogno di acquisire delle competenze e il potenziale per riuscire ad averle. In questa fase della vita sviluppa nuovi strumenti, apprende nuove abilità, decide quali valori sono necessari per raggiungere le proprie mete. Il supporto che l'adulto può fornire in questo periodo è concedere alcuni *permessi* necessari per consolidare la struttura personale:

“puoi imparare e fare le cose come meglio credi”, “puoi riflettere sia prima che dopo aver fatto qualcosa”, “non è necessario che tu stia male per chiedere aiuto”, “possiamo essere in disaccordo”, “dai importanza all'emozione che senti”.

## Capitolo 2

### STRATEGIE EDUCATIVE

Roberta Baldi

Psicologia dello sviluppo e dell'educazione

*Come capire e ascoltare bambini e ragazzi.*

*Come parlare, perché ci ascoltino.*

*Come diventare capaci di riconoscere le proprie emozioni  
e quelle degli altri*

Sono solo alcune delle richieste che vengono poste a chi si prende cura della crescita dei bambini, che include acquisire le competenze necessarie per sviluppare la propria personalità.

Spesso genitori, insegnanti, educatori, se pur mossi dalle migliori intenzioni, lamentano un senso di inadeguatezza, paura di sbagliare, di non essere sufficientemente competenti nel sostenere i ragazzi.

Ma come apprende un ragazzo? Quali sono le strategie più utili per favorire la riuscita di questo processo?

È necessario instaurare un rapporto genitore-figlio/ allenatore-atleta basato sulla promozione di competenze sociali ed

emotive quali: esprimere e riconoscere le emozioni; individuare i propri punti di forza e le aree di miglioramento; rispettare gli altri, la loro autonomia, la loro diversità; prendere decisioni, esaminare le proprie azioni e le conseguenze; cooperare, stabilire e mantenere relazioni sane; dare e ricevere feedback, ascoltare e comunicare in maniera efficace, “saper stare” nei conflitti.

Uno stile di apprendimento efficace si può incentivare se si promuovono nei ragazzi modalità attive di approccio al compito che li facciano sentire partecipi e capaci di controllare i processi, le situazioni, le circostanze della vita: conoscere e autoregolare le strategie necessarie al compito; percepire se stessi in modo adeguato; automotivarsi anche dopo l’insuccesso.

*L’Empowerment*, concetto che racchiude tutti gli elementi necessari ad acquisire un senso personale di “potere” che permette di sentirsi responsabili del proprio apprendimento, coinvolge in prima persona il ragazzo e l’ambiente ed entrambi contribuiscono in maniera attiva all’apprendimento motivato. Il ragazzo costruisce personali strategie, ha fiducia nelle sue possibilità di controllo e di responsabilità per i risultati. L’adulto costruisce un ambiente in cui tutti credono, realisticamente e con obiettivi raggiungibili, e sostiene il ragazzo nel processo (Pazzaglia, Moè, Friso e Rizzato, 2002)

## L'INTELLIGENZA SI PUÒ ALLENARE?

Chi tra i genitori, gli insegnanti, gli allenatori e tutti coloro che si occupano dell'educazione e della crescita dei bambini non si è mai chiesto se e come è possibile potenziare le loro capacità o se esse sono un'eredità fissa e immutabile?

Il professor Reuven Feuerstein, psicologo fondatore dell'International Center for the Enhancement of Learning Potential in Israele, descrive l'intelligenza come "un insieme di abilità e di processi mentali che ci permettono di dare un senso al mondo che ci circonda, e di acquisire le informazioni per risolvere i problemi che ci vengono posti".

Ci mostra quindi una visione dell'intelligenza modificabile e incrementabile, legata alla convinzione che l'uomo, giorno per giorno, trasforma se stesso in base all'opera continua tra l'eredità e l'ambiente.

Gli adulti hanno il fondamentale ruolo di *mediatori* tra il bambino e l'ambiente, di intermediari, di sostegno nell'elaborazione attraverso intenzionalità, reciprocità, trasmissione del significato arricchito da una carica emotiva necessaria per essere efficaci, con l'obiettivo di rendere attivi i bambini.

*I bambini non hanno bisogno di ricette preconfezionate*

All'adulto-mediatore viene chiesto di "entrare nei panni" del bambino che ha di fronte per comprendere i suoi atteggiamenti, come apprende, qual è il suo bagaglio di

conoscenze e soprattutto quali sono le emozioni che sta provando in quel momento. In modo da poterlo stimolare, porgli delle domande, spronarlo a confrontare, a immaginare, a esprimere le sue emozioni e riconoscere quelle degli altri.

*Prima di iniziare a parlare è fondamentale accertarsi che il bambino ci stia ascoltando*

Affinché il messaggio inviato dall'adulto non cada nel vuoto è necessario che sia rispettato il *principio della reciprocità*, ossia assicurarsi che ci sia la risposta del ricevente, che dia conferma all'emittente dell'effettiva ricezione del messaggio e che arricchisca la comunicazione di interazione tra i due interlocutori.

Come possiamo farlo?

Creando un contatto fisico e visivo, utilizzando un lessico accessibile, arricchendo il contenuto del messaggio di tonalità emotive congruenti e controllando che cosa effettivamente è stato capito.

*Diamo senso alle azioni che facciamo, alle motivazioni e alle emozioni che le accompagnano*

Rispondere alle domande dei bambini equivale a permettere loro di riflettere, elaborare e trovare una spiegazione ai fatti della vita, creando connessioni e possibilità di riutilizzare ciò che hanno appreso in situazioni future.

Non accontentarsi delle risposte “perché è così” di fronte alle scelte, ma spingere a cercare più motivazioni possibili,

permette di sviluppare la capacità metacognitiva: autoriflettere, “guardare dall’esterno”, analizzare quanto detto e pensato, la realtà.

*Lascia faccio io!*

“Non preoccuparti ti aiuto io”

La troppa disponibilità dei genitori, l’iperprotezione, il desiderio di sostituirsi ai figli per evitare che essi si imbattano in insuccessi, porta a limitarli nelle esperienze personali e nel processo di acquisizione di fiducia in se stessi, che si costruisce scavalcando gli ostacoli, superando le difficoltà e attivandosi in prima persona.

Non minimizziamo le difficoltà, accogliamo e sosteniamo il bambino riconoscendo il suo impegno. Possiamo suggerirgli soluzioni alternative, passaggi intermedi necessari se il risultato finale è ancora distante, lasciandogli la possibilità di scegliere quale strada intraprendere.

Possiamo ascoltare quali soluzioni ci propongono, senza esprimere giudizi ma con attenzione e rispetto. Ciò permette di aprirsi, incoraggia il bambino a esprimersi.

E se sbaglia? E’ normale! Di fronte all’errore non perdiamo l’occasione di renderlo un importante momento educativo. La semplice correzione da parte dell’adulto è fine a se stessa, soffermiamoci invece su quanto ci può essere di interessante nell’analizzare l’errore insieme: comprendere perché l’errore è stato commesso e scoprire che il bambino può possedere la capacità di autocorreggersi.

Lodare il bambino quando raggiunge uno scopo o un bel risultato è molto importante. Il rinforzo positivo agisce sull'autostima, la fortifica e accende un moto di desiderio nel riuscire ancora, ma è necessario coltivarla:

- Accertiamoci che gli obiettivi siano alla portata del bambino, un traguardo irraggiungibile lo farà andare incontro a una frustrazione certa, così come non troverà soddisfazione da un compito troppo semplice.
- Ricollegiamo un compito nuovo con quanto già appreso, con i successi già ottenuti; usiamo le competenze acquisite come ancore a cui aggrapparsi quando la novità spaventa.
- Facciamogli sentire la nostra fiducia e sosteniamolo nei momenti di insuccesso.
- Diamogli la possibilità di scegliere quello che più gli piace, come nel caso delle attività extrascolastiche, la passione è un'ottima motivazione.

### *Educare senza punire è possibile*

Le punizioni, spesso causa di frustrazione e sensi di colpa sia nei grandi che nei piccoli, non risolvono i deficit di *organizzazione educativa*. Per puntare a raggiungere questo obiettivo è necessario essere prima di tutto consapevoli di quali sono le tappe e i compiti evolutivi dei bambini e come cambiano nel tempo, in modo che si possano fare richieste pertinenti e stabilire regole giuste per la crescita. Sulla base di queste conoscenze si può costruire un'organizzazione che sia

chiara, coerente e condivisa rispetto alle richieste e alle indicazioni che si rivolgono ai bambini. In questa cornice di riferimento esplicita l'adulto-educatore che si colloca alla giusta distanza relazionale, che non crea invischiamento e promiscuità, consente al bambino di sperimentare e consolidare capacità di ascolto e rispetto, in un clima di fiducia e stabilità.

### *Programmare insieme e stabilire le regole*

Le regole sono uno temi educativi più vicini agli adulti. Possono essere definite come *procedure organizzative* della buona educazione. Devono essere chiare, comprensibili, sostenibili per i bambini e legate alla loro età evolutiva e devono essere tradotte con "poche" parole riferite alla procedura del *cosa si può fare, cosa no e come*. Le regole non sono divieti, né tanto meno tentativi di convincere supplicando. I "no" accompagnati dalla giustificazione della nostra ragione sono occasioni di crescita, i limiti infondono sicurezza (Laniado, 2002).

Dagli undici anni in poi, quando l'infanzia finisce e si entra nella fase preadolescenziale, cambia il compito evolutivo e di conseguenza la regola, che comunque rimane, ma si arricchisce di un nuovo processo che è la *negoiazione*, ciò significa offrire al preadolescente prima e all'adolescente poi la possibilità di concordare su particolari richieste, fermo restando l'esistenza della cornice che limita i confini entro i quali le esigenze del ragazzo possono trovare collocazione.

Fare domande aperte e non giudicanti consente di aprire al dialogo, al confronto, riconoscendo nella negoziazione il valore del contributo portato dal ragazzo.

### *Stare nei conflitti*

Anche i conflitti tra ragazzi e adulti fanno parte della quotidianità, non sono da evitare e non è detto che la loro risoluzione debba passare necessariamente da uno scontro vinci-perdi, né dal trovare necessariamente la “soluzione perfetta”. Proviamo invece a immaginare che le situazioni conflittuali possano diventare occasioni per aumentare la propria responsabilità e l’autodisciplina, attraverso le quali arricchirsi di un confronto che ha come valore aggiunto la molteplicità dei punti di vista, che darà origine a soddisfazione reciproca. Il principio della partecipazione assicura inoltre che la decisione presa sarà con molta più probabilità attuata e portata avanti con coerenza, perché coinvolge la motivazione delle persone.

### *Riconoscere e esprimere le emozioni*

Guidarci nelle scelte della vita è uno dei ruoli fondamentali dell’emozione, agire in modo coerente con i propri bisogni e desideri. L’educazione emotiva contribuisce significativamente all’aumento e al mantenimento del benessere psicologico, in quanto rappresenta un percorso di potenziamento della capacità di mettere in atto reazioni emotive funzionali.

Le emozioni sono risposte complesse e organizzate, che consentono all'organismo di adattarsi all'ambiente e si attivano per elaborare le informazioni che arrivano dall'interno o dall'esterno. Sono multicomponenziali, comprendono meccanismi fisiologici, valutazioni cognitive, risposte espressive e comportamentali, motivazioni. Hanno funzioni specifiche e fondamentali, tra le quali segnalare se un evento è vantaggioso o svantaggioso per la persona e guidare il comportamento per risolvere situazioni problematiche. Tra le emozioni primarie (innate e universali) anche quelle etichettate spesso come "negative" assolvono compiti fondamentali.

È il caso ad esempio della paura, che segnala i pericoli e attiva il nostro organismo, rendendoci più attenti, più veloci all'evitamento in caso di minaccia e alla fuga o alla difesa in caso di situazioni di pericolo.

I bambini durante i primi anni di vita reagiscono in maniera più impulsiva agli stimoli poi, attraverso la socializzazione e lo sviluppo cognitivo, sviluppano le capacità di riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri, l'espressione e la regolazione emozionale, mettendo in atto una maggiore gestione.

Tutte le componenti della competenza emotiva posso essere apprese e facilitate con il sostegno dell'adulto in veste di *allenatore emotivo*: così come per la prestazione fisica è necessaria una guida, ugualmente ha un ruolo fondamentale l'allenatore emotivo che permette al bambino di prendere

consapevolezza delle proprie emozioni e delle strategie per regolarle.

L'educatore che svolge questo ruolo deve essere consapevole delle emozioni del bambino:

- saper ascoltare i messaggi verbali e non verbali che ci sta mandando;
- riconoscere nell'emozione un'opportunità di insegnamento: una preziosa occasione relazionale in cui si incoraggia il bambino a riconoscere la sua sensazione interna e a trovare la giusta modalità per esprimerla;
- assumere un atteggiamento di apertura "mettendosi nei suoi panni" e dando valore a ciò che viene espresso;
- aiutarlo a trovare le parole per esprimere ciò che si sente;
- porre dei limiti se la situazione ha necessità di essere contenuta nell'immediato;
- riaffrontare l'argomento successivamente quando ci saranno le condizioni per un confronto.

Questo tipo di allenamento è necessario per rendere i ragazzi *emotivamente intelligenti* (Gottman, 2001). Essi sapranno riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie e le altrui emozioni, all'interno di interazioni con i genitori, gli educatori e i pari. Il processo di socializzazione facilita sia il riconoscimento delle emozioni, che

la loro espressione secondo le regole della società in cui si vive.

Fin dalla nascita il bambino è inserito all'interno di una rete sociale composta da molte persone con ruoli differenti. Il primo ambiente in cui generalmente si sperimenta la competenza emotiva è il nucleo familiare: lo stile genitoriale nella gestione delle emozioni e la relazione che si instaura con il figlio hanno una forte influenza sulla competenza socio-emotiva del bambino. Ben presto il suo spazio di vita si amplia al contesto scolastico ed extrascolastico in cui le attività possono essere di vario genere ma tutte di gruppo, il gruppo dei pari. Apprendiamo grazie alle relazioni con gli altri, ai legami di scambio che si creano e per l'appartenenza a un sistema, l'essere parte di un tutto che ci permette di costruire e affermare la propria identità.

Uno degli elementi su cui influiscono particolarmente i fattori emotivi è rappresentato dalla *coesione* del gruppo, il grado di solidarietà presente tra i membri, caratterizzato dalla condivisione di determinate regole. Il gruppo ci infonde un senso di protezione, ci permette di sperimentare di più, accelera i processi di apprendimento, in quanto rimanda continui feedback sui risultati raggiunti (Fonzi, 2001). Rientrano in questa categoria tutti i gruppi con cui i bambini fanno esperienza, tra i quali, molto spesso, quelli relativi alle attività sportive. Oltre a racchiudere numerosi vantaggi per il mantenimento di un buono stato di salute e avere un ruolo primario nel sostenere un equilibrio psicologico, grazie alla

funzione regolatrice dell'emozione, lo sport coinvolge il gruppo sociale e le sue dinamiche: chi vi appartiene interagisce, condivide bisogni e obiettivi.

Aspetti fondamentali sono la socializzazione e il rispetto delle regole, che consentono lo sviluppo di competenze necessarie per una crescita sana quali la cooperazione, la creazione di relazioni positive e di amicizia.

Nello sport il bambino impara a conoscersi, scopre le sue modalità di esprimersi, impara a perdere e a tollerare la frustrazione; l'attività sportiva rappresenta l'occasione per acquisire abilità, ottenere successi personali, divertirsi, competere con gli altri nel misurarsi con loro e nella voglia di migliorare.

La scelta dell'attività è importante, l'adulto deve accompagnare il bambino in questo processo in modo che lui possa trarne il massimo piacere dal praticarla. Facendo attenzione che durante l'infanzia lo sport rappresenta principalmente l'occasione per imparare a padroneggiare una disciplina, apprendere delle abilità, scoprire il piacere di giocare con gli amici non tanto il realizzare una prestazione. I benefici sono numerosi sia a livello fisico, psicologico e di stimolazione sensoriale: rafforzamento muscolare e osseo, consumo di calorie, liberazione da stress e senso di solitudine, affrontare le difficoltà piuttosto che arrendersi, apprendimento di molteplici aspetti sociali, sviluppo di capacità percettive.

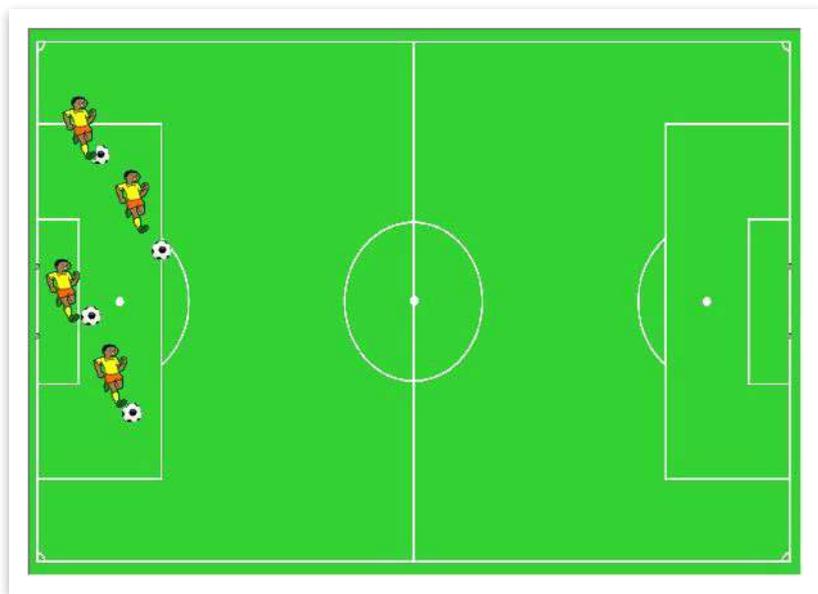
Sono due le figure sostengono il bambino nel percorso sportivo: il genitore e l'allenatore, ed è necessario che si instauri un'alleanza basata sulla fiducia reciproca, sulla valorizzazione dei diversi ruoli, sulla collaborazione per costruire una buona relazione, l'importanza di fondamentali principi educativi condivisi.

L'obiettivo finale di fatto non è solo quello di sostenere un bambino nel percorso sportivo, ma nella sua crescita globale come persona.

## Capitolo 3

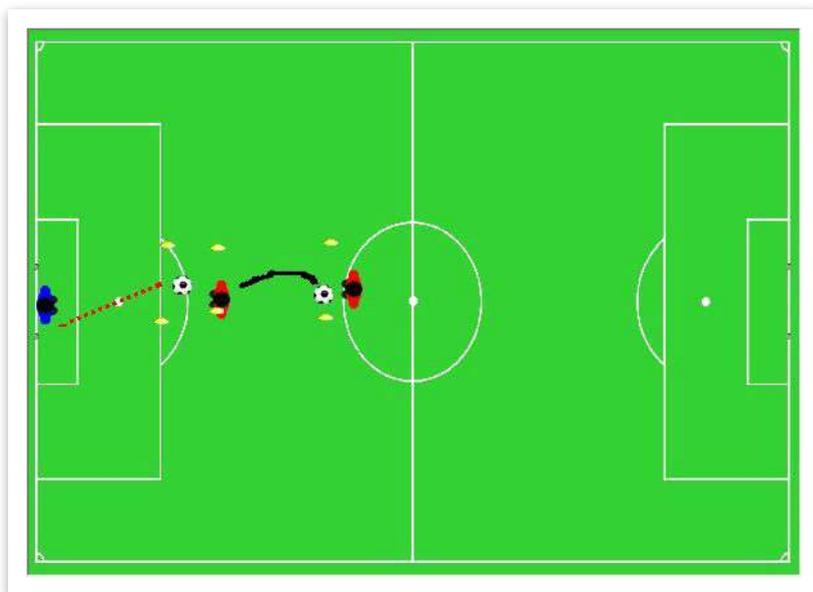
### ESERCIZI DI GUIDA

1.



Il primo esercizio proposto riguarda la **GUIDA**, partiamo dal più semplice, infatti, i giocatori guidano la palla liberamente dentro l'area di rigore, cercando di non toccarsi. Tale esercizio si può usare sia come riscaldamento, che come intensità, facendo fare il maggior numero di tocchi possibile in un minuto.

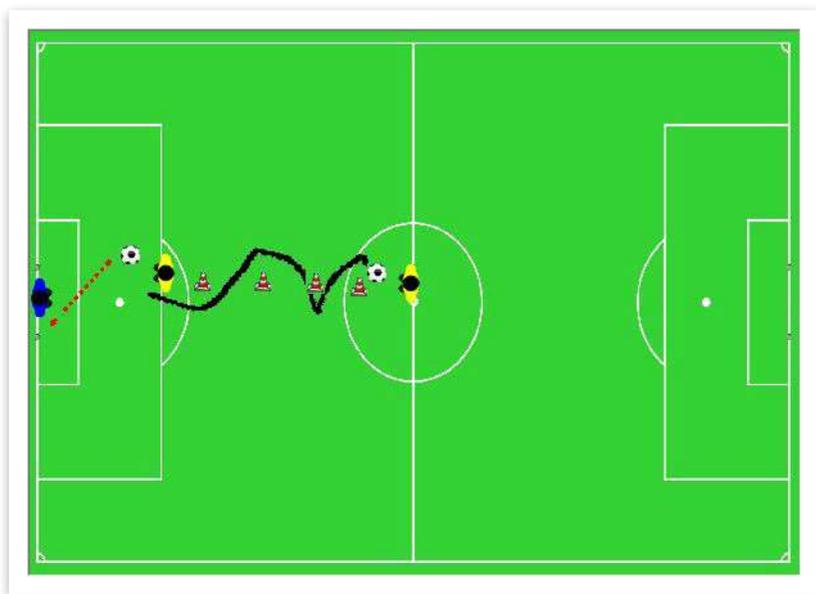
2.



Il secondo esercizio **GUIDA VELOCE DELLA PALLA E TIRO IN PORTA** (fate in modo di mettere il tiro in porta, che ai ragazzi piace molto). Per non far rimanere i bambini troppo tempo in attesa si consigliano postazioni da massimo sei giocatori ciascuna. L'allievo parte veloce con la palla al piede e calcia senza fermare la palla da dentro lo spazio segnalato; se la palla viene calciata da fuori il gol non è valido e il ragazzo viene penalizzato per tre secondi, perché la palla non era sotto il suo controllo. Il gol valido toglie due secondi al tempo totale che è stato necessario per fare gol.

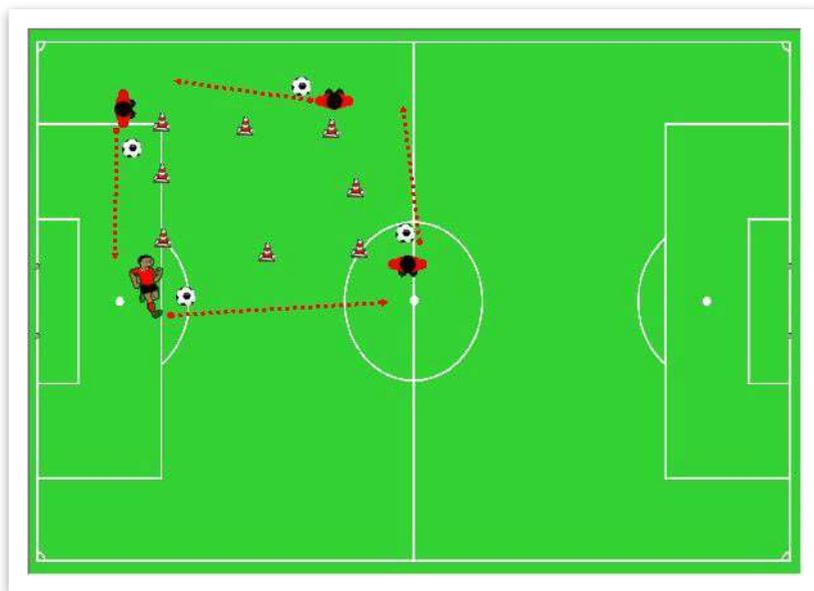
È importante premiare non solo chi vince la gara impiegando meno tempo nelle varie prove (max 5 per giocatore), ma anche e soprattutto chi riesce a migliorare la propria prestazione.

3.



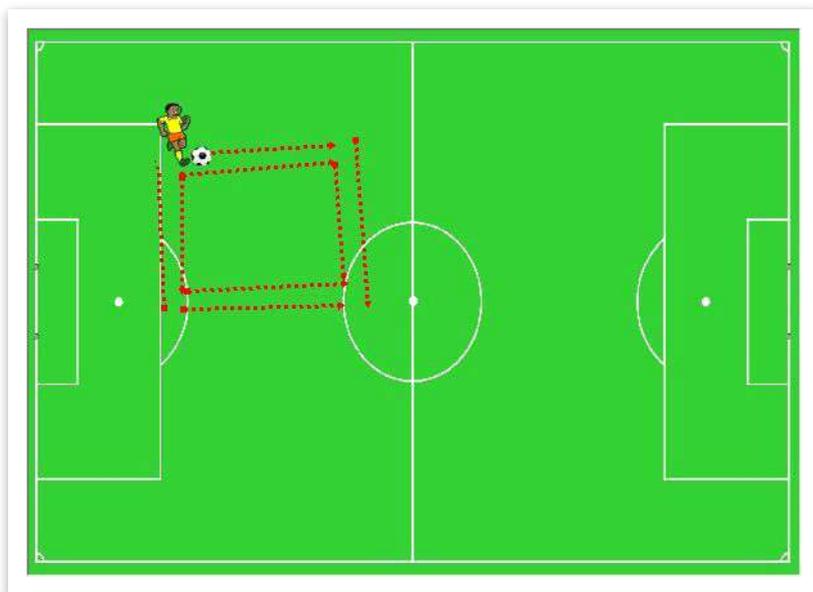
Il terzo esercizio **GUIDA IN SLALOM CON TIRO**: una postazione ogni 6 giocatori. Il giocatore guida veloce il pallone in slalom e poi calcia a rete. Gara a tempo, ogni birillo toccato un secondo in più e gol non valido, gol valido due secondi in meno.

4.



Quarto esercizio **GUIDA INTORNO AL QUADRATO**: qui non c'è gara, il giocatore porterà la palla correndo in avanti da un lato laterale dx e dall'altro lato laterale sx e indietro negli altri due, ciò permetterà di sviluppare una buona coordinazione.

5.

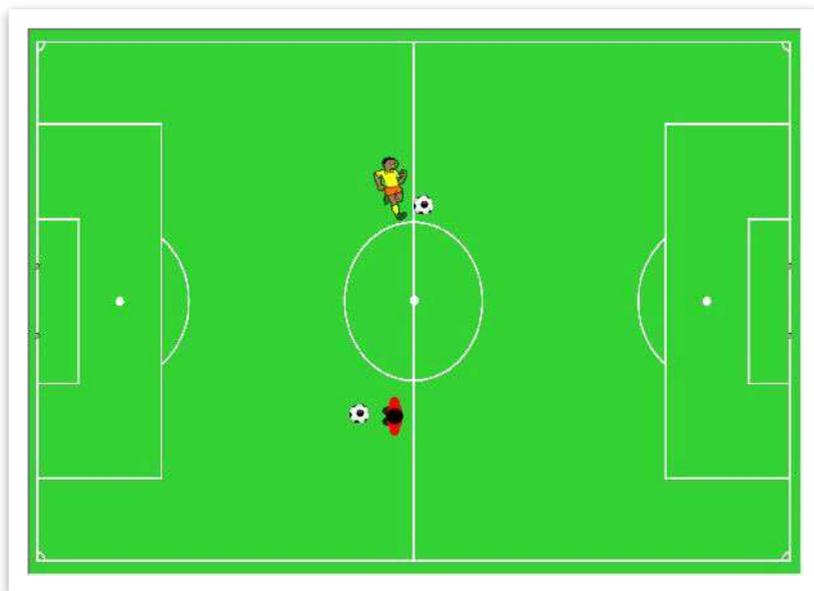


Il quinto esercizio è molto conosciuto, ma io ho aggiunto una variante che ritengo essere molto utile per il controllo e la coordinazione.

**GUIDA INTORNO ALLE FIGURE GEOMETRICHE:** intorno ad esse ho tracciato un'altra figura, uguale ma con perimetro più grande, in modo da formare un corridoio, nel quale il giocatore guida la palla. La gara è a tempo, non ci sono penalità se la palla esce fuori, non si ferma il tempo e il giocatore continua da dove è uscito il pallone.

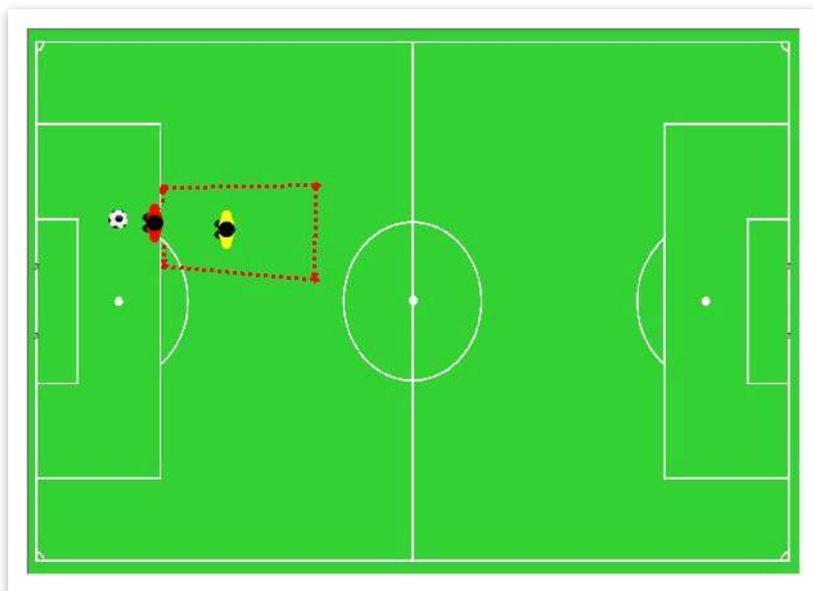
Questo tipo di guida permette al piccolo allievo di abituarsi ad un buon controllo e, agli angoli, esegue un gesto che serve anche nell'uno contro uno, ovvero impara a cambiare direzione rapidamente e questo gli sarà utile per evitare l'avversario.

6.



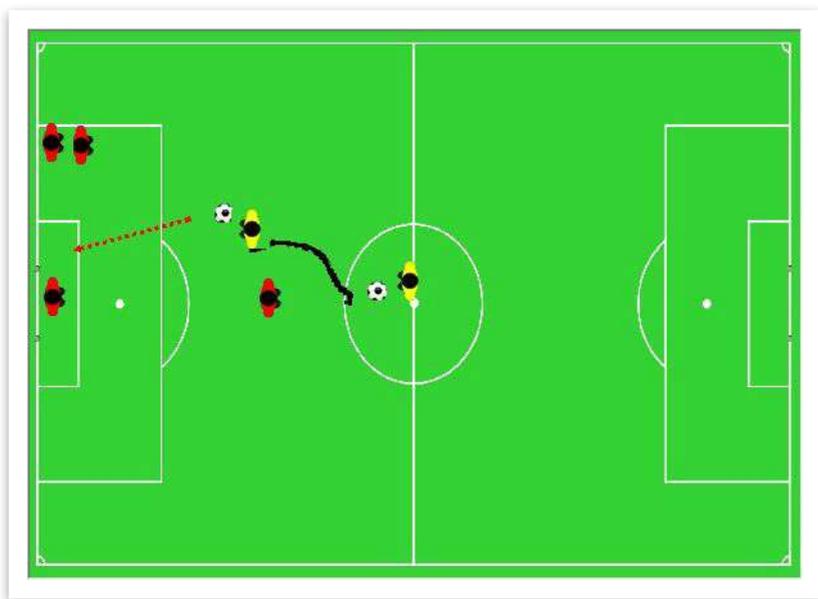
Esercizio numero 6 **GUIDA A INSEGUIMENTO**: i bambini corrono intorno al cerchio del centro campo in senso orario, inseguendosi. Si può fare con o senza palla. Vince chi riesce a toccare la spalla dell'altro, nel caso in cui si utilizzi la palla chi ne perde il controllo avvantaggia l'avversario.

7.



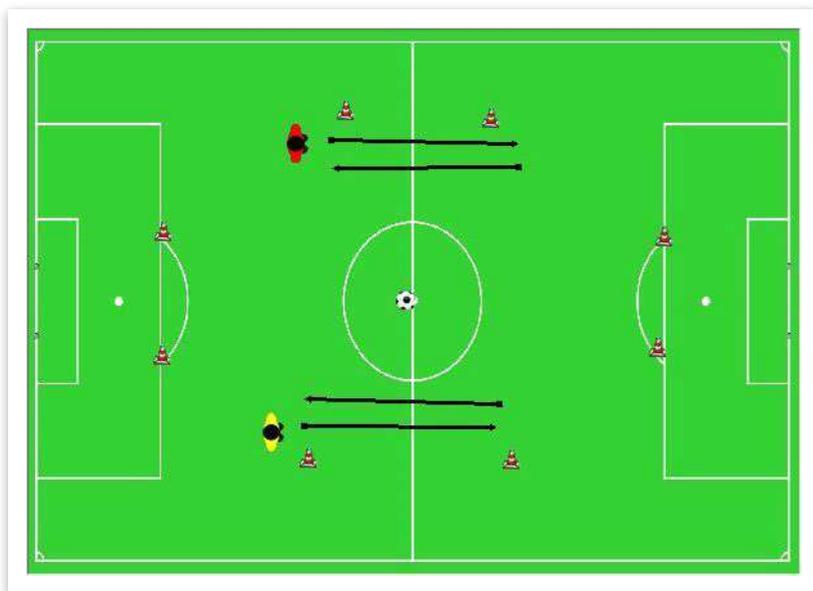
Esercizio 7 **GUIDA UNO CONTRO UNO**. Si fanno tanti campetti di 10x8. Due giocatori per campetto fermano la palla, oltre la linea (meta) si fa il punto. Il tempo di ogni partita è di 2 minuti e la gara è organizzata a tornei in cui tutti si devono incontrare.

8.



Esercizio 8 **GUIDA UNO CONTRO UNO E TIRO** con due giocatori. L'attaccante, guidando la palla ha a disposizione due tocchi, con uno può superare l'avversario e con l'altro tirare in porta, senza fermarsi e in velocità. Uno contro uno, guida e superamento dell'avversario in velocità e tiro.

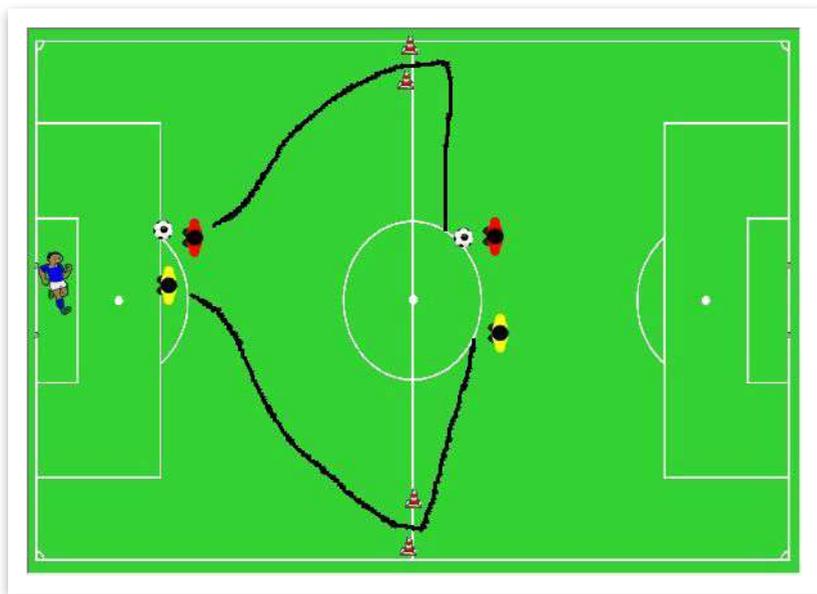
9.



Esercizio 9 **VELOCITÀ SENZA PALLA E UNO CONTRO UNO**. I due giocatori corrono toccando 4 volte i conetti messi a una distanza di 10 metri per un totale di 40 metri di corsa, poi vanno alla conquista del pallone per cercare di portarlo in guida oltre le porticine.

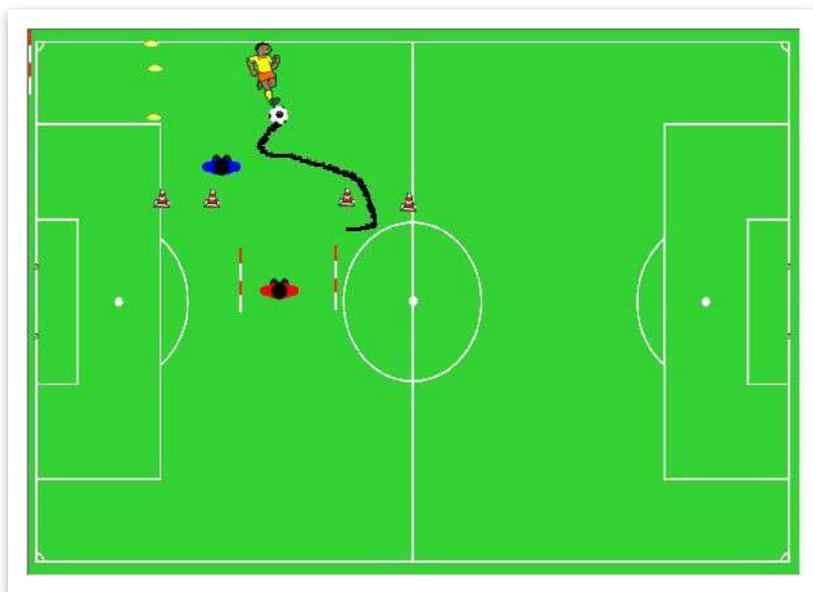
Voglio ricordare che nei giochi di massima velocità, come questo, è importante dare sempre al bambino il recupero completo.

10.



Esercizio 10 **GUIDA CON E SENZA PALLA E TIRO IN PORTA.** Si mettono 2 conetti all'estremità del centro campo (il campo sarà delle misure adeguate all'età). Due giocatori uno con la palla e uno senza partono contemporaneamente attraversando i 2 conetti. Chi ha la palla dovrà guidarla velocemente prima che il difensore arrivi impedendogli di fare gol.

11.



Esercizio 11 **SMARCAMENTO**. Prima di fare gol l'attaccante dovrà passare da una delle due porticine non occupata dall'avversario. Ai più piccoli si può spiegare così: il difensore è il drago che difende le porte del castello, se passi con la palla dove questi si trova vieni catturato e il gol non è valido.

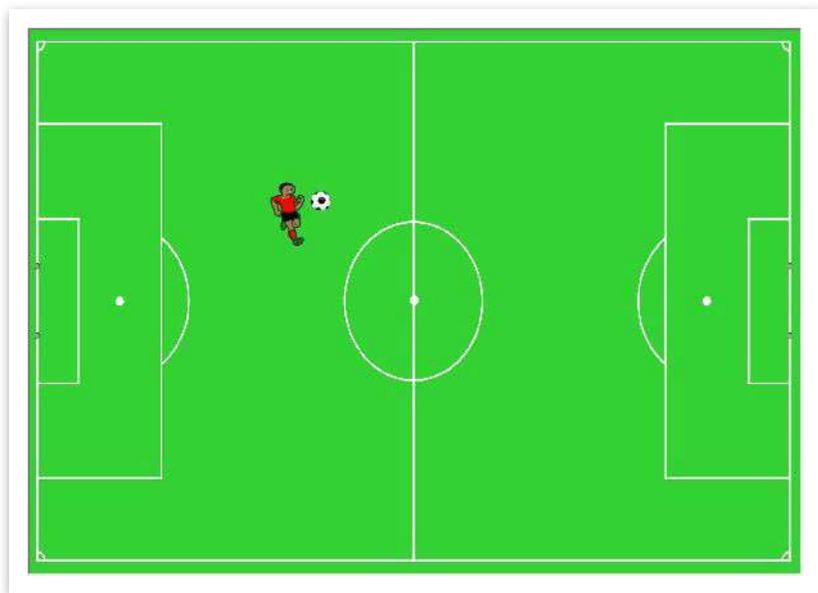


## Capitolo 4

### ESERCIZI DI PALLEGGIO

Dopo la guida il secondo obiettivo è il **PALLEGGIO**. Partiremo con il classico palla in mano – lasciarla - colpirla con i piedi - riprenderla con le mani.

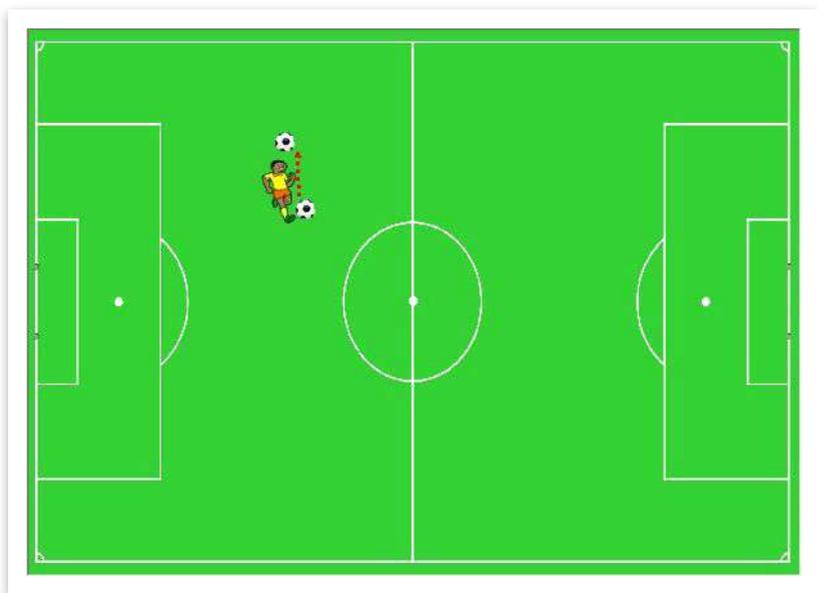
1.



Esercizio 1 **PALLEGGIO** il giocatore palla in mano la lascia cadere e, prima che tocchi terra, la colpisce con i piedi e la recupera con le mani. Si inizia prima con il piede abile, quando

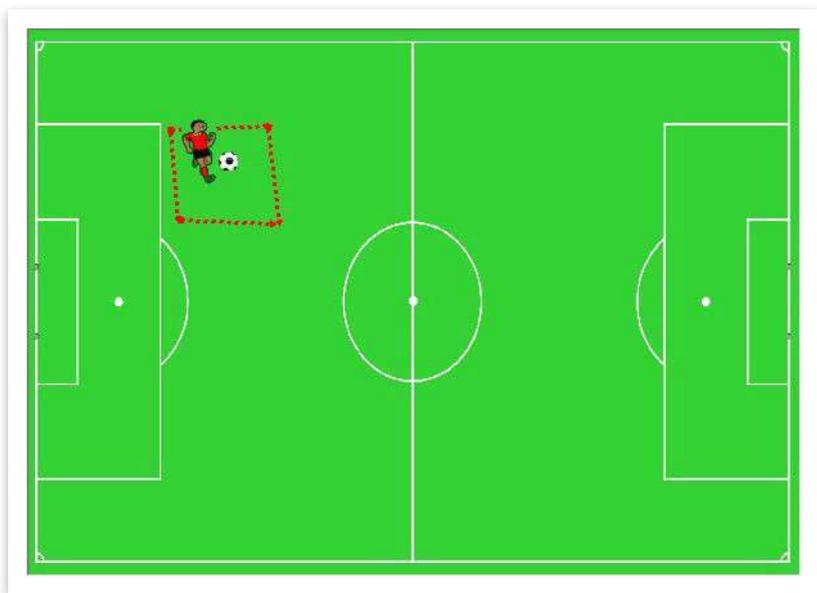
i ragazzi riescono a fare oltre 5 palleggi consecutivi possono passare ad usare il sinistro (se siete destri o viceversa) poi entrambi i piedi.

2.



Esercizio 2 **PALLEGGIO SECONDA FASE** per arrivare al palleggio sollevare da terra la palla con i piedi e riprenderla con le mani senza piegare il corpo. Provare con entrambi i piedi e quando il gesto riuscirà bene, una volta alzata la palla, si può cominciare a palleggiare senza usare le mani.

3.



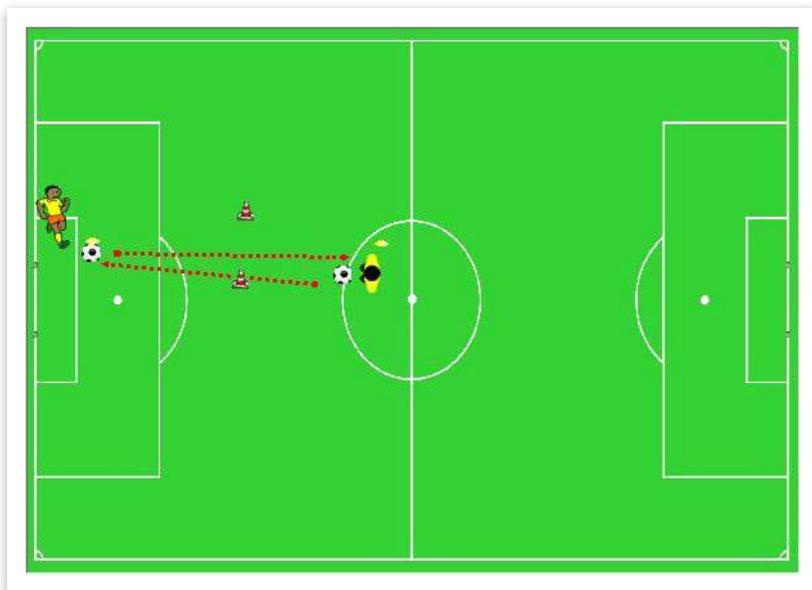
Esercizio 3 **PALLEGGIO NEL QUADRATO** si costruiscono 2 quadrati di lato 2 m, l'altro di 1,50 m per ogni allievo. Ognuno inizia a palleggiare senza uscire dal quadrato, chi riesce a fare più di 5 palleggi dx e sx dal quadrato più grande passa a quello più piccolo.

Vi ricordo di allenarvi molto anche da soli per migliorare il palleggio: è il **gesto tecnico che, più di tutti, migliora con la ripetitività.**

## Capitolo 5

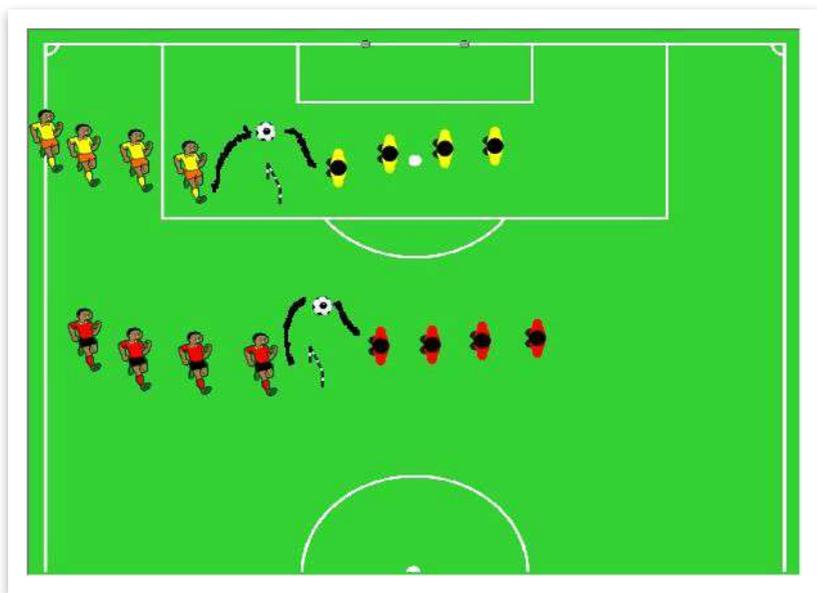
### ESERCIZI DI PASSAGGIO E RICEZIONE

1.



Esercizio 1 **PASSAGGIO E RICEZIONE TRA I CONETTI**. Si posizionano 2 conetti distanti 50 cm tra loro. I giocatori a coppie, distanti 10 m dai conetti, ricevono il pallone fermandolo anticipando il cinesino e ripassandolo al compagno. Si prende un punto ogni volta che il pallone passa nel mezzo ai conetti. L'istruttore può decidere in quale modo fermare e passare il pallone.

2.

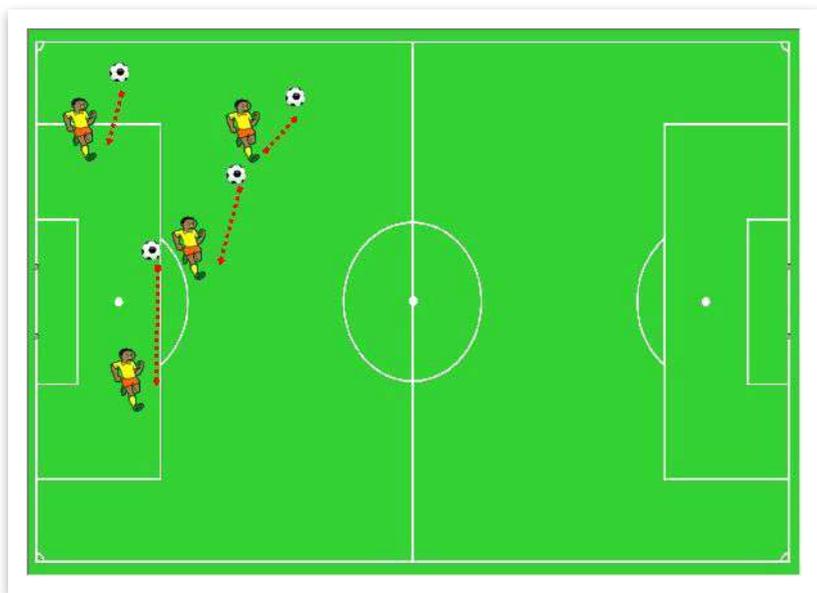


Esercizio 2 **OSTACOLI**. Si formano due squadre, ad esempio la squadra rossa contro la gialla.

1. Primo esercizio a 2 tocchi ricezione interno piede e passaggio sotto, a fine esercizio la squadra ottiene un punto.
2. Secondo esercizio. Passaggi di prima sotto all'ostacolo, appena si è passato il pallone si va in fondo alla fila. Prende un punto la squadra che fa più passaggi consecutivi.

3. Terzo esercizio. In ogni gruppo un giocatore per volta, palla in mano, la lancia alta sopra l'ostacolo, il compagno di fronte la stoppa a terra, dopo di che si scambiano velocemente di posto. Assegnare un punto ad ogni stop.

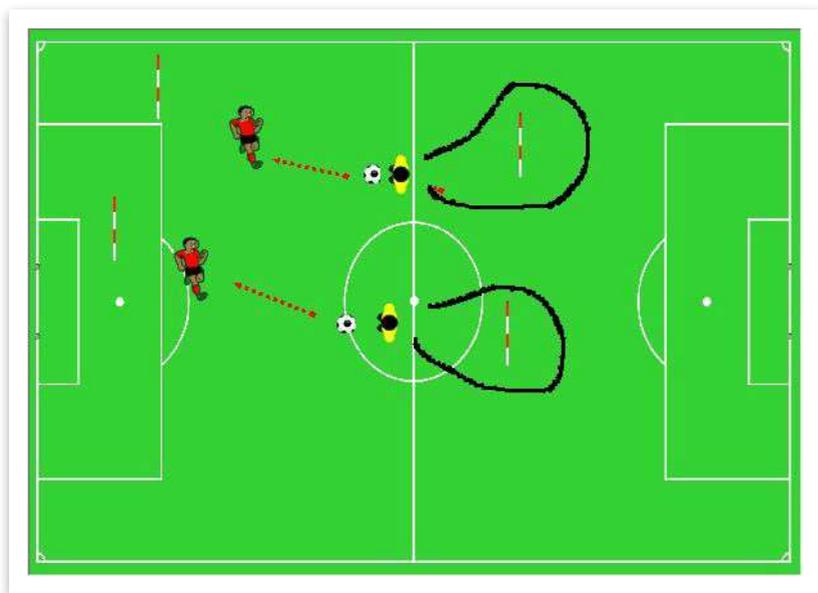
3.



### Esercizio 3 **STOP AEREO**

Appena arrivano al campo, prima di iniziare l'allenamento ai bambini e ai ragazzi piace calciare il pallone con forza in aria, così ho trasformato questo loro divertimento in un esercizio, difficile ma di sfogo. Suggesto loro di alzare la palla con i piedi, lancia-la in aria più alta possibile e assegno un punto a chi riesce a fermarla prima che tocchi terra.

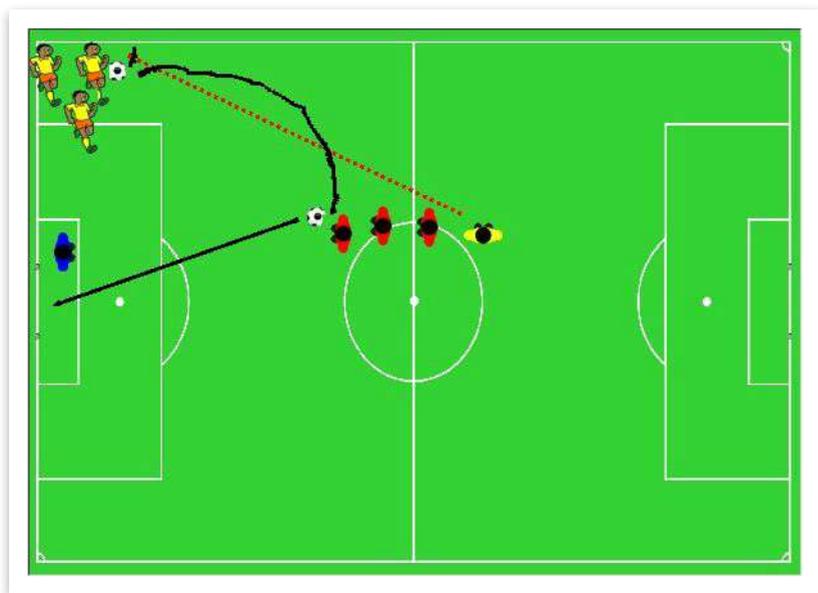
4.



#### Esercizio 4 **PASSAGGIO E RAPIDITÀ**

I giocatori si passano la palla correndo velocemente intorno a un paletto distante 2 metri, cercando di arrivare in tempo per il passaggio successivo.

5.

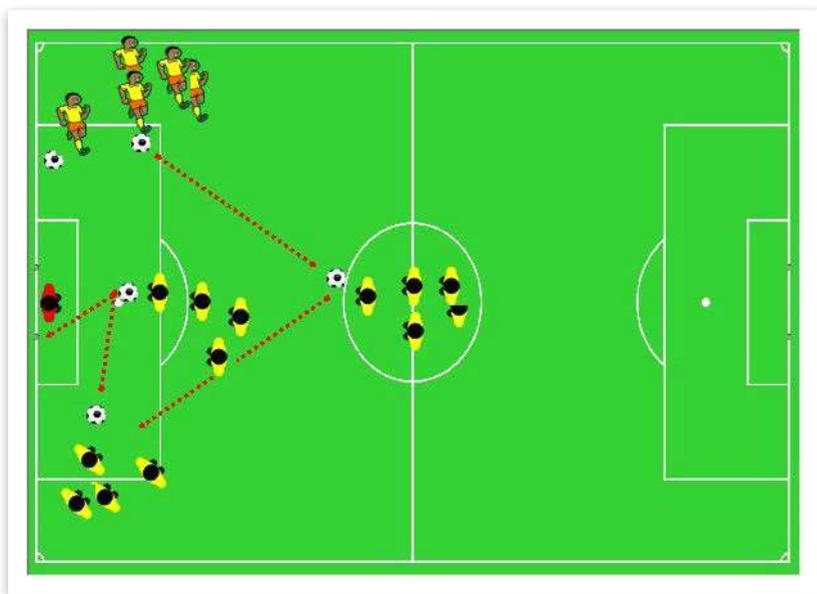


### Esercizio 5 **FILE**

Si formano due file una di fronte a l'altra.

1. I bambini effettuano passaggio-controllo-tiro e scambio veloce di posto
2. Mantenendo la stessa impostazione, il bambino lancia il pallone come nel fallo laterale e chi riceve prende un punto se mantiene un buon controllo e un punto se fa gol.

6.



Esercizio 6

### **PASSAGGIO-CONTROLLO ORIENTATO-VELOCITÀ-TIRO**

Si formano 4 gruppi di 4 o 5 giocatori ciascuno.

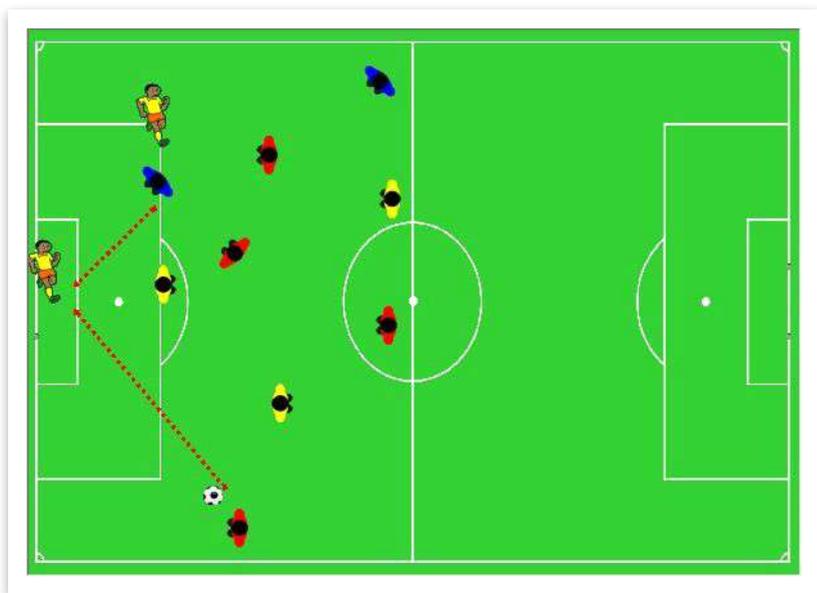
Un gruppo con i palloni disposto ad un calcio d'angolo (gruppo A), un gruppo al centro campo (gruppo B), un gruppo situato vicino a l'altra bandierina (gruppo C), il gruppo D poco fuori dell'area di rigore.

Svolgimento: A passa a B e corre veloce dietro alla fila di B, B controlla e passa a C e corre dietro la fila di C, C controlla passa a D e veloce corre dietro ad essa, D controlla e tira in porta poi veloce dietro a A. In questo esercizio i bambini si allenano sia sul passaggio, il controllo orientato, sulla velocità e sul tiro in porta che sono nostri obiettivi primari.

Differenziando i ruoli e rendendo tutti i bambini partecipi e attivi contemporaneamente si evitano lunghe attese che portano alla perdita di concentrazione e divertimento.

Lo stesso esercizio lo useremo anche per la guida A porta la palla a B, B a C C invece passa a D, D calcia a rete.

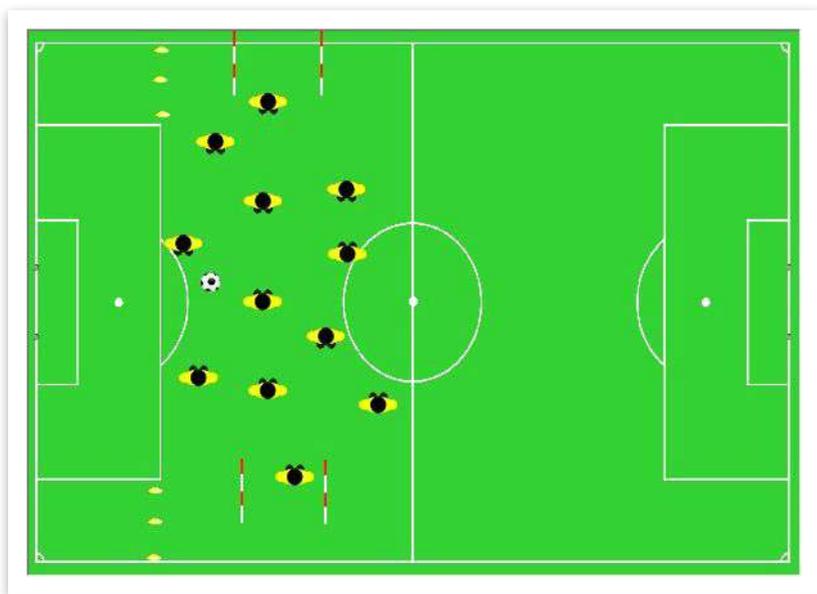
7.



### Esercizio 7 **PASSAGGIO RICEZIONE (PSICOCINETICA)**

I giocatori si passano la palla prima a 2 tocchi, poi di prima e non allo stesso colore.

8.



### Esercizio 8 **PARTITA A TEMA**

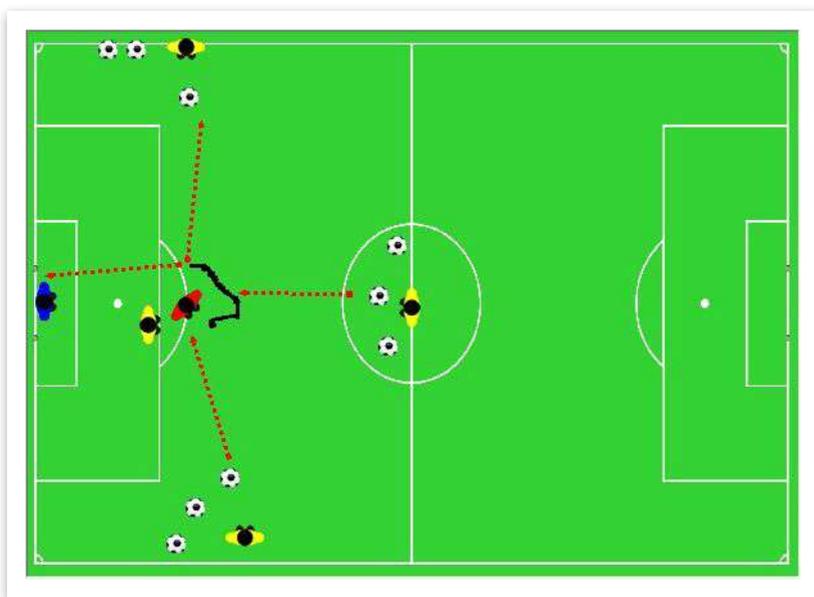
Adattabile al nostro obiettivo, in questo caso migliorare la visione periferica. Si gioca a 2 tocchi obbligatori uno per il controllo uno per il passaggio, se si sbaglia il controllo la palla passa all'altra squadra. Dopo si gioca tutti con lo stesso colore di maglia per abituare i giocatori ad alzare la testa. Non preoccupatevi se il risultato dei piccoli allievi non sarà perfetto, l'importante è che capiscano il gioco, poi piano piano miglioreranno lasciandoli giocare.

## Capitolo 6

### MIGLIORARE IL TIRO

In alcuni degli esercizi precedenti troviamo il tiro in aggiunta a l'obiettivo principale (ogni volta che è possibile consiglio di aggiungerlo sempre). In questo capitolo troviamo come si può fare per migliorarlo.

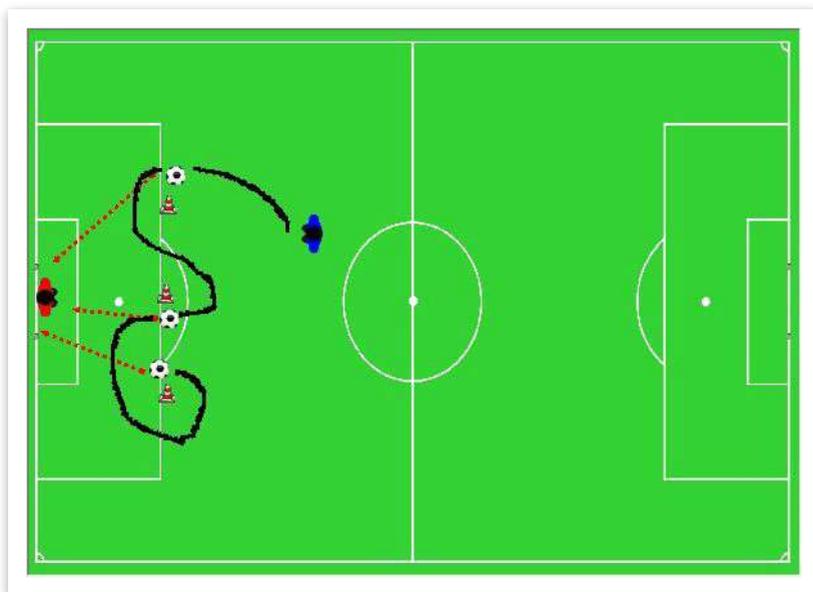
1.



#### Esercizio 1 **TIRI CONTINUI E VELOCI**

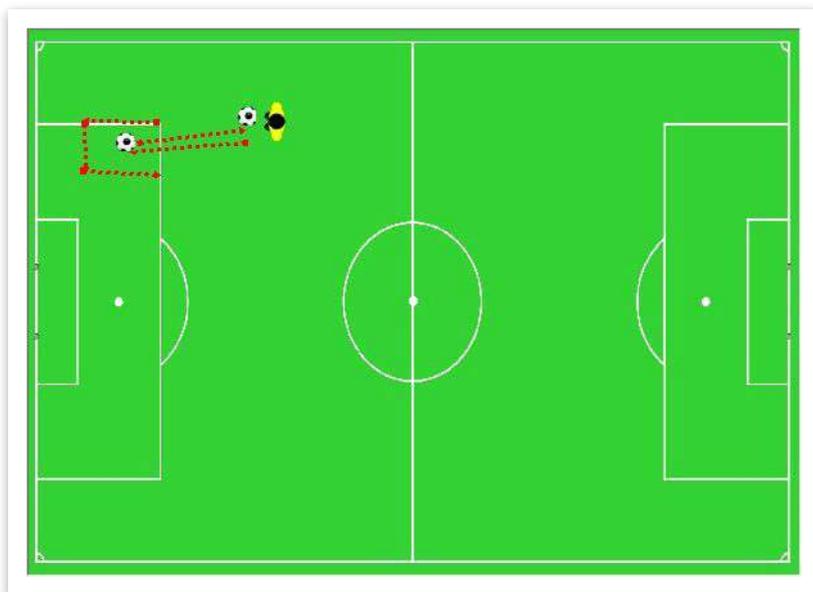
Il giocatore disturbato da un difensore calca in porta palloni che arrivano da ogni direzione.

2.



Esercizio 2 **TIRI COORDINATIVI**. Si mettono tre conetti fuori area di rigore, di cui due si posizionano in linea con i pali e uno centrale. I palloni vanno disposti come in figura vicini ai conetti. Il gol non è valido se quando si calcia si colpiscono i conetti. Il tracciato nero rappresenta la corsa del giocatore. Il primo pallone alla sinistra del portiere si calcia di dx, senza fermare la corsa si va a calciare di sx quello centrale e ancora proseguendo nella corsa di nuovo di dx quello alla destra del portiere. Si possono posizionare i palloni in modo che diventino 2 tiri sinistri e un destro per lavorare anche con il piede più debole.

3.

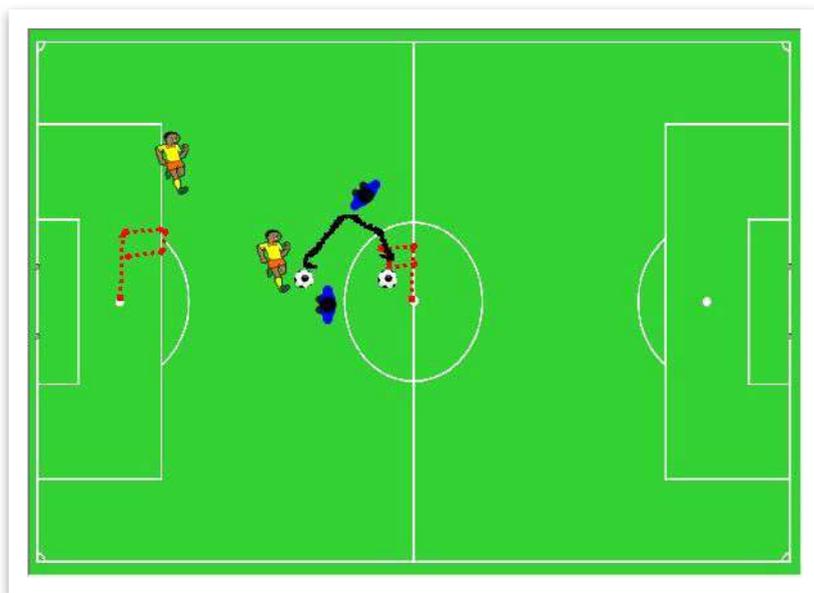


### Esercizio 3 **TIRI AL MURO**

Per migliorare e rinforzare le gambe questo esercizio è molto valido. Ci mettiamo di fronte a un muro distanti dai 10 ai 15 m (il muro interno dello stadio è l'ideale così possono lavorare più giocatori) e calciamo per 5 minuti sempre con il dx e stoppiamo di sx poi per 5 minuti calciamo con il sx e stoppiamo con il dx.

Affinché l'esercizio sia più stimolante disegnate sul muro con un gesso una piccola porta alta 2 metri e larga un metro, nel mezzo tracciate una riga: prima tutti i giocatori tirano nella parte inferiore, poi nella parte alta, chi fa più punti? Ricordate loro di calciare forte e con il collo del piede.

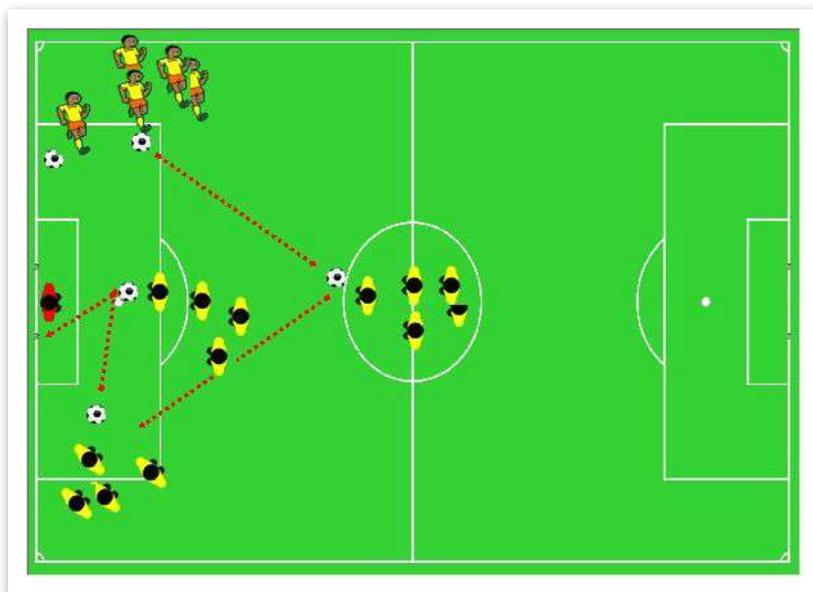
4.



#### Esercizio 4 **TIRO A PARABOLA**

Si gioca con le mani come palla a mano, ma si fa canestro con i piedi. Se non c'è un campo da basket si possono legare alle traverse due cerchi. Questo esercizio migliora il tiro a parabola.

5.



### Esercizio 5 **PASSAGGIO E CONTROLLO**

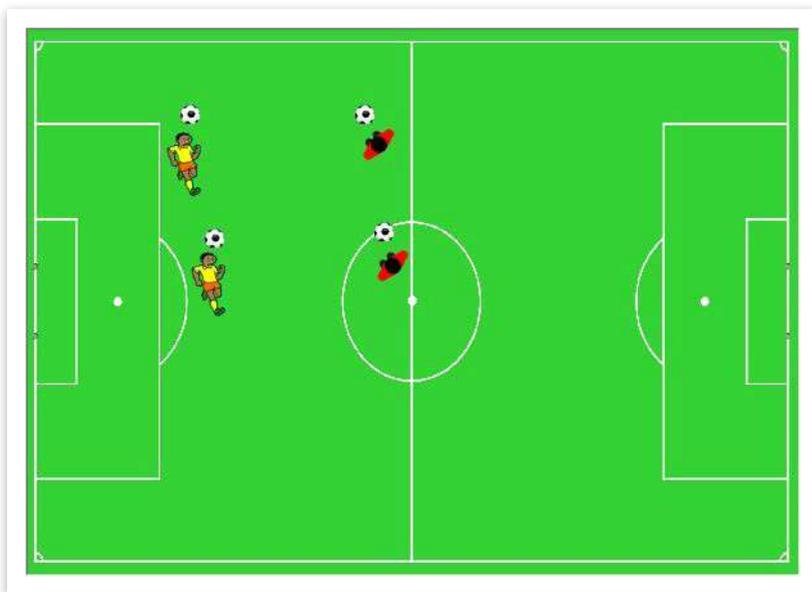
Lo stesso esercizio che abbiamo proposto nel capitolo precedente con obiettivo passaggio e controllo, è validissimo anche per il tiro a rete.

Gli esercizi appena descritti servono per migliorare il tiro a rete, ogni volta fatelo a gara. Per migliorare il tiro a rete potete usare anche tutti gli esercizi proposti precedentemente per altri obiettivi.

## Capitolo 7

### MIGLIORARE IL COLPO DI TESTA

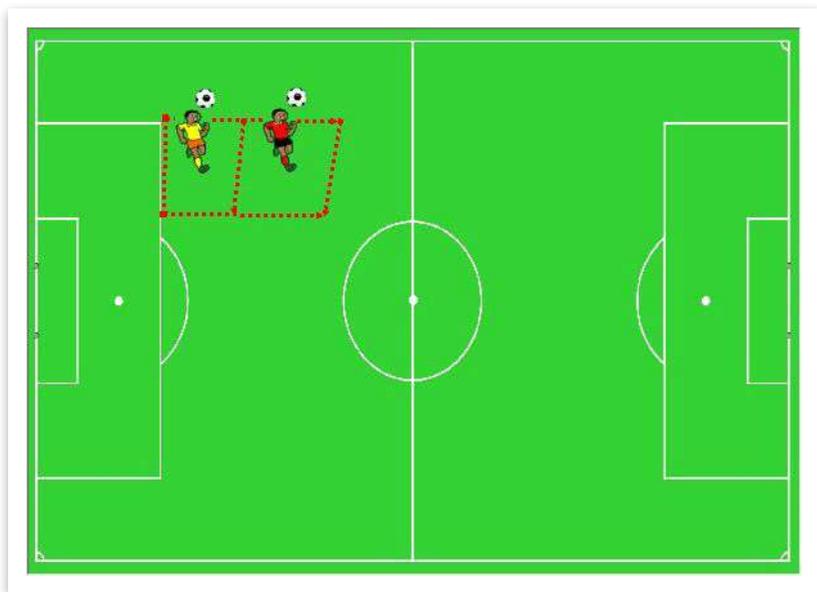
1.



#### Esercizio 1 **PALLONCINI BOMBA.**

Adatto per i bambini piccoli: i piccoli amici colpiscono continuamente i palloncini gonfiabili con la fronte, senza farli cadere. Chi riesce a tenerli in aria più a lungo? Aumentiamo poi il peso dei palloni in base all'età, passando dall'esercizio più facile al più difficile, fino ad arrivare a perfezionarlo.

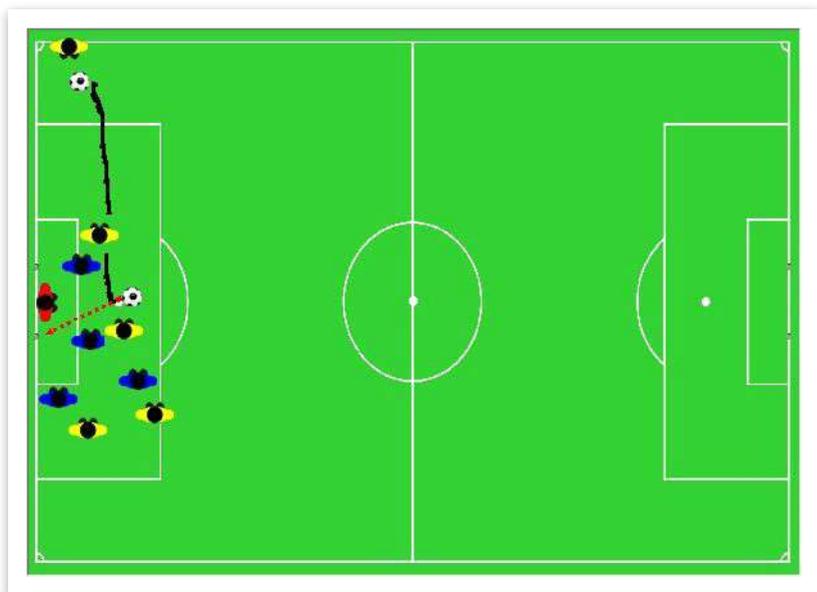
2.



## Esercizio 2 **PALLEGGIO DI TESTA NEL QUADRATO**

Si formano tanti quadrati quanti sono i giocatori, vicini e grandi un metro di lato. Dentro ad ognuno di essi un giocatore palleggia di testa. Quando cade la palla si esce dal quadrato, continuando ad allenarsi fuori. Vince chi resta per ultimo nel quadrato.

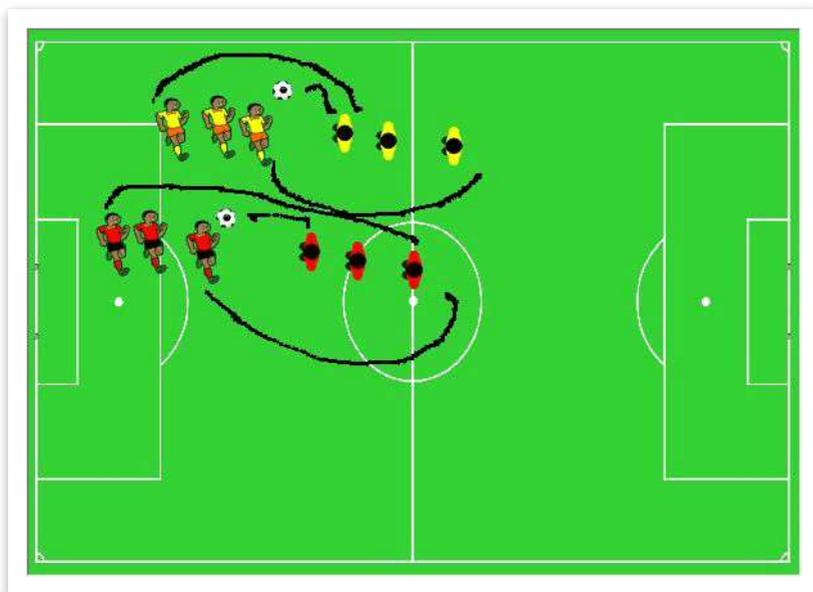
3.



### Esercizio 3 **CROSS DALLA BANDIERINA**

Si battono i corner sia da dx che da sx. Gli attaccanti prendono un punto se colpiscono di testa la palla verso la porta, due punti se fanno gol di testa. Al difensore si assegna un punto ogni volta che libera l'area di testa.

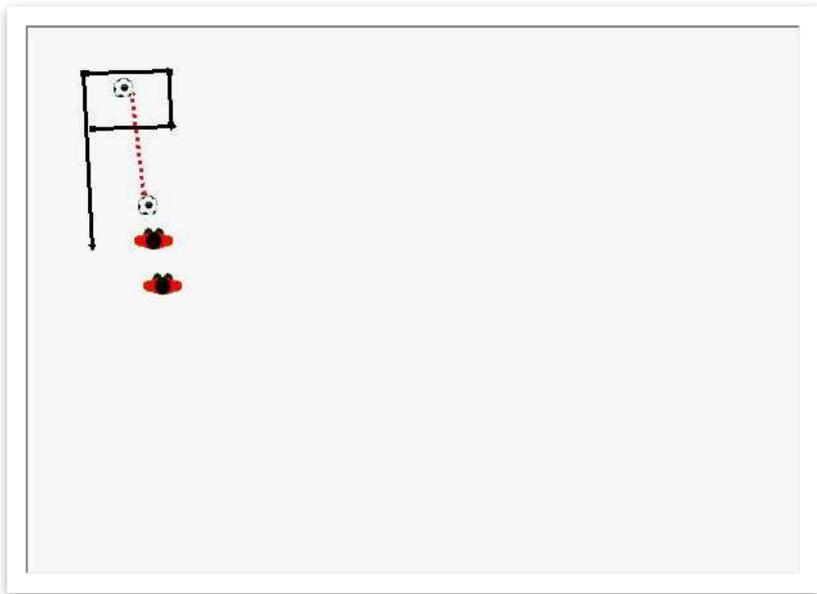
4.



#### Esercizio 4 **COLPO DI TESTA E VELOCITÀ**

Due squadre, un colore contro l'altro. I giocatori della stessa squadra si passano la palla di testa e corrono veloci in fondo all'altra fila. Chi riesce a tenere di più la palla in aria?

5.



### Esercizio 5 **COLPIRE DI TESTA IL TABELLONE**

Questo esercizio è validissimo per migliorare l'elevazione. È necessario un campo da basket, mettersi di fronte al canestro, lanciare con le mani il pallone sul tabellone e colpirlo di testa cercando di elevarsi al massimo da terra e colpire nel punto più in alto rimandandolo al tabellone.

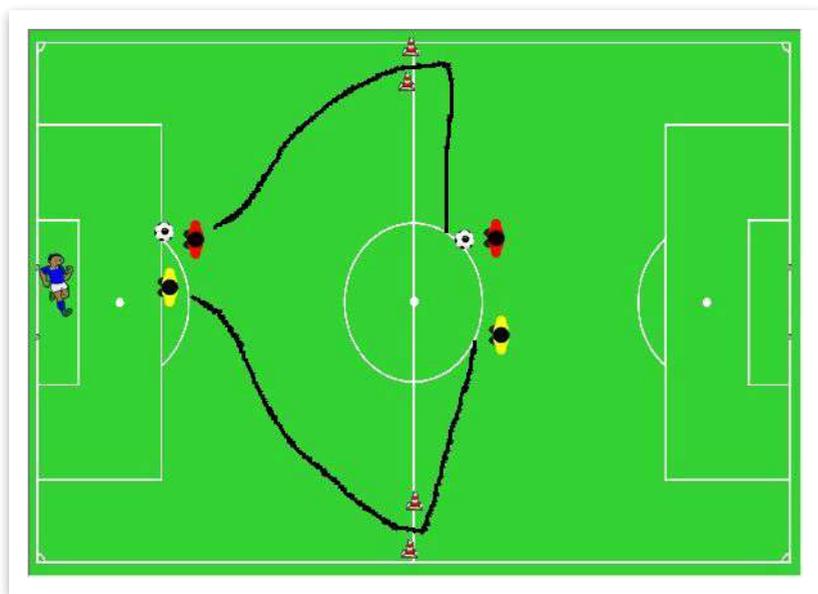
## **Capitolo 8**

# I GIOCHI DI SITUAZIONE

## UNO CONTRO UNO

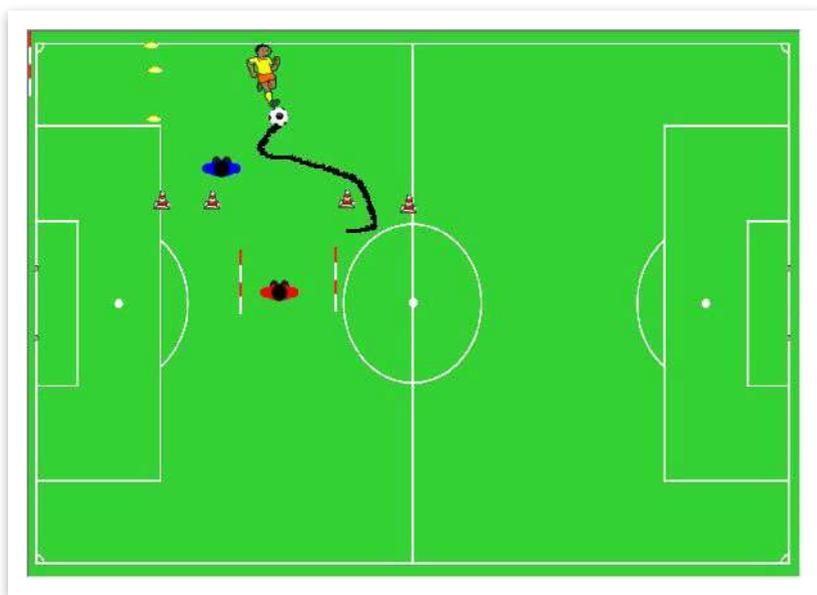
Esercizi che hanno come obiettivo migliorare la fase difensiva e offensiva, il dribbling, il tiro, la velocità e l'uno-due.

1.



Esercizio 1 **GUIDA CON E SENZA PALLA E TIRO IN PORTA** Vedi  
Capitolo 1 Esercizio 10

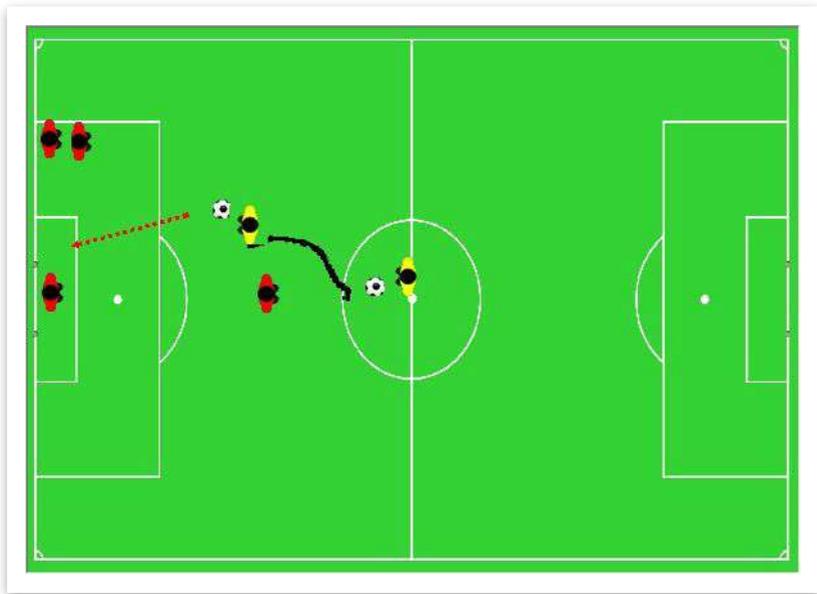
2.



## Esercizio 2 **UNO CONTRO UNO SMARCAMENTO**

Superare l'avversario passando dalla porticina libera per fare gol.

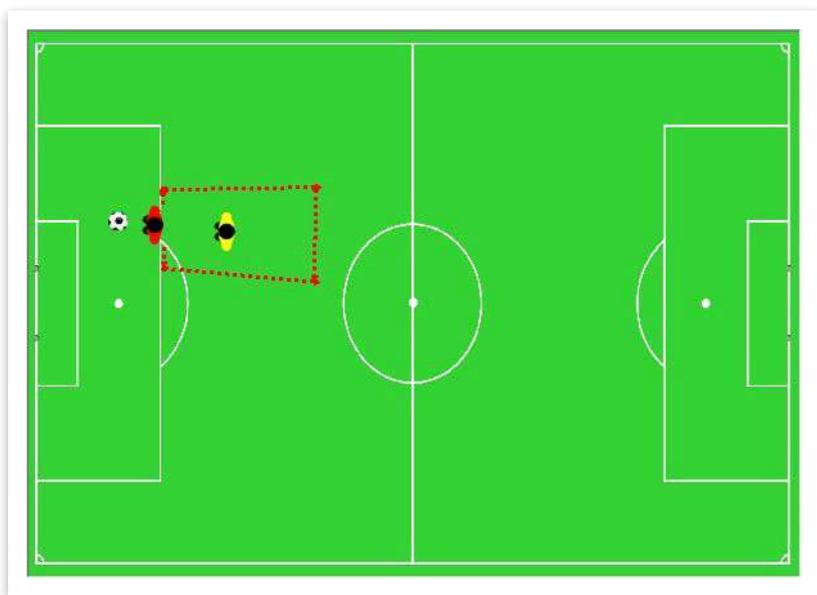
3.



### Esercizio 3 **UNO CONTRO UNO CONCLUSIONE VELOCE**

Si gioca uno contro uno. I difensori si dispongono tra la porta e la bandierina e gli attaccanti poco fuori del cerchio del centro campo. Entrambi partono al via dell'istruttore. Il punto vale per l'attaccante se riesce a superare il difensore e concludere con 2 mosse (una per superarlo e una per mettere il pallone in rete). Il difensore deve impedire all'attaccante di fare gol, recuperare palla e passarla al mister a centro campo e così prende un punto.

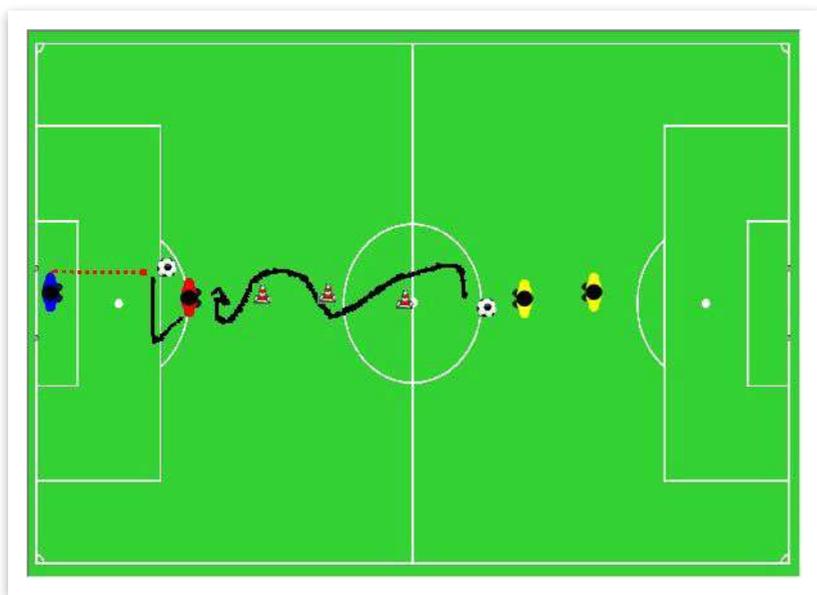
4.



#### Esercizio 4 **UNO CONTRO UNO META**

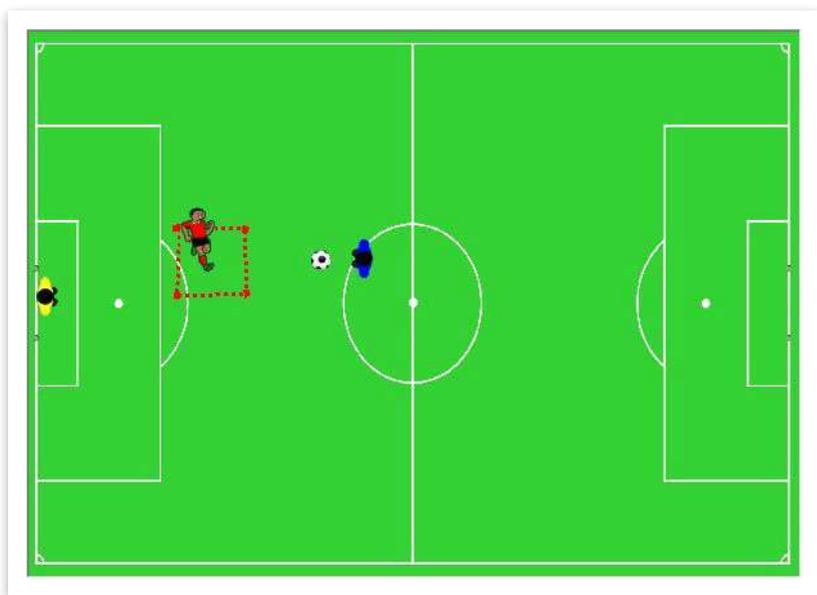
Costruire dei campetti 10 x 8, si gioca uno contro uno, il punto è valido quando si riesce a fermare la palla oltre la linea.

5.



Esercizio 5 **UNO CONTRO UNO CON MIGLIORAMENTO DEL DRIBBLING**. Si mettono dei coni (5) in fila. La distanza tra i coni deve diminuire progressivamente. L'attaccante parte palla al piede, ad ogni cono sempre più velocemente farà la stessa finta e così farà quando alla fine dei conetti troverà il difensore. Una volta che una finta sarà fatta bene si passerà ad una nuova.

6.



### Esercizio 6 **UNO CONTRO UNO NEL QUADRATO**

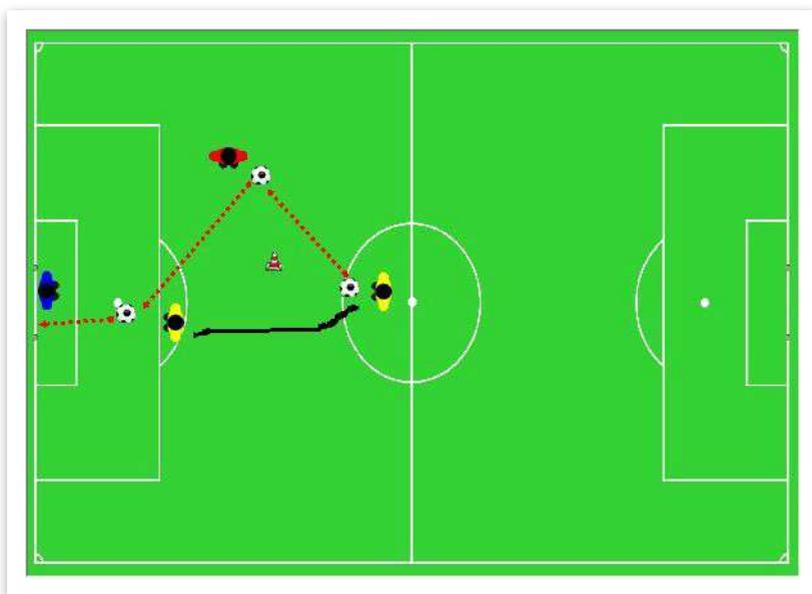
Il difensore si posiziona dentro un quadrato di 10 m. L'attaccante, passando nello spazio dentro al quadrato, deve superarlo e fare gol. Il difensore deve impedirlo e non può uscire dal quadrato. All'attaccante si assegna un punto se supera il difensore, due punti se supera in dribbling anche il portiere. Il difensore prende un punto se riesce a far perdere la palla all'attaccante facendola uscire fuori dal quadrato, due punti se riesce a controllarla e portarla in guida fuori dal quadrato. Fare postazioni di 6 + 6.

## **I GIOCHI DI SITUAZIONE**

## DUE CONTRO UNO E UNO CONTRO DUE

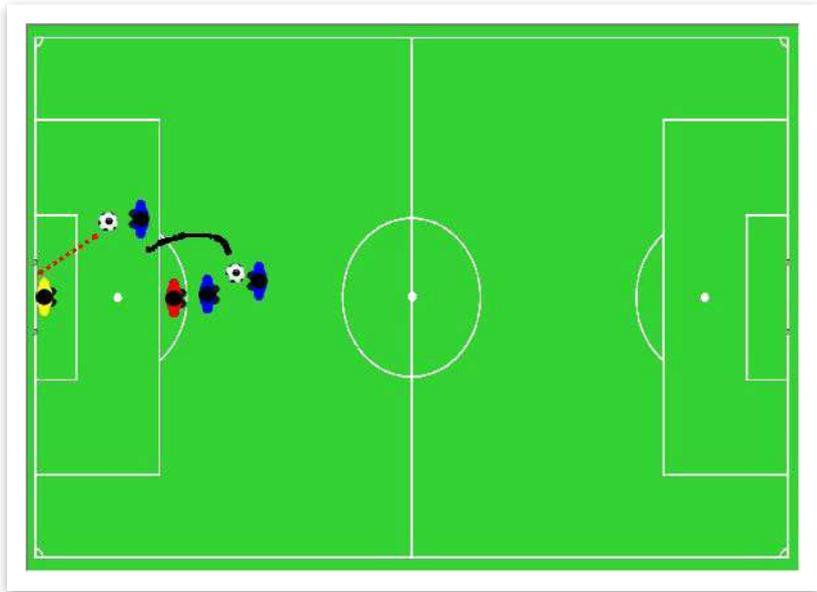
I tempi di lavoro sono circa 2 minuti, poi si cambia il giocatore singolo. Per fare l'uno contro due basta far partire il giocatore singolo con la palla.

1.



**Esercizio 1 DUE CONTRO UNO MIGLIORARE L'UNO-DUE**  
Questo esercizio serve per migliorare l'intesa e il passaggio nel momento giusto. Si posiziona un conetto nel mezzo, il giocatore giallo passa la palla a quello rosso che va a ricevere il passaggio in avanti, il rosso fa il passaggio quando il giallo è in linea con lui e il giallo va al tiro.

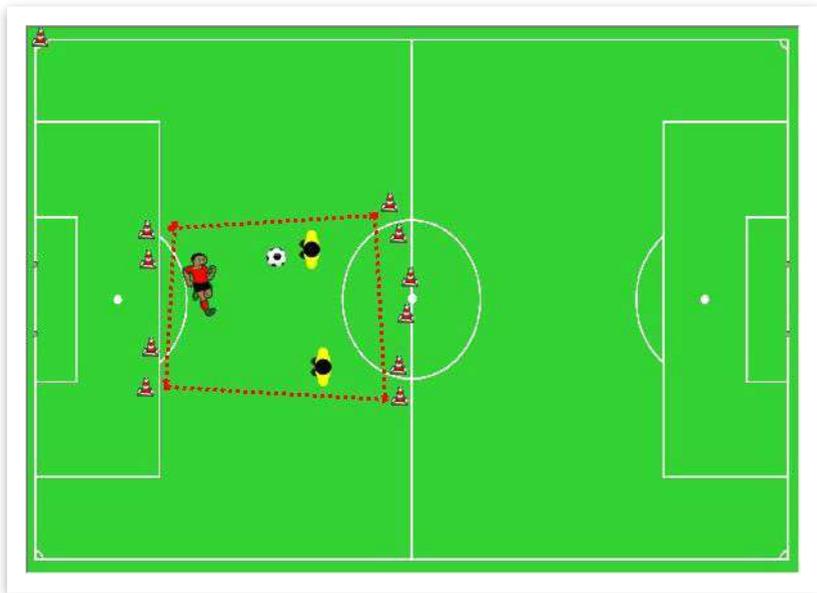
2.



### Esercizio 2 **DUE CONTRO UNO CON BLOCCO**

Un giocatore avanza palla al piede, il compagno lo segue, arrivato di fronte al difensore gli volta le spalle e facendo blocco il secondo giocatore prende la palla per concludere.

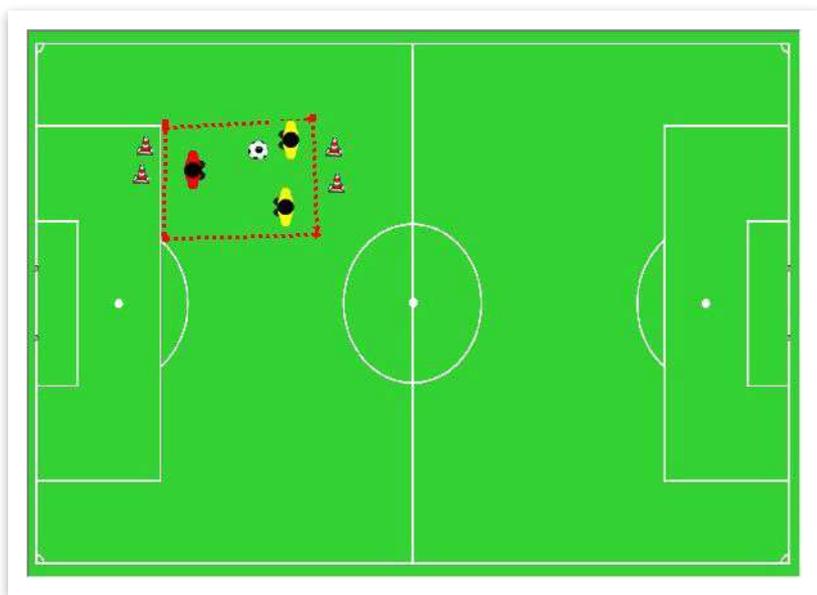
3.



### Esercizio 3 **DUE CONTRO UNO SMARCAMENTO**

In uno spazio adattabile si gioca due contro uno. Il giocatore singolo deve fare gol nelle tre porticine, gli altri 2 nelle due porte difese dal singolo giocatore. Questo esercizio è a intensità molto alta per il giocatore singolo.

4.

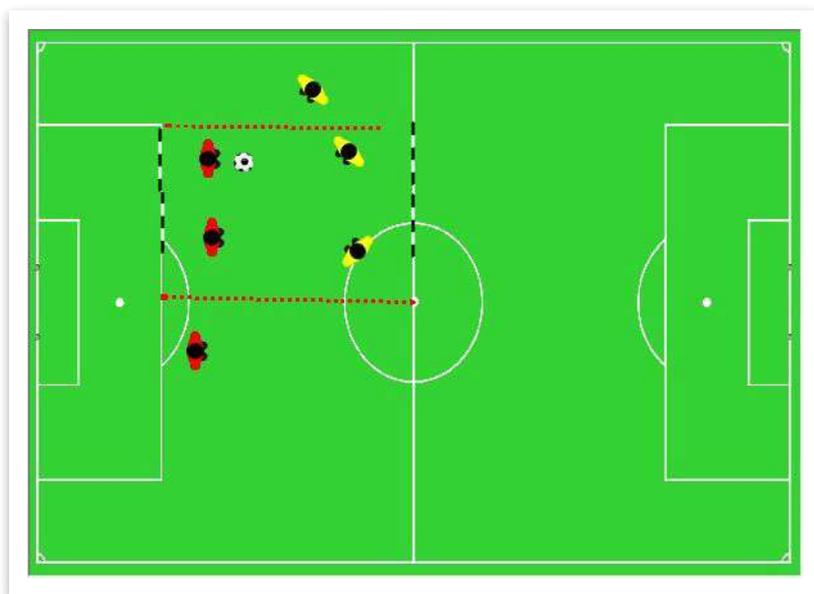


Esercizio 4 **DUE CONTRO UNO REGOLARE**

**I GIOCHI DI SITUAZIONE**

## DUE CONTRO DUE

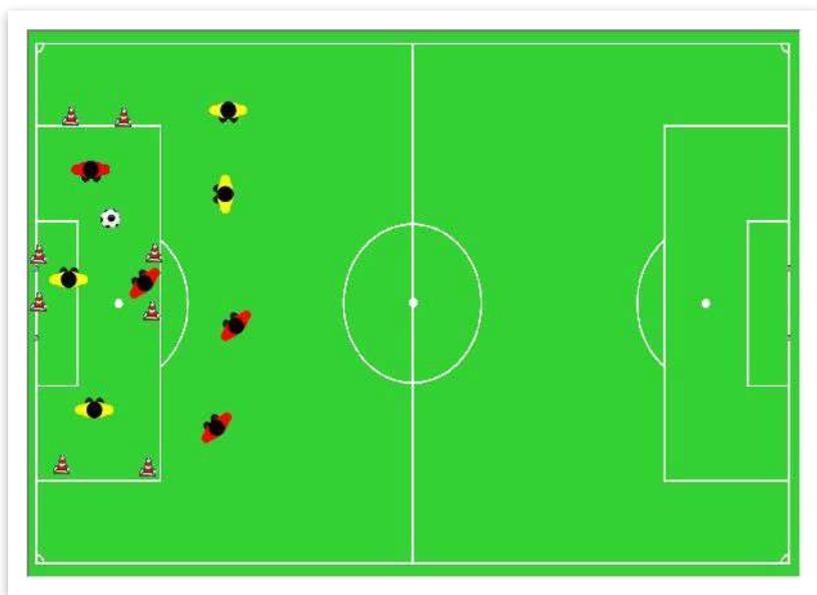
1.



### Esercizio 1 **DUE CONTRO DUE SENZA PORTIERE**

In uno spazio di 10x12 metri si gioca normalmente senza vincoli. Ogni 3 minuti cambio di un giocatore per parte.

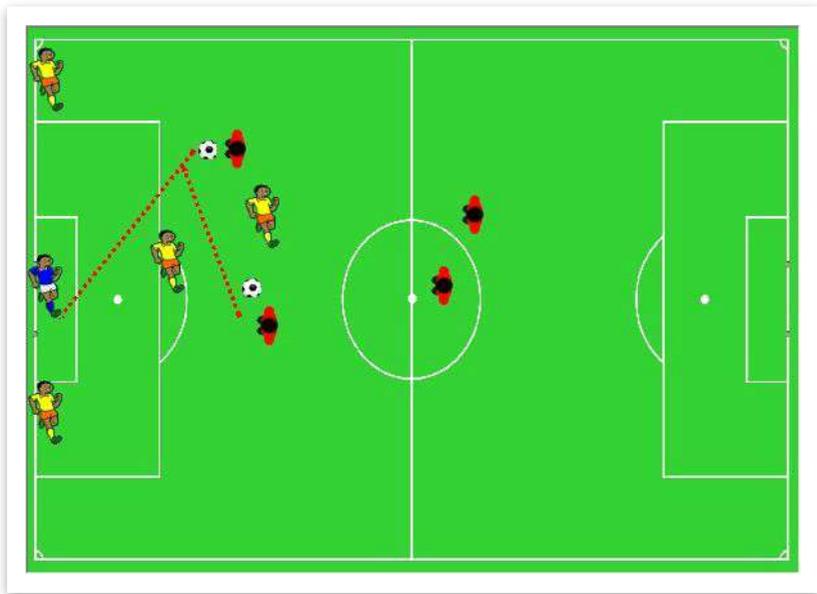
2.



### Esercizio 2 **DUE CONTRO DUE DENTRO L'AREA DI RIGORE.**

Misura minima del campo 12x20. Ogni squadra difende la porta centrale e quella laterale e attacca le altre due. Ogni 3 minuti i giocatori in campo escono per il cambio. Chi è fuori recupera i palloni.

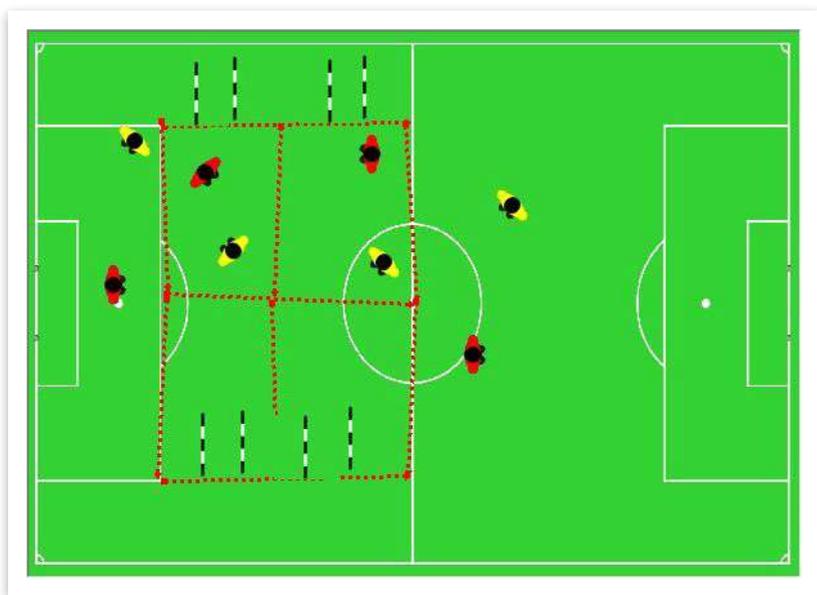
3.



### Esercizio 3 **IN GOL CON L'UNO-DUE**

Si gioca due contro due più un portiere. I difensori partono dalla linea del calcio d'angolo, uno da dx e uno da sx, gli attaccanti palla al piede devono fare gol solo su azione uno-due.

4.

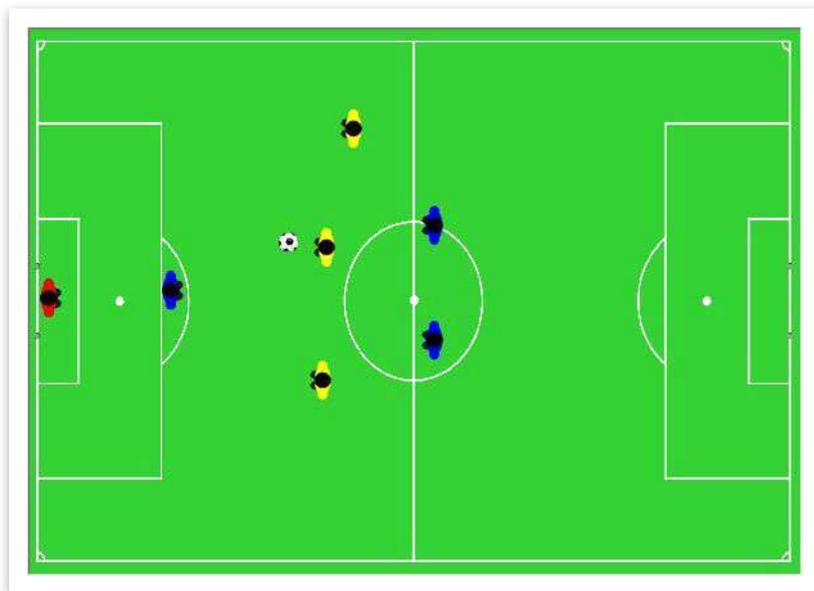


**Esercizio 4 DUE CONTRO DUE CIRCOLAZIONE DELLA PALLA** In un campo dalla misura unica: lungo quanto l'area di rigore e largo fino a centro campo. Lo dividiamo in 4 spazi simili e in ogni spazio creiamo una porticina. Ogni giocatore può fare gol in qualsiasi porta, ma il gol è valido solo dopo che la palla ha circolato in tutti e quattro i campetti. Cambio giocatori ogni 3 minuti. Chi è fuori recupera palloni. Per fare un torneo sono necessari 8 giocatori per area di gioco.

## I GIOCHI DI SITUAZIONE

## TRE CONTRO UNO

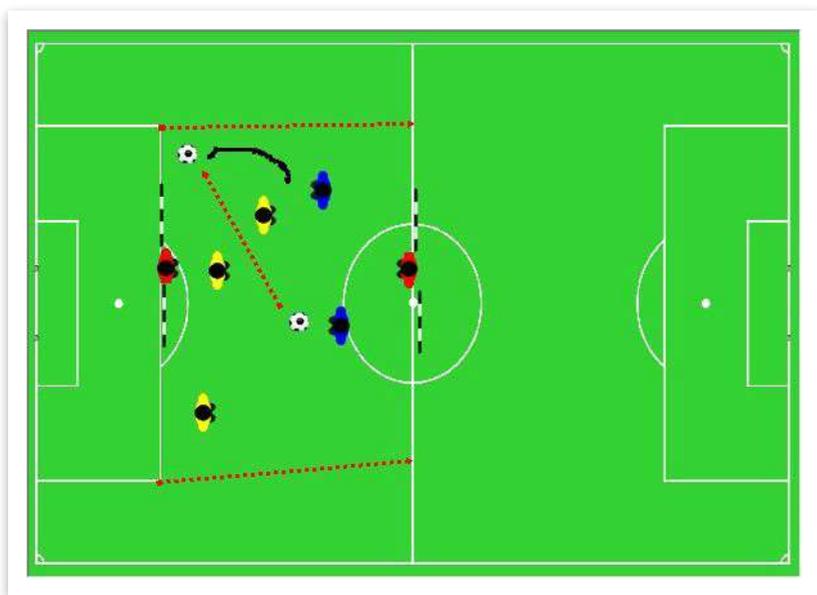
1.



### Esercizio 1 **TRE CONTRO UNO CON DUE GIOCATORI DI RECUPERO**

Un difensore contro tre attaccanti. Gli altri due difensori partono 5 m dietro gli attaccanti, cercando di recuperare e non prendere gol. Bravo deve essere il difensore a saper guadagnare quel secondo.

2.



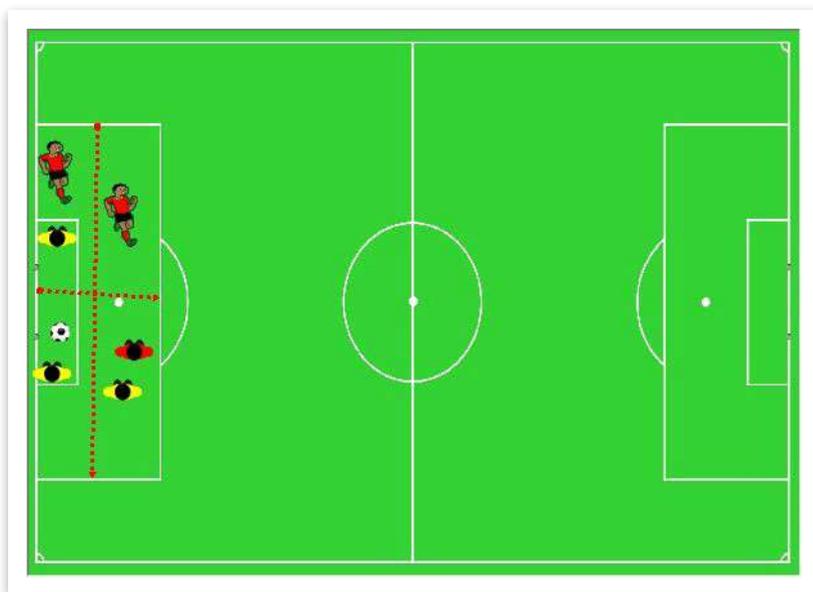
## Esercizio 2 **TRE CONTRO DUE SCAMBIO VELOCE E CONTROLLO**

I tre giocano di prima e gli altri due a due tocchi. A turno si scambiano i ruoli.

## **I GIOCHI DI SITUAZIONE**

### **TRE CONTRO TRE**

1.



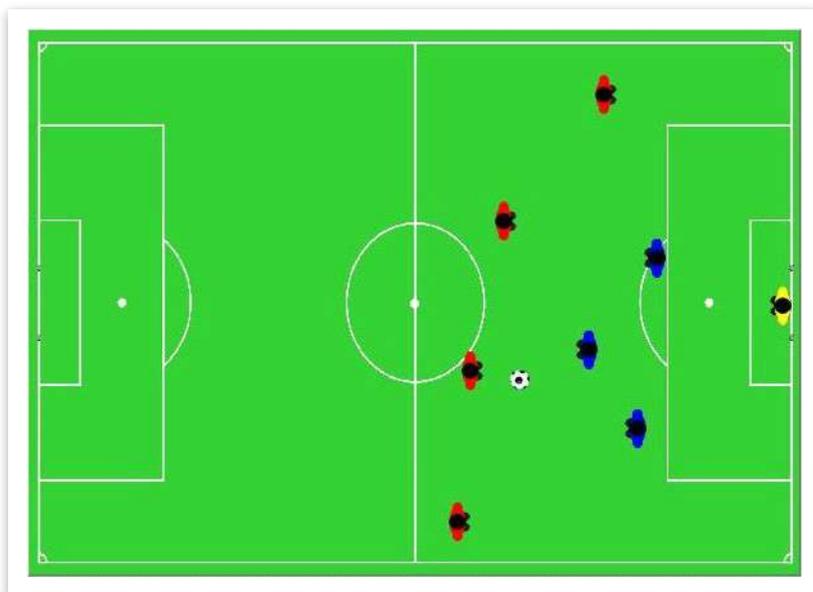
### Esercizio 1 **TRE CONTRO TRE RICERCA DELLO SPAZIO LIBERO**

Si gioca dentro l'area di rigore divisa in 4 spazi, il punto è valido quando chi riceve la palla è riuscito a smarcarsi e si trova in uno spazio libero.

## **I GIOCHI DI SITUAZIONE**

### **QUATTRO CONTRO TRE**

1.



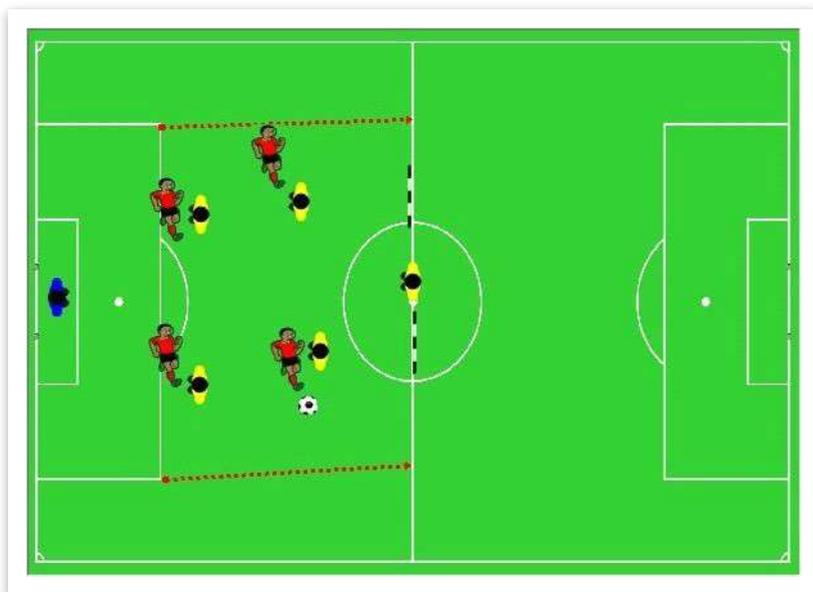
### Esercizio 1 **QUATTRO CONTRO TRE DIFENDERE E COSTRUIRE**

Gli attaccanti giocando a 2 tocchi devono concludere entro tre passaggi, i difensori una volta presa la palla la devono fermare oltre il centro campo.

## **I GIOCHI DI SITUAZIONE**

### **QUATTRO CONTRO QUATTRO**

1.



**Esercizio 1 QUATTRO CONTRO QUATTRO DOVE VAI TI SEGUO.**

Tre tocchi massimo per ogni giocatore. Ognuno deve seguire fisso il suo avversario quando la sua squadra dell'avversario è in possesso palla.

## **Capitolo 9**

### **LE PARTITE A TEMA**

Si possono giocare sia nei campi a 5 che fino ai grandi campi del calcio a 11. In ogni caso viene messa l'azione obbligatoria.

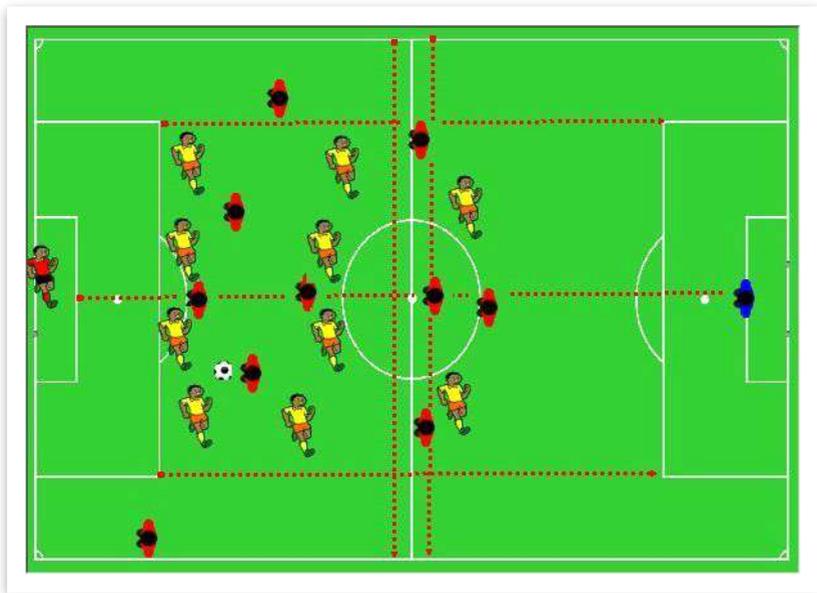
1.



**Esercizio 1 PARTITA A TEMA AMPIEZZA E VERTICALIZZAZIONE.**

In questa partita il gol è valido solo se la palla passa in uno degli spazi contrassegnati.

2.



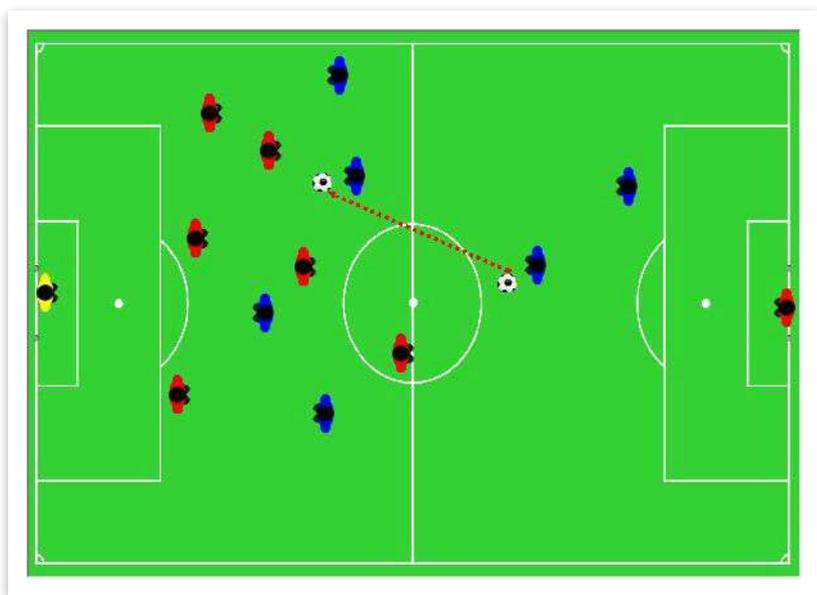
## Esercizio 2 **PARTITA A TEMA MIGLIORARE DIFESA E ATTACCO**

Si divide il campo in 4 spazi verticali e 1 orizzontale. Quando la squadra attacca tutti i giocatori devono essere al di là dello spazio centrale e tutti e 4 gli spazi nella zona di attacco devono essere occupati.

In fase difensiva posizionarsi come segue: quando la palla è in fascia destra, i giocatori vanno a occupare la fascia destra e quella centrale, lasciando libera la fascia sinistra (zona debole). Se la palla va a sinistra si libera la fascia destra e si scala sulla sinistra e sulle due zone centrali, le quali non vanno mai lasciate libere, invece, se la palla si trova centralmente, i

giocatori si accentrano in quella zona lasciando incustodite entrambe le fasce destra e sinistra.

3.

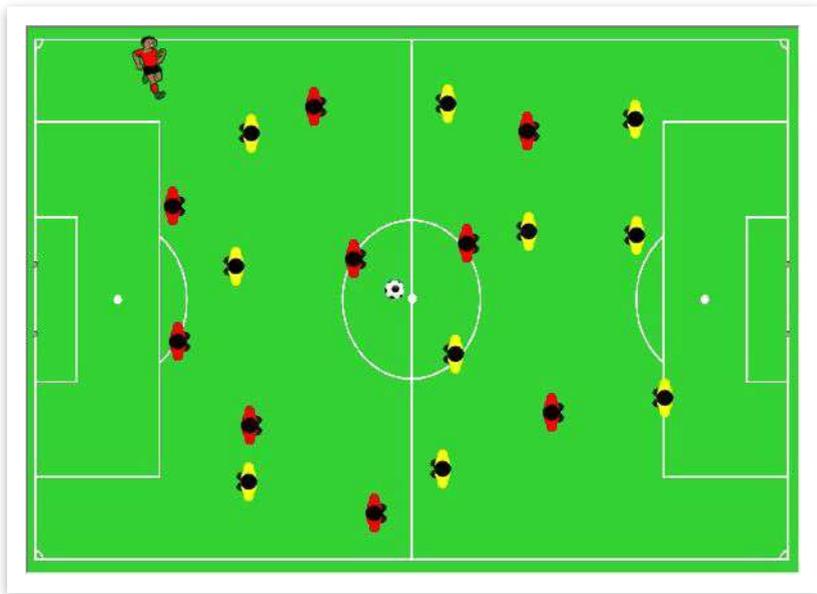


### Esercizio 3 **PARTITA A TEMA PASSAGGIO E CONTROLLO**

Si gioca una partita regolare a 2 tocchi obbligatori uno per il controllo e uno per il passaggio.

Se si sbaglia il controllo la palla passa a l'altra squadra.

4.

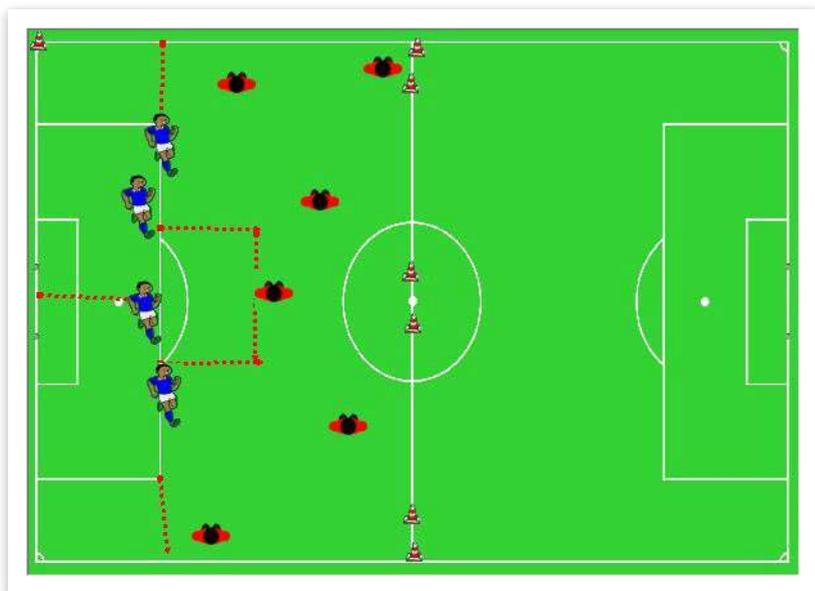


#### Esercizio 4 **PARTITA A TEMA SENZA PORTIERE**

Si gioca una partita a tocchi liberi e senza portieri.

Chi ha palla deve essere contrastato sempre perché gli venga impedito il tiro.

5.

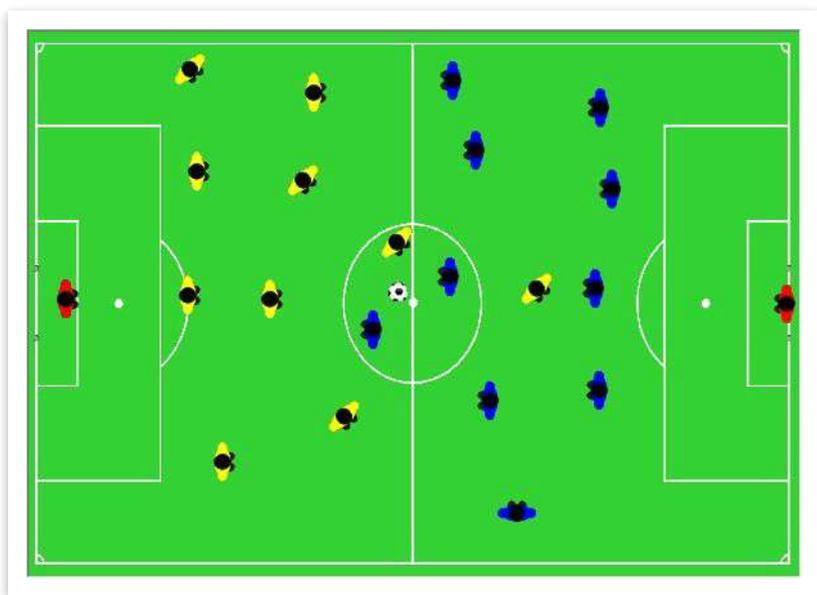


### Esercizio 5 **PARTITA A TEMA ATTACCARE E DIFENDERE LO SPAZIO**

Si gioca a metà campo, si mettono tre porticine a centro campo, come in figura, che vengono difese dagli attaccanti, poi si costruiscono 5 spazi. Si gioca dai 4 ai 6 attaccanti contro 4 difensori.

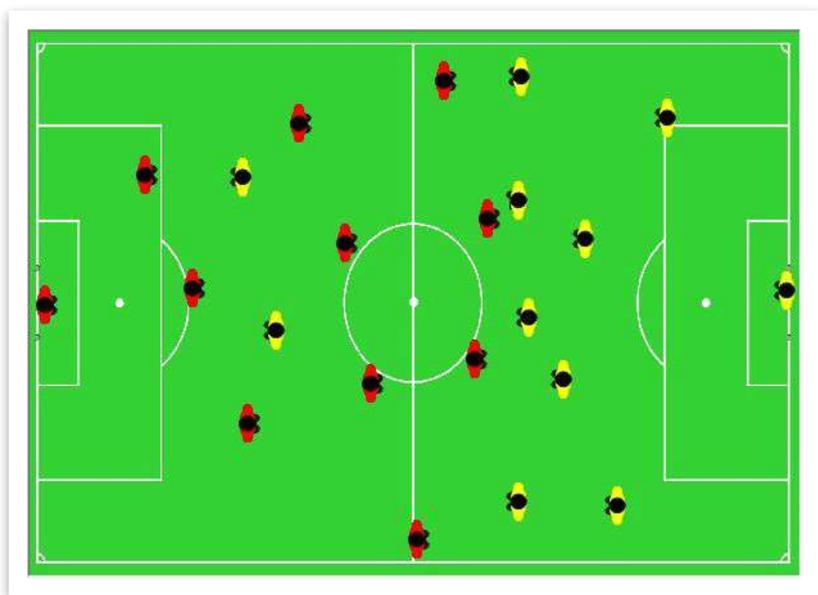
Gioco libero per gli attaccanti, che possono fare gol in tutti

modi ma se il gol viene fatto entro uno spazio libero vale 2 punti. I difensori, che oltre a difendere devono costruire, fanno un punto quando riescono a far passare palla in una delle tre porticine e un punto se riescono a lasciare in fuori gioco l'attaccante.



**Esercizio 6 PARTITA A TEMA CON GOL VALIDO SOLO CON TIRO DA FUORI AREA**

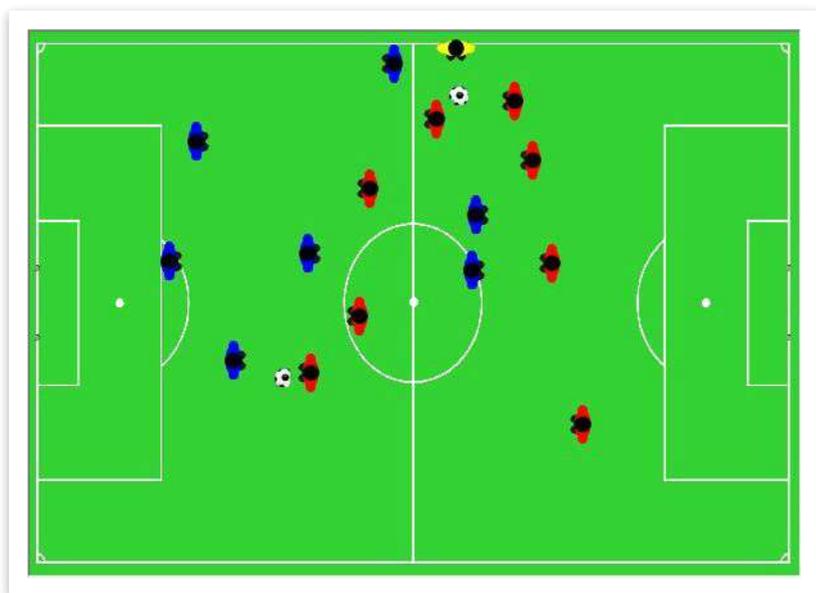
7.



### Esercizio 7 **PARTITA A TEMA SOSTEGNO E APPOGGIO**

Questa partita si gioca normalmente, ma con l'obbligo del passaggio in avanti solo di prima e libero indietro.

8.



### Esercizio 8 **PARTITA A TEMA CON DUE PALLONI**

Le due squadre giocano una partita a tre tocchi massimo. L'allenatore ha in mano un altro pallone e, a suo piacimento, quando una squadra attacca, metterà il pallone nella metà campo della squadra con la palla, la quale dovrà lasciare la prima palla e velocemente rientrare a difendere la seconda per non subire il contro piede.

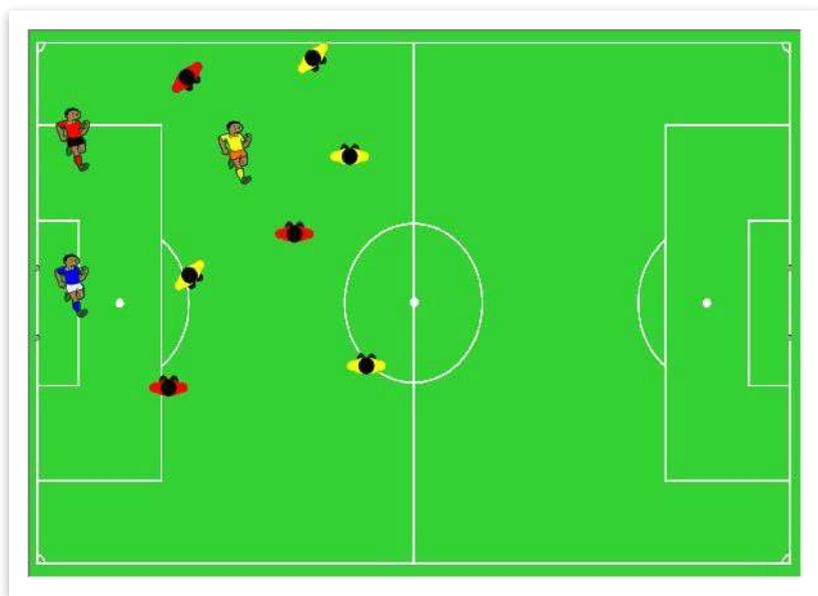
## Capitolo 10

## I GIOCHI POLIVALENTI

Sono quei giochi che riguardano attività diverse da fare sia con la palla che senza, ma molto utili al nostro scopo in quanto permettono di lavorare sulla multilateralità.

Molti di questi giochi sono stati ripresi dalla strada e in alcuni ho aggiunto qualche variante.

1.

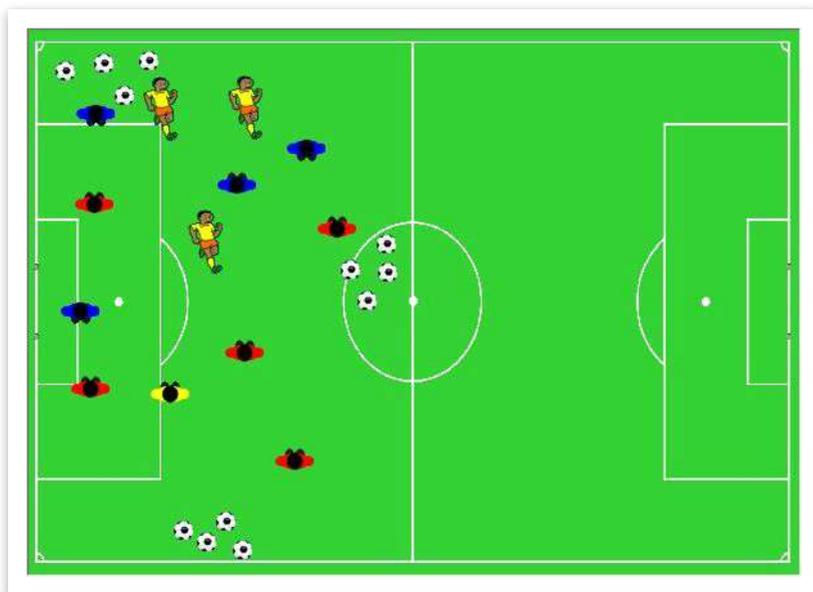


### Esercizio 1 **GIOCO POLIVALENTE LO STREGONE**

I bambini corrono e schiamazzano per il campo, ma c'è un

problema nei dintorni: uno stregone vuole dormire e manda 5 dei suoi scagnozzi a punire chi fa confusione. Chi viene toccato diventa di pietra, un compagno per liberarlo da questo incantesimo deve passare sotto le sue gambe.

2.

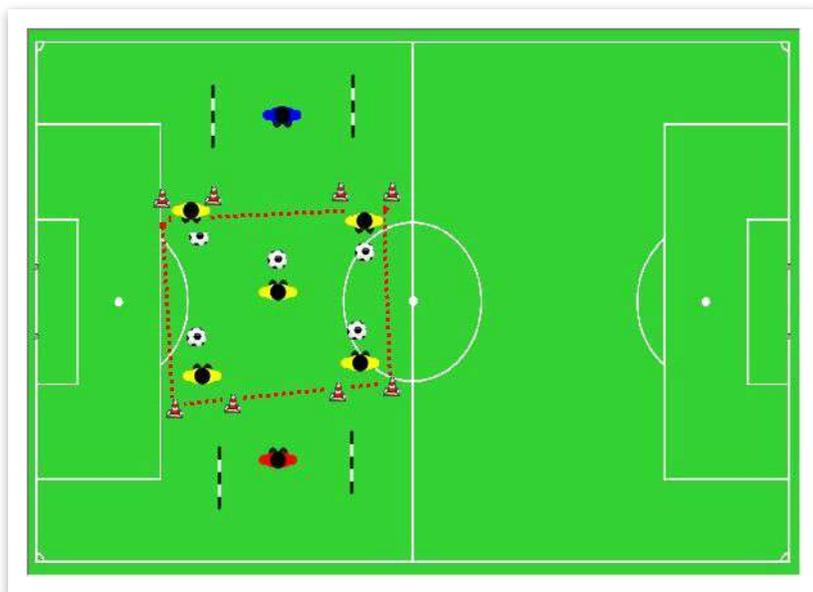


## Esercizio 2 **GIOCO POLIVALENTE VOLPI, GALLINE E VIPERE**

Per questo gioco i giocatori vengono divisi in tre gruppi, ogni gruppo ha uno spazio definito dove tutti hanno un identico numero di palloni. Un gruppo sono le galline che devono rubare i palloni alle vipere e portarli nel proprio spazio, le vipere ruberanno a sua volta i palloni alle volpi, le quali faranno lo stesso con le galline. Alla fine del tempo stabilito vince chi nella propria tana ha il maggior numero di palloni.

Ricordarsi di portare i palloni prima con le mani poi con i piedi.

3.



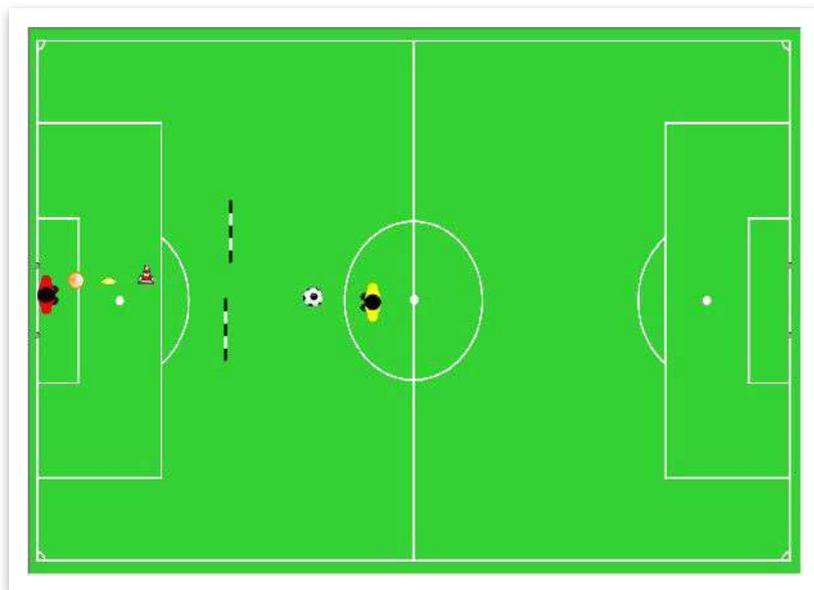
### Esercizio 3 **GIOCO POLIVALENTE I QUATTRO CANTONI CON PORTE**

È un gioco vecchio come il mondo, ma inserito nell'ambito calcistico vi è stato aggiunto il pallone. Io ho messo 2 porte dietro ai due lati. Al momento dello scambio dei cantoni il giocatore centrale dovrà cercare lo spazio libero e fare gol. Si ottiene un punto per lo spazio e un punto per il gol.

In questo gioco troviamo guida, ricerca dello spazio, il tiro e impegniamo anche i portieri.

4.

In conclusione propongo un esercizio universale valido per tutti i portieri e per allenare tutte le loro capacità: forza, velocità, attenzione, psicocinetica.



#### Esercizio **UNIVERSALE PER I PORTIERI**

Bellissimo esercizio per i portieri dove si può lavorare su diversi obiettivi.

Si dispongono tre coni di colore diverso, distanti un metro l'uno da l'altro e due paletti come porta distanti tre metri dall'ultimo cono. Il portiere è distante tre metri dal primo cono e dodici metri dalla porta.

Il pallone viene calciato dalla distanza di 12-13 metri. Si decida da quale posizione deve partire il portiere: disteso, seduto, supino o eretto. Chi calcia la palla si trova sempre a 8 metri dal pallone e grida un colore, ad esempio rosso; se i colori sono rosso giallo verde, il portiere toccherà il cono rosso per primo, poi il giallo e il verde e veloce andrà a parare la palla calciata. L'ordine dei colori dei coni va sempre rispettato. Ricordo che a qualsiasi distanza possa trovarsi il portiere dalla porta, l'esecuzione del tiro non deve cambiare.

## Conclusione e ringraziamenti

Spero che il lavoro fatto serva a trovare nuove soluzioni. Ho cercato di dare a vecchi esercizi delle varianti che servono per stimolare l'impegno. Usare un metodo induttivo non farà annoiare e alla fine il risultato sarà lo stesso, anzi a mio parere migliore.

Un grazie particolare a mio figlio per aver corretto il testo, alla dottoressa Roberta Baldi per la parte psicologica, che si è prestata con grande impegno, e al mister Emanuele Simoni.

*Non tutto finisce qui, il resto lo trovo con la vostra  
collaborazione, d'altra parte nessuno inventa niente:*

*tutto è nell'aria basta cercarlo.*

Mario Rossi



## BIBLIOGRAFIA

Bandura, A. (2000) *Autoefficacia: teoria e applicazioni*. Erikson, Trento.

Corsano, P. Cigala, A. (2004) *So-stare in solitudine*. McGraw-Hill, Milano.

Fonzi, A. (2001) *Manuale di psicologia dello sviluppo*. Giunti, Firenze.

Gordon, T. (2007) *Genitori efficaci*. La meridiana, Bari.

Gottman, J. (2001) *Intelligenza emotiva per un figlio*. Bur saggi, Rizzoli, Milano.

Laniado, N. (2002) *Come insegnare l'intelligenza ai vostri bambini*. Red Edizioni, Milano.

Maslow, A. (1945) *Motivazione e personalità*. Tr. It: Armando, Roma, (1973).

Moè, A. (2012) *Motivarsi e motivare*. *Psicologia e Scuola* n.22.

Novara, D. (2016) *Punire non serve a nulla*. Rizzoli, Milano.

Novara, D. e Calvi, S. (2017) *L'essenziale per crescere*. Mondadori, Milano.

Pazzaglia, F., Moè, A., Friso, G., Rizzato, R. (2002) *Empowerment cognitivo e prevenzione dell'insuccesso*. Erikson, Trento.

Plummer, D. (2007) *Laboratorio autostima*. Erickson, Trento.

Vygotskij, L. (1966) *Pensiero e linguaggio*. Giunti, Firenze.

INDICE

7	INTRODUZIONE
13	PREFAZIONE di Emanuele Simoni
19	Capitolo 1 SVILUPPO, APPRENDIMENTO E CONTESTI EDUCATIVI
28	Capitolo 2 STRATEGIE EDUCATIVE
41	Capitolo 3 ESERCIZI DI GUIDA
55	Capitolo 4 ESERCIZI DI PALLEGGIO
59	Capitolo 5 ESERCIZI DI PASSAGGIO E RICEZIONE
69	Capitolo 6 MIGLIORARE IL TIRO
75	Capitolo 7 MIGLIORARE IL COLPO DI TESTA
81	Capitolo 8 I GIOCHI DI SITUAZIONE
101	Capitolo 9 LE PARTITE A TEMA
111	Capitolo 10 I GIOCHI POLIVALENTI
117	CONCLUSIONE E RINGRAZIAMENTI
119	BIBLIOGRAFIA



UNA VITA DEDICATA AD ALLENARE I RAGAZZI NEL GIOCO DEL CALCIO,  
ALLA PASSIONE DI INSEGNARE, SPERIMENTARE E TROVARE NUOVE  
MODALITÀ PER FAVORIRE L'APPRENDIMENTO DIVERTENDOSI.



Allenare bambini e ragazzi richiede non soltanto la consapevolezza di possedere le adeguate competenze tecniche ma anche, e soprattutto, l'applicazione di un metodo pratico, efficace, costruito integrando basi psicologiche, emotive e relazionali alla pratica degli esercizi e del gioco.

*“Io li alleno così”* è il metodo di allenamento calcistico che viene presentato in questo libro e metterlo in campo significa prendersi cura dei bambini e della loro crescita.

MARIO ROSSI, ALLENATORE, CLASSE 1951,  
VIVE A TERRANUOVA BRACCIOLINI (AREZZO).

€ 18,00