



# ALLFOOTBALL



M A G A Z I N E

ALLENIAMOCI INSIEME:

# UN PROGRAMMA

PER LO SVILUPPO DELLE QUALITÀ MOTORIE



[www.allfootball.it](http://www.allfootball.it)



[www.allfootball.it](http://www.allfootball.it)

## LA PAROLA AL TUTOR

Da qualche tempo ci si interroga sul periodo critico che sta passando il calcio italiano come emerge dai pessimi risultati dei nostri club e della nazionale nelle competizioni internazionali. Si è discusso delle ragioni di questa crisi, se ne cercano le motivazioni e si cerca di capire come fare a invertire questa tendenza.

Fra i tanti ragionamenti, uno di essi, è oramai assodato.

Le recenti generazioni di calciatori evidenziano palesi deficit a livello motorio, causati dalla riduzione drastica delle ore dedicate all'attività fisica in giovane età rispetto alle generazioni passate. Al giorno d'oggi i bambini non hanno più né il tempo né lo spazio per sviluppare le proprie qualità motorie di base. Nei cortili e in strada non si gioca più, l'unica attività che i nostri figli svolgono è quella effettuata nelle scuole calcio dove i genitori li accompagnano un paio di pomeriggi a settimana, un'attività incastrata tra gli innumerevoli impegni che il piccolo deve affrontare.



*Giampaolo Boschetti - Preparatore atletico professionista*

## **DA 20 A 4**

Si è passati da una media settimanale di almeno 15 - 20 ore di gioco libero (anni '70-'80) alle 3 - 4 (compresa la misera ora di educazione motoria a scuola) delle generazioni odierne. Questi dati proiettati in un anno scolastico o sportivo di nove mesi, danno circa 750 ore di attività fisica di un tempo contro meno di 150 di oggi. È innegabile che alla luce di ciò i nostri bambini non abbiano i mezzi per sviluppare capacità coordinative e motorie eccelse.

## **INIZIAMO DALLA BASE**

La Limatola Soccer School, dalla scorsa stagione, porta avanti un progetto di sviluppo delle qualità motorie di base nella fase prescolare (4 - 6 anni) da intendersi come avviamento allo sport in generale con riferimento specifico al gioco del calcio. Il tentativo è quello di creare i prerequisiti spazio temporali e propriocettivi che un tempo si acquisivano naturalmente attraverso il gioco libero tramite attività coordinative mirate. Non si tratta, si badi bene, di specializzazione precoce attraverso l'apprendimento analitico dei gesti tecnici. Questi saranno trattati sì, ma inserendoli in un contesto più complesso di modo che l'apprendimento possa essere effettuato per tentativi e prove di errore e non attraverso la correzione dello stesso da parte dell'istruttore. L'aspetto primario portato avanti dalla Limatola Soccer School, è quindi più quello di avviare all'attività motoria i bambini creando nel campo di calcio e con il campo di calcio un'area di gioco che con il tempo, con i giochi vestiti da esercizi e gli esercizi vestiti da giochi si arricchiscano dal punto di vista coordinativo, recuperando gli aspetti ludici di un tempo con le conoscenze di oggi.

## **DUE USCITE AL MESE**

Ogni 15 giorni circa posteremo un dettagliato programma di lavoro inerente le due settimane successive, frazionate in due sedute di gioco (per cortesia non parliamo di allenamenti...) per settimana, descritte e filmate.

Durante questo percorso saranno anche proposte alcune attività con finalità valutativa, con l'obiettivo di poter valutare quanto le proposte abbiano effettivamente portato un miglioramento quantificabile; tale strumento deve essere di grande stimolo per gli istruttori per auto-valutare le proposte ed eventualmente apportare le necessarie variazioni. Il responsabile della scuola, l'istruttore e il sottoscritto saranno a disposizione per qualsiasi chiarimento e/o suggerimento che i lettori vorranno darci. Ogni forma di feedback è gradita e ci permetterà di migliorare ulteriormente il nostro lavoro.

*Gianpaolo Boschetti*

# IL PROGETTO LIMATOLA SOCCER SCHOOL

Nasce con lo scopo di garantire una corretta educazione allo sport, seguendo le fasi sensibili del bambino e offrendo il miglior avviamento alla pratica del gioco del calcio. Limatola Soccer School è un progetto che vuole offrire un servizio professionale ed educativo, ma al tempo stesso divertente e coinvolgente a tutti i bambini che vogliono avvicinarsi e praticare il gioco del calcio.

L'obiettivo è quello di far vivere ai piccoli esperienze formative dove il gioco, il benessere, la corretta crescita sportiva e il divertimento saranno sempre al centro di ogni attività, al fine di apprendere le basi tecniche del gioco del calcio e favorire lo sviluppo dell'area psicomotoria. Il gioco del calcio deve essere il mezzo attraverso il quale il bambino cresce e si sviluppa, e non il fine da raggiungere. Attraverso il gioco del calcio, i ragazzi possono apprezzare e vivere esperienze ben più importanti: la socializzazione e l'amicizia nei confronti dei propri coetanei, dare libero sfogo alla loro esuberanza e cercare di vincere timidezze e paure, sviluppare caratteristiche positive come la capacità di affrontare e superare difficoltà, la consapevolezza delle proprie possibilità, l'autonomia, la motivazione, l'autostima, la capacità di collaborare.



## L'AVVIAMENTO ALLO SPORT IN ETÀ PRESCOLARE

In questa fase della crescita (4-6 anni), i bambini devono acquisire gli schemi motori di base per trasformarli progressivamente in abilità motorie complesse attraverso l'educazione e lo sviluppo delle capacità motorie individuali. Mentre è sconsigliato bruciare le tappe inserendo giochi-sport. È importante proporre attività in cui tutti i bambini possano sentirsi protagonisti in giochi che li vedano sempre vincitori. Crescendo i piccoli non si divertiranno più a vincere tutti e, di

conseguenza, si passerà a un forma di agonismo più' selettivo (vince solo chi...). In questa fascia d'età l'istruttore deve essere principalmente animatore,

gioca con i bambini ed è parte attiva dei giochi proposti; sarà lui a introdurli usando una terminologia fantasiosa, ad esempio parlando di castelli da conquistare per visualizzare il rettangolo formato con i cinesini.

I bambini saranno divisi in prede, cacciatori e maghi, piuttosto che rossi, gialli o blu in finzione della pettorina indossata. Saranno ridotti al minimo indispensabile i tempi morti, preparando con anticipo il campo e i materiali che si utilizzeranno. I vari giochi sono preparati in diversi punti del campo, in modo da favorire, in maniera naturale e involontaria, la conoscenza dello spazio a disposizione. Regola importante per i giochi è la presenza di righe, di spazi ben delimitati e mirati a interiorizzare regole in maniera naturale e ludica (ad esempio, non usciamo dalle mura del castello), anche per evitare spiacevoli incidenti. La grandezza del campo dipende dal numero dei bambini, molti giochi risulterebbero snaturati in aree troppo piccole o grandi.



## COME ORGANIZZARE LA SEDUTA

- **Avere il materiale occorrente a portata di mano**
- **Prepararlo prima dell'inizio della giornata di giochi**
- **Prepararlo prima dell'inizio della giornata di giochi**
- **Avere spazi già predisposti per le diverse attività**
- **Attenzione alla sicurezza del bambino e delle aree usate per i giochi**
- **Un istruttore ogni nove bambini**
- **Giocare con i bambini e mai fermarsi a bordo campo**
- **Creare gruppi omogenei, i giochi per i bambini di 4 anni non sono gli stessi proposti a quelli di 5**
- **Essere animatori! Sulla carta possiamo preparare il gioco più bello del mondo, ma se non sappiamo coinvolgere i bambini con la necessaria fantasia rischiamo di trasformarlo in una attività noiosa**
- **Favorire la fantasia dei bambini e non chiuderli in rigide regole**
- **Utilizzare un linguaggio incoraggiante**



## IL GIOCO E LE PROPOSTE MULTIDISCIPLINARI, PRESENTATI IN FORMA LUDICA, CONTRIBUISCONO A FORNIRE AL BAMBINO UN COMPLETO BAGAGLIO MOTORIO?



Se guardiamo al passato, tramite i giochi di cortile, di strada o di oratorio i bambini, in maniera del tutto naturale, acquisivano le capacità necessarie per la loro crescita motoria. I piccoli giocavano in maniera spontanea e non erano controllati (il caso della strada e del cortile) o venivano seguiti con l'unico scopo di evitare infortuni (il caso dell'oratorio). Paradossalmente oggi chi segue i nostri bambini è più preparato rispetto al passato, ma vedendoli giocare ci si accorge che allora i bambini si muovevano meglio. Decenni fa si andava in una scuola calcio a partire dalle scuole medie, in strada o in oratorio si giocava liberamente, passando dal basket al calcio o alla pallavolo, sviluppando in modo naturale le qualità motorie di base. La specializzazione precoce, inoltre, non aiuta a sviluppare questa capacità in maniera completa. Per questa ragione cerchiamo di inserire la multidisciplinarietà o i giochi da cortile, facendo ricorso a capovolte, superamento di ostacoli o a materiale con il quale si tende a ricostruire una situazione "tipo cortile". L'approccio multidisciplinare e i giochi "di una volta", abbinati al calcio o a qualsiasi altro sport, hanno la funzione di incrementare, in maniera ludica e naturale, il bagaglio motorio dei bambini, evitando una specializzazione precoce e dannosa. Una sorta di ritorno al passato, un avviamento motorio che se non nella forma, almeno nei contenuti ne mantenga l'efficacia e la spontaneità.

## UN PROGRAMMA PER BAMBINI DI 4-5-6 ANNI

È necessario educare e sviluppare le capacità senso-percettive, gli schemi motori e posturali, le capacità motorie e la percezione dello spazio e del tempo, giocando con il proprio corpo attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi e grandi attrezzi.

Maggiore è il numero di gesti e movimenti che l'istruttore propone e più ampio sarà il bagaglio motorio degli allievi, mettendoli in condizione di giocare meglio e divertirsi. Gli esercizi devono essere sempre proposti in forma globale e il clima deve essere sereno e gradevole. I giochi vanno proposti e non imposti per aiutare i bambini nelle loro scoperte-guidate (la musica può facilitare l'apprendimento).

È inutile insegnare in forma analitica i fondamentali del calcio, che possono essere inseriti in maniera globale all'interno di giochi mirati all'acquisizione degli schemi motori di base:

● CORRERE

● LANCIARE E RICEVERE

● SALTARE

● ARRAMPICARSI

● LANCIARE

● COMBINAZIONI DIVERSE



## LA SEDUTA TIPO:

### I PRINCIPI SUI QUALI SVILUPPARLA ED ALCUNI SPUNTI PRATICI

#### FASE INIZIALE

---

- 2 giochi iniziali di corsa della durata di 5 minuti ognuno (tipo ruba la coda o mago e statue) in uno spazio delimitato in cui in maniera spontanea e in pieno "stile oratoriale" i bambini sviluppano, nella maniera più ludica possibile, i diversi schemi motori e le diverse capacità senso percettive e coordinative.

#### PARTE CENTRALE DIVISA IN DUE PARTI

---

- **Percorso motorio 10 minuti circa**  
in cui sono inserite capovolte, tappetini per rotolare, ostacoli per strisciare o saltare con la disponibilità di canestri o altri oggetti che richiamino movimenti specifici di altri sport, mirati ad ampliare il bagaglio motorio dei bambini.
- **Ritorno nello spazio dedicato ai giochi di corsa (10 minuti circa)**  
con l'aiuto della musica e in maniera graduale si giocherà prima con le capacità senso-percettive e la lateralità per poi passare agli schemi motori e alle capacità coordinative.

#### CAPACITÀ SENSO PERCETTIVE SVILUPPO DELLA LATERALITÀ

---

- Camminare nello spazio operativo e arrestarsi alla fine della musica o, al segnale dell'istruttore, lo stesso esercizio correndo;
- Gli stessi esercizi con un occhio chiuso e uno aperto o a occhi chiusi;
- Camminare a occhi chiusi, seguendo le indicazioni dell'istruttore;
- Fissare un punto del campo, chiudere gli occhi, camminare e cercare di arrivare il più vicino possibile al punto prefissato;
- Fissare un percorso, chiudere gli occhi e verificarne al termine l'esattezza, dopo aver aperto gli occhi;
- Palleggiare da fermi o in movimento, seguendo il ritmo dell'istruttore o della musica;
- A occhi chiusi, lanciare la palla in alto e cercare di riprenderla, lo stesso gioco con un occhio chiuso e uno aperto.

## ROTOLARE, STRISCIARE E MUOVERSI IN QUADRUPEDIA

---

- Rotolarsi sul campo e su superfici diverse
- Capovolte in avanti e indietro
- Rotolare e strisciare tenendo la palla in mano
- Spostarsi liberamente in quadrupedia per lo spazio operativo
- Da supini, rotolare sulla palla in avanti e indietro, lo stesso esercizio da proni
- In quadrupedia spingere il pallone con il capo

## TIRARE E TRASPORTARE

---

- Tiro alla fune
- A gruppi di tre: A e B impugnano un tappeto con B coricato sopra e lo tirano per un breve tratto

## CAMMINARE

---

- Camminare liberamente nello spazio
- Camminare imitando le andature degli animali
- Camminare seguendo un compagno e imitandone i movimenti
- Camminare e far rotolare la palla in avanti, indietro, lateralmente, in mezzo alle gambe
- Camminare con la palla tenuta tra le caviglie, tra le cosce, tra le ginocchia (senza farla cadere)

## CORRERE

---

- Correre liberamente
- Correre seguendo le linee del campo di gioco
- Correre a ritmi diversi
- Correre inventando nuovi modi di corsa
- Correre per il campo e, al segnale, raggrupparsi a due, a tre, a quattro e al nuovo segnale ritornare a correre da soli

## SALTARE

---

- Saltare sul posto in diversi modi
- Lo stesso esercizio ad occhi chiusi
- Saltare a destra e sinistra di una linea
- Saltare a coppie tenendosi per mano

## LANCIARE, RICEVERE ED AFFERRARE

---

- Lanciare palle di diverse forme e peso con una mano
- Lanciare palle e palloni, cercando di colpirle con le diverse parti del corpo
- Lanciare la palla in alto e cercare di colpirla al volo
- Lanciare palline di carta, cercando di colpire i compagni
- Tutti i tipi di lancio e ricezione
- Lanciare la palla in alto, battere le mani dietro la schiena e riprenderla

## CAPACITÀ DI COMBINAZIONE MOTORIA

---

- Da fermi, far rimbalzare la palla a terra e colpirla con la mano aperta, con il pugno, con il gomito
- Lo stesso esercizio camminando e correndo
- Far rotolare un cerchio e cercare di passarci dentro
- Saltare la funicella (da fermi e in movimento)

## CAPACITÀ DI EQUILIBRIO

---

- Ritti mantenere in equilibrio sul capo un oggetto
- Lo stesso esercizio camminando
- Saltelli su di un solo piede
- Mantenere su un dito una bacchetta di legno e poi sul palmo di una mano
- Rimanere in equilibrio su di un piede e far oscillare la gamba opposta

## CAPACITÀ DI ORIENTAMENTO NELLO SPAZIO E NEL TEMPO

---

- Correre liberamente cercando di occupare tutto lo spazio
- Correre e seguire un tracciato prestabilito
- Lo stesso esercizio in palleggio
- Lanciare la palla in tutte le direzioni e riprenderla
- Correre liberamente nello spazio di gioco evitando oggetti

## CAPACITÀ DI DIFFERENZIAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

---

- Determinare nello spazio operativo settori diversi, dove i bambini devono compiere differenti movimenti (corsa lenta, corsa veloce, salti a piedi pari, corsa indietro)

## PARTE FINALE

---

Gioco libero senza l'intervento dell'istruttore. Mini partite di calcio in spazi ridotti (1 contro 1 – 2 contro 2 – 3 contro 3) o giochi richiesti direttamente dai bambini.



*Giuseppe Avella con i bambini della Limatola Soccer School*



*[www.allfootball.it](http://www.allfootball.it)*