

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



Essere allenatore nel calcio – il TRAINER BOX vi supporterà!





Essere allenatore nel calcio svizzero – il TRAINER BOX ti aiuta!

Cara allenatrice, caro allenatore,

Benvenuto nell'Associazione Svizzera di Football!

Come regalo di benvenuto vogliamo consegnarvi questo TRAINER BOX, di supporto per il fruttuoso avvio della vostra attività di allenatore. Il TRAINER BOX si basa sui concetti del calcio dei bambini e dei giovani elaborati dall'ASF e che saremo lieti di presentavi in dettaglio durante il corso per il diploma D o C. Iscrivetevi a uno dei due corsi!

Assieme al TRAINER BOX ricevete, specifiche per ogni categoria di allievi per il calcio dei bambini e il calcio dei giovani, delle schede di allenamento a prova di intemperie, un cordino da collo. Potete usare il TRAINER BOX anche per depositare tutta la vostra documentazione. Se necessitate di ulteriori idee o di supporto, consultate il nostro sito: **www.football.ch/Trainerbox**

L'ASF vi augura di divertirvi con le vostre squadre!

Indice

| | |
|--|----|
| L'Associazione Svizzera di Football (ASF) si presenta | 6 |
| Struttura di formazione degli allenatori | 8 |
| La filosofia | 11 |
| I principi della formazione del calcio dei bambini | 12 |
| I principi della formazione del calcio dei giovani | 13 |
| Essere allenatore | 14 |
| L'allenamento di calcio | 17 |
| L'allenamento nel calcio per bambini | 18 |
| L'allenamento nel calcio per giovani | 20 |
| Punti in comune e differenze fra scuola calcio e categorie giovanili | 21 |
| Fair-play | 22 |
| Tutela di bambini e ragazzi | 23 |
| Informazioni | 24 |
| Supporto/Fonti | 25 |
| Crediti | 27 |

L'Associazione Svizzera di Football (ASF)

si presenta

L'ASF è stata fondata nel 1895 e nel 1904 è stata una delle sette associazioni nazionali che hanno creato l'associazione calcistica mondiale FIFA. L'ASF è divisa in tre divisioni, la Swiss Football League (SFL), la Prima Lega (EL) e la Lega Amatori (AL), conta quasi 1400 club, 14 000 squadre e circa 274 000 giocatrici e giocatori con licenza in tutta la Svizzera.

13 Associazioni regionali

- Aargauischer Fussballverband AFV
- Association de football Bern/Jura AFBJ
- Innerschweizerischer Fussballverband IFV
- Fussballverband Nordwestschweiz FVNWS
- Ostschweizer Fussballverband OFV
- Solothurner Fussballverband SOFV
- Fussballverband Region Zürich FVRZ
- Federazione ticinese di calcio FTC
- Association fribourgeoise de football AFF
- Association cantonale genevoise de football ACGF
- Association neuchâteloise de football ANF
- Association cantonale vaudoise de football ACVF
- Association valaisanne de football AVF

Indirizzo: Casa del calcio svizzero
Worbstrasse 48, 3074 Muri bei Bern

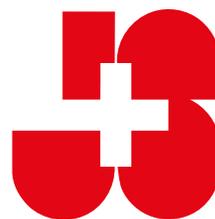
Sito Web: www.football.ch

Email: info@football.ch / kinderfussball@football.ch /
trainer@football.ch



Gioventù+Sport (G+S) – un partner importante

Gioventù+Sport, il principale programma della Confederazione a sostegno dell'attività sportiva, organizza e promuove lo sport adatto ai giovani, consente a bambini e ragazzi di vivere la pratica in maniera totalizzante e di assumersi determinate responsabilità. Con oltre 65 000 addetti, il programma vanta monitori e monitrici competenti, distribuiti in oltre 70 discipline sportive. La Confederazione sostiene società, associazioni e Cantoni nelle attività per i giovani, oltre che nella formazione e nel perfezionamento degli allenatori.



Struttura di formazione degli allenatori

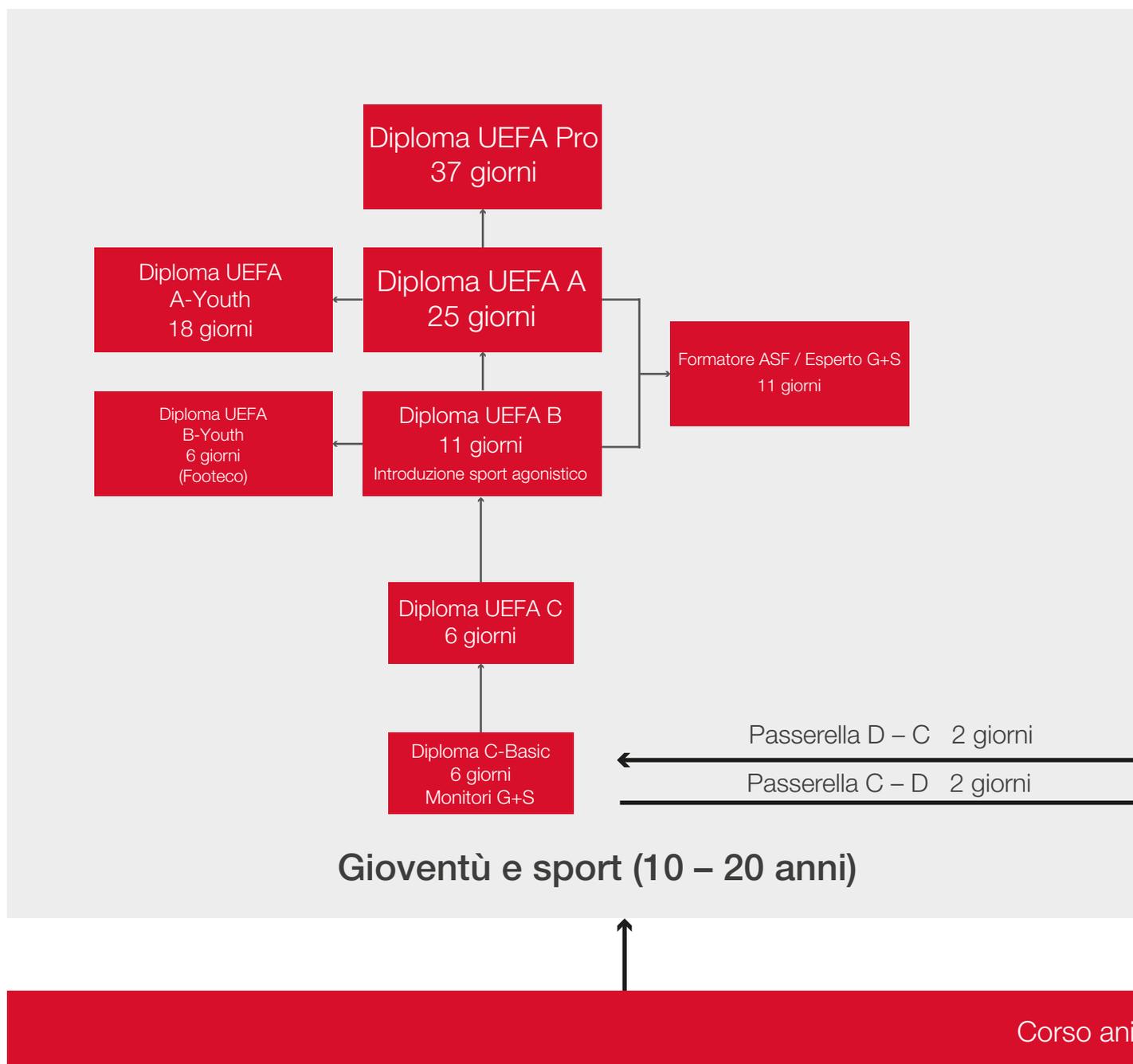
La formazione degli allenatori e il loro perfezionamento sono organizzati dall'ASF e da G+S. Il seguente diagramma mostra il percorso formativo con i relativi corsi e moduli.

Tutte le informazioni aggiornate sulla formazione e sui corsi per allenatori sono riportate sui seguenti siti:

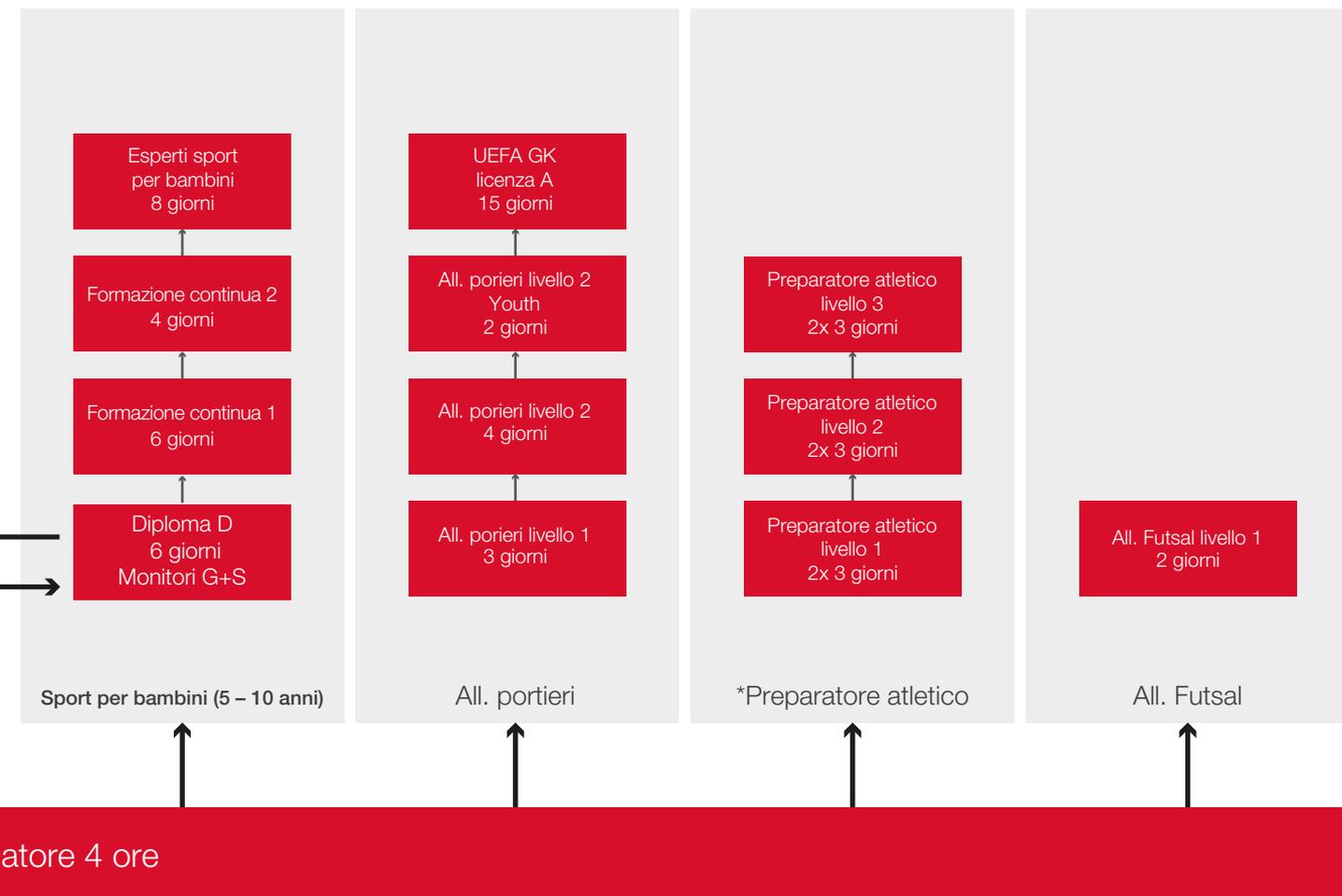
<http://www.football.ch/it/ASF/Trainer.aspx>

<http://www.football.ch/it/ASF/Trainer/Corsi.aspx>

www.gioventuesport.ch



*Per il proseguimento della formazione, dopo il corso d'animatore, si prega di leggere con attenzione il documento «condizioni d'ammissione e esame».





La filosofia

La nostra visione del calcio per bambini

Dal nostro approccio si è sviluppata una visione del calcio per bambini. Il **modello dei «3 elementi»** descrive questa visione in modo chiaro e semplice:

- **Ridere** rappresenta il piacere di muoversi e di condividere le emozioni in gruppo.
- **Imparare significa** fare progressi sul piano della psiche, della motricità e in campo sociale.
- **Realizzare una prestazione** materializza gli sforzi personali profusi o la valutazione che ciascun bambino può dare della propria attività.

Tutte le attività con bambini già organizzate o che organizzeremo devono essere valutate sulla base di questi criteri. I bambini devono ridere, imparare e realizzare una prestazione. Vogliamo che gli allenatori, dopo ogni partita, allenamento o attività, si chiedano se i loro bambini hanno avuto l'occasione di ridere, di imparare e di realizzare delle prestazioni. E proprio in quest'ordine, poiché senza le emozioni positive che suscitano le risate gli altri due obiettivi non sarebbero realizzabili.



La nostra visione nel calcio giovanile

La nostra visione del calcio giovanile non è molto diversa da quella del calcio per bambini. La gioia in allenamento e durante le partite è al primo posto anche per i giovani.

Tuttavia la loro disponibilità ad esprimersi e ad imparare, dipendono fortemente dalle motivazioni e dai bisogni individuali. Vogliamo che ogni giovane trovi una società ben strutturata, con una squadra adatta al proprio livello e alle proprie aspettative, dove possa giocare e fare progressi.



I principi della formazione del calcio dei bambini

Nel calcio giovanile distinguiamo quattro principi che descrivono come la formazione (o l'istruzione) di successo deve essere strutturata specificamente per i bambini:

1. Ludico
2. Adeguato ai bambini
3. Variato
4. Orientato alla situazione di partita

1. Ludico

Per stimolare i bambini all'apprendimento nel e tramite il calcio, dobbiamo fare leva sulla loro fantasia e le loro emozioni e preparare i contenuti in modo ludico. Questo vale soprattutto per i più giovani. Si tratta di stimolare i bambini grazie a esempi o immagini da imitare («correre come una lepre») oppure tramite compiti impegnativi nel loro mondo («dribblare tra il bosco di cinesini»). In tale contesto la sfida non è solamente creare una situazione di concorrenza tra i bambini («Chi riesce a fare più ...?»), ma anche trovare dei compiti quantificabili per i singoli partecipanti («In quanto tempo riesci a raggiungere ...?»).

2. Adeguato ai bambini

Con il termine «adeguato ai bambini» si intende una metodologia e una didattica che corrispondano allo sviluppo, alle necessità e alle competenze dei bambini. Le condizioni necessarie a tale fine sono una solida conoscenza dell'infanzia e un interesse reale alle caratteristiche individuali e alle condizioni dei bambini.

3. Variato

Fondamentalmente i bambini non sono degli specialisti, ma restano versatili, creativi e curiosi. A questa naturale predisposizione infantile di variazione corrisponde il principio della molteplicità. In questo modo i bambini si appropriano di una base molto vasta di competenze motorie e forme di movimento. Grazie ad allenamenti di prova in altre discipline sportive i bambini acquisiscono preziose conoscenze ed esperienze per la loro vita futura, sia durante l'infanzia che nell'età adulta.

4. Orientato alla situazione di partita

È durante le partite che si impara di più. In questo caso s'intendono le partite reali per bambini, con delle distanze e degli spazi che i piccoli calciatori sono in grado di gestire, non una versione ridotta del calcio per adulti.

Le partite per bambini sono suddivise in due fasi di gioco di base: «siamo noi ad avere la palla» oppure «l'avversario ha la palla». In seguito si creano altre quattro situazioni di cui si deve tenere conto a livello didattico: «segnare dei gol» e «preparare dei gol», quando si ha la palla. E «recuperare la palla» ed «evitare reti», quando la palla è in possesso dell'avversario.

Poiché proprio in questi casi si vivono le emozioni di apprendimento più efficaci, le due fasi più importanti sono «segnare reti» ed «evitare reti». Quando i bambini crescono diventa sempre più importante portare la palla individualmente (dribblare, finte, ecc.) o collettivamente (passaggi, gioco di squadra, ecc.) in prossimità della porta avversaria (preparare reti) oppure ritornare in possesso della palla quando ce l'ha l'avversario.



I principi della formazione del calcio dei giovani

Nel calcio giovanile distinguiamo quattro principi che descrivono come la formazione (o l'istruzione) di successo deve essere strutturata specificamente per i giovani:

1. Orientato all'obiettivo
2. Basato sui bisogni
3. Specifico del calcio
4. Orientato alla situazione di partita

1. Orientato all'obiettivo

I giovani, all'opposto dei bambini, sono in grado di perseguire coscientemente obiettivi dati o propri. Se hanno voce in capitolo nella definizione degli obiettivi, di solito sono disposti a lavorare sodo per raggiungerli. L'allenatore che tiene conto di queste caratteristiche nella formazione dei giovani, getta le basi per una buona riuscita nell'apprendimento.

2. Basato sui bisogni

I giovani restano nel calcio quando l'offerta corrisponde alle loro motivazioni e ai loro bisogni. Vogliono veder realizzate le proprie aspettative. Pertanto, è un compito importante dell'allenatore rispondere alle loro esigenze, adattare di conseguenza le sessioni d'allenamento e le partite e fare in modo che ogni giocatore si senta apprezzato e appartenente al gruppo.

3. Specifico del calcio

Lo sviluppo delle competenze specifiche del calcio, costruite sulla formazione polivalente del bambino, sono centrali nel calcio dei giovani. Questo non significa escludere dal programma annuale esperienze extra calcistiche, al contrario, la loro integrazione completano la formazione calcistica specifica, garantiscono un diversivo e possono venir integrate molto bene nel periodo transitorio invernale.

4. Orientato alla situazione di partita

Gli aspetti tecnici, tattici, mentali e di condizione fisica della prestazione calcistica possono essere allenati singolarmente. Tuttavia, la formazione è più efficace ed emozionante quando i giocatori vengono stimolati con forma ludica e olistica (globale). Perché nel gioco tutte le componenti sono sempre presenti e interdipendenti. L'allenamento basato sulla competizione e orientato alle situazioni di partita corrisponde nel modo migliore ai principi dell'apprendimento basato sulla realtà (Reality-based Learning).



Essere allenatore

I due compiti fondamentali di un allenatore

Il profilo dei requisiti di un allenatore è molto complesso: deve essere educatore, ascoltatore, calciatore, guida carismatica, interlocutore in un'unica persona, un grande eclettico e in primo luogo un modello. L'allenatore è soprattutto responsabile di due compiti fondamentali che sono strettamente legati tra loro:

Stabilire una relazione costruttiva con i bambini e i giovani

Nel dialogo con bambini e ragazzi l'allenatore esprime approvazione e stima. La stima rafforza nei bambini e nei ragazzi la fiducia nelle proprie capacità permettendo loro di eseguire positivamente le prestazioni richieste. In questo ambito l'instaurazione della relazione ha priorità sull'educazione. L'allenatore ha l'obiettivo di creare un clima favorevole d'apprendimento. Solamente con un sentimento positivo i bambini e i ragazzi possono effettivamente giocare, allenarsi, ecc.

Creare un ambiente di apprendimento stimolante

Bambini e ragazzi devono essere posti di fronte a compiti stimolanti e adeguati alle loro competenze, cioè né troppo facili né troppo difficili, che possano essere risolti con impegno e motivazione. Per creare un ambiente d'apprendimento ottimale, i tiri in porta (fare goal) devono giocare un ruolo centrale in ogni attività. Altrettanto importante è il gioco in sé, perché è soprattutto nel gioco che facciamo esperienze operativamente intense, tali da toccare le corde dell'emozione e che ci consentono di compiere progressi di apprendimento fondamentali e completi. Le situazioni di gioco più importanti si chiamano «Segnare» e «Difendere» e ci danno modo di sperimentare emozioni proficue per l'apprendimento.

Competenze dell'allenatore

| | |
|--|---|
| Competenza di sé <ul style="list-style-type: none">• È entusiasta del gioco (del calcio) e può trasmettere questo entusiasmo.• Vive il fair play, è un modello.• È consapevole della sua influenza.• Si tiene in disparte, non è sempre al centro. | Competenza sociale <ul style="list-style-type: none">• Pensa e attua dal punto di vista del bambino (empatia).• Si prende cura dei rapporti con i genitori, gli altri allenatori, gli arbitri e il club.• È in grado di prestare ascolto, è comunicativo e contribuisce alla risoluzione dei conflitti.• Prende sul serio tutti i bambini, integra e non isola. |
| Competenza specialistica <ul style="list-style-type: none">• È Molto interessato al calcio e si forma costantemente.• Conosce il calcio per bambini, per giovani, i concetti dell'ASF e li applica.• Stimola il potenziale di ciascun bambino.• Conosce le regole di gioco.• È in grado di dimostrare (e far dimostrare). | Competenza metodologica <ul style="list-style-type: none">• Crea un ambiente di apprendimento positivo.• È ben preparato e riflessivo.• È in grado di organizzare.• Sceglie esercizi e forme di gioco adatte al livello.• Crea lezioni sensate.• Usa un linguaggio adatto ai bambini. |

Da evitare: Comportamento negativo dell'allenatore

L'allenatore «Joystick»

- Fornisce continuamente indicazioni.
- Dirige e gesticola da bordo campo.
- Dà l'impressione che senza di lui o di lei non possa funzionare.
- Frase tipica: «parliamo delle posizioni in campo da un anno e non le avete ancora capite!»

> ***Può essere che inizialmente ottenga risultati. Nel lungo periodo però i giocatori imparano poco, non fanno praticamente progressi e rischiano di perdere autostima e gioia di giocare.***

L'allenatore «dovevo giocare in serie A, ma ho subito un grave infortunio!»

- Vuole dimostrare che avrebbe potuto farcela ...
- Proietta le proprie aspirazioni sui giocatori.
- I giocatori non sono al centro delle sue riflessioni.
- Si definisce attraverso i risultati della squadra.
- Frase tipica: «Così non arriverai mai in alto»

> ***Per questo allenatore importa soltanto il risultato, trascurando il divertimento legato al gioco del calcio.***

L'allenatore da «Dream Team»

- È sempre alla ricerca dei migliori giocatori.
- Fa «calciomercato» andando a cercare giocatori in altre squadre e società.
- Vorrebbe creare un «dreamteam».
- Convince i genitori che il figlio nella sua squadra potrebbe avere un «ruolo decisivo».

> ***Dietro al suo attivismo si cela in realtà il fatto che non è in grado di costruire un «Dream Team» con i giocatori a disposizione!***



Il ruolo dell'allenatore il giorno della partita

Con pazienza e una buona dose di sostegno, l'allenatore aiuta i bambini a trovare le soluzioni giuste in modo autonomo prima e dopo la partita. Durante le partite gli allenatori si trasformano in osservatori silenziosi e attenti, che lasciano le decisioni di gioco ai bambini. Dopo la partita gli allenatori elogiano l'impegno, le azioni riuscite e i comportamenti positivi.

Di seguito la descrizione generale dell'attività di coaching il giorno della partita:

Prima della partita

- Fornire informazioni di base in maniera concisa e sintetica.

Durante la partita

- Comunicazione comprensibile.
- Incoraggiare i giocatori.
- Evitare critiche non comprensibili e ad alta voce.
- Calmare gli animi dei genitori.

Nell'intervallo

- Fornire ai giocatori motivi di autostima.
- Metodo sandwich:
 - Cosa c'era di buono?
 - Come potremmo migliorare?
 - Cosa dobbiamo continuare a fare?

Dopo la partita

- Riunire la squadra (brevemente per 5 o 10 minuti).
 - Scambio reciproco fra giocatori e allenatori.
 - Fondamentalmente nessun feedback diretto sul gioco

I genitori e l'ambiente dei giocatori sono una parte importante del calcio per bambini e ragazzi. Soprattutto nel calcio per bambini, i genitori, in qualità di allenatori, assistenti o accompagnatori, permettono ai loro figli e alla società di svolgere le attività. Allo stesso tempo, i genitori particolarmente ambiziosi ed emotivi, hanno un'influenza negativa sul gioco. È importante contrastare questa situazione, ad esempio, con discussioni e/o con la definizione di zone per gli spettatori.

L'esperienza viene prima del risultato

Fairplay a bordo campo

Nella scuola calcio non si tengono classifiche perché

- alimentano la ricerca spasmodica del risultato di alcuni allenatori e genitori;
- mano a mano che i bambini crescono, l'importanza della vittoria certamente aumenta, ma poco dopo la partita il risultato è già praticamente dimenticato;
- più che il risultato conta l'esperienza.

L'ASF ha avviato la campagna «Fairplay a bordo campo» per consentire ai bambini di giocare liberamente, senza subire pressioni da chi sta fuori. Questo aiuta a sviluppare la gioia di giocare a calcio e contemporaneamente promuove un rapporto corretto fra i giocatori.

Per ulteriori informazioni sulla campagna, consultare il sito Internet

www.football.ch/esperienza



L'allenamento di calcio

Preparazione dell'allenamento

Ripensare l'organizzazione

- Qual è il mio obiettivo?
- Come mostro l'esercizio/il gioco?
- Di quanti palloni, casacche, cinesini, porte, squadre ho bisogno?
- Quando e come faccio la formazione?
- Che cosa succede quando ho troppi o troppo pochi giocatori?
- A cosa devo prestare attenzione? (tempo, cambio posizioni, bilateralità, ecc.)

Come voglio comportarmi in quanto allenatore?

- Osservatore calmo o emotivo?
- Motivatore riservato o guida attiva e maestro?
- Creatore di relazioni con i giocatori

Altri consigli per l'organizzazione dell'allenamento

- Prima dell'allenamento preparare tutto quanto possibile
- Chiara organizzazione relativa all'impianto di gioco e di esercitazione
- Linee di delimitazione del campo chiare, definizione delle squadre (con casacche)
- Chiarezza nelle regole di comportamento e negli obiettivi
- Deposito materiali
- Svolgere (visualizzare) mentalmente l'allenamento
- Tutti i giocatori e le giocatrici devono portare i parastinchi

Esempi d'allenamento

Il TRAINER BOX contiene esempi di allenamenti per il calcio dei bambini delle categorie G, F ed E, nonché esempi per gli allenamenti dei giovani.



L'allenamento nel calcio per bambini

Tenendo conto dei principi di formazione e dello sviluppo della personalità, abbiamo definito le seguenti tre priorità di formazione:

- Imparare a giocare a calcio
- Vivere la molteplicità
- Giocare a calcio

Schema d'allenamento

L'allenamento è composto da tre parti: introduzione, parte principale e ritorno alla calma. La parte principale dovrebbe sviluppare i tre temi base «giocare a calcio», «imparare a giocare a calcio» e «vivere la molteplicità».

Imparare a giocare a calcio

La trasmissione, graduale e adeguata all'età, dell'ABC del calcio è il cuore di ogni allenamento. Per prima cosa al bambino deve essere consentito un elevato numero di contatti con la palla, poiché il gioco della palla con il piede richiede da subito un'adeguata destrezza con la stessa per poter risolvere situazioni di gioco molteplici e complesse. A questo scopo ogni bambino deve potersi esercitare in ogni allenamento con la propria palla («Io e la mia palla»).

Vivere la molteplicità

Durante ogni allenamento i bambini devono poter «Vivere la molteplicità»; questo sia nella prima fase dell'allenamento che nella sua parte principale. Il punto chiave «Vivere la molteplicità» è ben ancorato anche alla parte principale dell'allenamento, a tal fine sono adatte le forme di gioco e di esercizi di base per i tre ambiti tematici «Coraggioso e forte», «Ritmico e abile» e «Agile e svelto». Se impiegate regolarmente esse consentono molti accenti motori integrativi per il gioco del calcio, e quindi uno sviluppo completo del bambino. Il regolare esercizio della «Bilateralità» contribuisce alla sollecitazione e allo sviluppo del cervello. Un apparato sensoriale ben sviluppato – sono intesi vista, udito, tatto e il sistema informativo interno, il senso di movimento (cinestetico) e il senso di equilibrio – influenzano positivamente la velocità d'esecuzione.

Giocare a calcio

Durante ogni allenamento, i bambini devono avere l'opportunità di fare delle esperienze di gioco spontanee per provare con coraggio quanto appreso. Gli/le allenatori/trici possono basarsi su questo per osservare e controllare l'apprendimento. Intervengono solo se le regole del gioco e di squadra (fairplay, rispetto) vengono infrante, se i bambini non riescono a risolvere i conflitti da soli o se si presentano situazioni troppo difficili o troppo facili da affrontare in autonomia.

Il gioco del calcio per bambini deve presentarsi in una forma talmente interessante da spronare il bambino e renderlo capace di creare le proprie varianti di gioco. Il gioco libero e autonomo ha una grande influenza non solo sullo sviluppo della personalità, ma anche sullo sviluppo del talento.



La metodologia adatta ai bambini

La metodologia adatta ai bambini si pone l'obiettivo di attuare i principi didattici (ludico, orientato alla situazione di partita e variato) durante l'allenamento tenendo conto dello sviluppo completo delle competenze dei bambini. Per raggiungere tale obiettivo sono particolarmente indicati i metodi esposti.

- Numero elevato di ripetizioni: piccoli gruppi (3 a 5 bambini), ogni giocatore ha la palla
- Rimando a ciò che si conosce (presentare i giochi e gli esercizi gradualmente, ripetere e variare)
- Buone possibilità di riuscita (possibilità di riuscita > 50%, segnare molte reti, essere bravi nei compiti affidati)
- Principio della varietà (regole, campo, numero di giocatori, materiali)
- Situazione di apprendimento aperta (risvegliare la curiosità dei bambini, far scoprire ai bambini cose nuove, includere le idee dei bambini)
- Organizzazione e pianificazione (stabilire regole e convenzioni, pianificazione previdente)
- Messa in scena (inventare storie fantasiose, inscenare i giochi e le gare in modo avvincente)
- Varietà di prospettive (cambiare le posizioni di gioco e i ruoli)
- Bilateralità (eseguire e compiti sempre da entrambi i lati)

Consigli pratici per l'allenamento

1. Tutti giocano (nel limite del possibile nessun giocatore di riserva).
2. Ogni giocatore ha una palla.
3. Preparare il materiale all'inizio dell'allenamento e utilizzarlo a seconda delle necessità.
4. Scegliere una storia come filo conduttore.
5. Dei piccoli gruppi e numerose reti sono sinonimo di divertimento e di tanto movimento.
6. Nessuna eliminazione.
7. Definire insieme le regole e rispettarle.
8. «Giocare a calcio» senza arbitro.
9. Evitare i tempi morti.
10. La nostra tabella di marcia: inizio aperto, esercizio, gara.



L'allenamento nel calcio per giovani

Gli allenatori possono lavorare con obiettivi diversi (ad esempio con l'obiettivo di «Giocare in larghezza»), perché i o le giovani sono già in grado di concentrarsi su un obiettivo e di prodigarsi per raggiungerlo.

Schema d'allenamento

L'allenamento è composto da tre parti: introduzione, parte principale e conclusione. La parte principale comprende forme di gioco ed esercizi di consolidamento del punto forte dell'attività (obiettivo). Durante il gioco, i giocatori possono dedicarsi liberamente allo sviluppo dello stesso.

Introduzione

È il mezzo con cui il giocatore raggiunge lo stato fisico e psicologico necessario per iniziare la parte principale e il gioco.

Il riscaldamento permette al giocatore di preparare il suo corpo (muscoli, tendini, articolazioni, sistema cardiovascolare) per la parte principale (esercizio o gioco); comprende una parte di prevenzione, una parte di esplosività e una parte di gioco iniziale. Il gioco iniziale permette al giocatore di essere cognitivamente pronto (gioia, attenzione, concentrazione, elaborazione delle informazioni, motivazione) durante la parte principale (allenamento o partita).

Parte principale

L'allenatore, con forme giocate ed esercizi adeguati, induce i giocatori a raggiungere coscientemente l'obiettivo dell'allenamento. Delle variazioni facilitano o complicano il compito dato permettendo di variare l'attività. È quindi possibile che in questa parte si utilizzi solo una forma giocata o un esercizio. L'allenatore supporta il processo di apprendimento di tutti i giocatori con un feedback mirato e costruttivo.

Gioco

Ogni buon allenamento include un gioco. Durante una partita, si specificano principalmente l'organizzazione, lo spazio e il tempo. Possibilmente non ci sono altre indicazioni e i giocatori possono dedicarsi liberamente al gioco. Dove possibile, le partite si giocano con porte da calcio e portieri.

| | MESSA IN MOTO | PARTE PRINCIPALE | PARTE FINALE |
|---------|--|--|--|
| | Riscaldamento | Explosività | Forme di gioco e esercizi di supporto |
| | | Gioco | Ritorno alla calma |
| Durata | 20'–30' | 30'–45' | 15'–20' |
| COSA? | <ul style="list-style-type: none"> – TA/TE/PE – PA – Prevenzione – PA – Esplosività | <ul style="list-style-type: none"> – TA/TE/PA/PE – Imparare a giocare a calcio – Giocare a calcio | <ul style="list-style-type: none"> – Cool-down – Mobilità – Confronti |
| COME? | <ul style="list-style-type: none"> – Motivante – Progressivo – Adattato | <ul style="list-style-type: none"> – Orientato sui bisogni – Orientato sugli obiettivi – Orientato verso il gioco | <ul style="list-style-type: none"> – Rituale – Calma – Rilassamento |
| PERCHÈ? | <ul style="list-style-type: none"> – TA/TE – Preparazione – PA – Preparazione fisica – PE – Rinforzare la disposizione alla prestazione | <ul style="list-style-type: none"> – Promuovere il piacere di giocare a calcio – Sviluppo delle competenze calcistiche – Promozione globale della personalità | <ul style="list-style-type: none"> – Recupero – Mantenimento della mobilità – Equilibrio emozionale |

Punti in comune e differenze fra scuola calcio e categorie giovanili

Data la differenza di età, bambini e ragazzi hanno esigenze diverse, ragion per cui l'attenzione dei primi non si concentra (sempre) sugli aspetti che interessano i secondi. Le differenze si riscontrano in particolare a livello di disponibilità ad apprendere, rapporto coi coetanei, competitività e prestanza fisica.

La tabella sottostante riporta le differenze relative alle quattro caratteristiche menzionate fra le varie classi di età.

Capacità di prestazione fisica

| Bambini (5–10 anni) | Giovani (10–20 anni) |
|--|---|
| Aumenta con l'età | Cat. D e C: in continuo aumento |
| Buona capacità di recupero | Cat. C e B: prestare attenzione in caso di forte crescita |
| Lasciar scegliere l'intensità e la durata ai bambini | Cat. B e A: carico simile agli adulti |
| Non obbligarli | <i>Le ragazze sono 1–2 anni più precoci nello sviluppo rispetto ai ragazzi.</i> |

Capacità di apprendimento

| Bambini (5–10 anni) | Giovani (10–20 anni) |
|-------------------------------|---|
| Grande | All'inizio grande e naturalmente motivati. |
| Più grandi sono, più è grande | Durante la pubertà necessitano di sostegno. |

Rapporto con i coetanei

| Bambini (5–10 anni) | Giovani (10–20 anni) |
|--|--|
| Orientati verso sé stessi (io al centro) | Cercano in maniera crescente un gruppo di appartenenza (spesso sono facili da rendere insicuri e spesso mancano di fiducia in sé stessi) |
| Crescendo vogliono misurarsi con gli altri | Durante la pubertà cresce lo spirito di gruppo. (importante per la scelta dei gruppi d'allenamento). |

Competitività

| Bambini (5–10 anni) | Giovani (10–20 anni) |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Spontanea | Inizialmente spiccata (cat D e C) |
| Aumenta fino ai 10 anni | Tendenzialmente in calo (cat B e A) |

Fair-play

Valori come il fair-play, il rispetto, la tolleranza, così come la condanna di tutte le forme di discriminazione e di violenza, sono ancorati nella carta dell'associazione Svizzera di football.

Il fair-play e il rispetto sono parte integrante del calcio. Senza fair-play e il rispetto la pratica del calcio non è possibile. La sportività e il comportamento onesto e leale di giocatori, giocatrici, allenatori, allenatrici e spettatori, accrescono il piacere di tutti gli attori in gioco.

Giocare con fair-play implica

- Battersi per la vittoria e non battersi contro l'avversario
- Rispetto dell'avversario, della propria squadra, degli allenatori, degli arbitri e degli spettatori
- Controllare le emozioni sia in caso di sconfitta che di vittoria
- Accettare le decisioni anche se non si è d'accordo



Attraverso il proprio comportamento l'allenatore/trice può influenzare positivamente la comprensione del fair-play e un comportamento corretto dei propri giocatori e giocatrici. Discutete del tema del fair-play con i vostri giocatori e giocatrici e impegnatevi per mantenere una reciproca relazione di rispetto.

Tutela di bambini e ragazzi

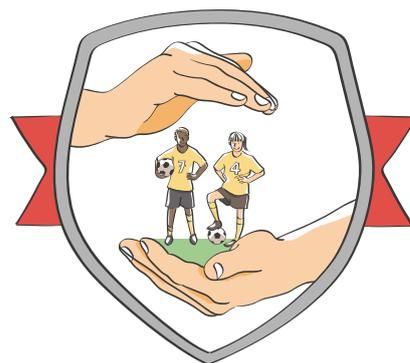
La tutela di bambini e ragazzi rappresenta un pilastro fondamentale per il codice etico delle società di calcio elvetiche. Un ambiente societario sicuro è indispensabile per un sereno futuro dei giovani che praticano il calcio. Per questo la promozione del rispetto e della tolleranza nonché il coerente rifiuto della discriminazione e della violenza sono principi guida fondamentali dell'Associazione Svizzera di Football. Inoltre, riconoscendo la Carta etica dello sport svizzero, lo statuto della ASF cita espressamente fra i suoi obiettivi la promozione di un'attività sportiva sana e corretta.

Fare prevenzione attiva e conoscere le offerte

Per creare un ambiente societario sicuro, l'ASF sostiene in modo attivo club e allenatori nell'elaborazione e nel consolidamento di una cultura associativa realmente vissuta. Fare prevenzione attiva significa anche fungere da esempio, essere attenti e reagire rapidamente e in modo adeguato nelle situazioni difficili, in modo da bloccare sul nascere i comportamenti sbagliati. Per i generici casi di incertezza o su fatti concreti, il nostro partner Pro Juventute mette a disposizione di bambini, ragazzi, responsabili di società, allenatori e genitori un punto di contatto aperto 24 ore, che offre la possibilità di un colloquio riservato per discutere la situazione e adottare gli opportuni comportamenti (vedi grafico sotto).

Come fare azione di prevenzione: allenatori

- Essere di esempio nell'eloquio e nel comportamento: adottando modalità rispettose, dirette e franche, l'allenatore influenza in maniera determinante il comportamento dei giocatori.
- Coltivare un contatto aperto con i giocatori, prendere accordi chiari con loro e usare trasparenza anche nei confronti dei genitori.
- Non fare la doccia insieme a ragazzi e ragazze, rispettando la loro sfera intima.
- Accettare che bambini e ragazzi dicano «no» quando non si sentono a loro agio.
- Approfondire eventuali irritazioni durante allenamenti, partite o camp e, ove necessario, richiedere assistenza (es. presso la Consulenza monitori gioventù).
- In caso di contatto fisico fissare confini netti ed evitare situazioni che possano essere interpretate come abusi.
- Osservare lo stato di sviluppo di bambini e ragazzi nella squadra e conoscere i rischi di infortunio e ipersollecitazione.
- Assumere una posizione chiara nei confronti dei genitori a bordo campo e intervenire se esprimono critiche distruttive sulla partita e/o sul comportamento dei giocatori.
- Affrontare regolarmente le tematiche di atti sbagliati e abuso sessuale insieme ad altri allenatori nonché con bambini e ragazzi, in modo che tali argomenti non siano più dei tabù e i giocatori si accorgano che l'allenatore è sensibile da questo punto di vista.
- Incoraggiare i genitori alla collaborazione.



NUMERO D'EMERGENZA E CONSULENZA PER BAMBINI E GIOVANI: 147

Consulenza per allenatori e società **058 618 80 80** Consulenza per genitori **058 261 61 61**

Servizio di consulenza ed emergenza fornito da Pro Juventute per tutti coloro che operano nella società di calcio. A disposizione H24 ogni giorno dell'anno: gratis, riservato e professionale.



Informazioni

Libro Laura e Simone

Questo libro racconta di due bambini che entrano a far parte di una società di calcio. Con «Laura e Simone», l'Associazione Svizzera di Football (ASF) desidera presentare ai bambini il nuovo mondo del calcio e spiegare ai genitori il calcio a misura di bambino. Le società dell'ASF potranno ordinare gratuitamente il libro «Laura e Simone alla scoperta del calcio» a partire da subito via clubcorner.ch e donarlo a bambini come regalo di benvenuto prima dell'ingresso nella società.

Distinzioni ASF calcio per bambini

Le distinzioni ASF calcio per bambini rappresentano un'importante pietra miliare nella filosofia di formazione del concetto di calcio per bambini ASF. Sono una conferma dei progressi di apprendimento delle giovani calciatrici e dei giovani calciatori. Gli allenatori distribuiscono la distinzione a ogni bambino che si allena regolarmente e con grande impegno.

Le tre distinzioni: «Calciatore» per la categoria G, «Dribblomane» per la categoria F e «Artista del pallone» per la categoria E.

Dopo aver assolto con successo le consegne, i bambini ricevono la loro distinzione (member card ASF Calcio dei bambini personale e la relativa distinzione che può essere incollata nell'apposito spazio del libro «Laura e Simone»).

Mobilesport

Negli ultimi anni è stata pubblicata una vasta gamma di informazioni che si rivolge agli allenatori di vari sport. Vengono trattati mensilmente argomenti specifici per ogni sport (ad es. calcio, sci, unihockey). Tuttavia la maggior parte delle edizioni, si concentrano su contenuti che possono essere utilizzati indipendentemente o trasversalmente alle discipline sportive, riflettendo così l'approccio multiforme di G+S – Sport per bambini.

Su mobilesport.ch, oltre agli argomenti mensili, troverete molti altri documenti utili (p.es. lezioni introduttive) e video. Vale la pena di dare un'occhiata a questa piattaforma online!



Supporto / Fonti

Supporto

Sul sito www.football.ch sono disponibili diversi documenti che vi aiuteranno nel vostro lavoro quotidiano di allenatori nel calcio per bambini. Troverete anche altre informazioni utili sui seguenti siti web:

www.clubcorner.ch

Supporto software per club, allenatori e arbitri

www.gioventuesport.ch

Pagina iniziale di Gioventù e Sport

www.mobilesport.ch

La piattaforma online svizzera per l'insegnamento dello sport e l'allenamento

Fonti

Dössegger, A., Varisco, J. (2010): J+S-Kindersport – Theoretische Grundlagen, Magglingen: Bundesamt für Sport (BASPO)

Kern, R., Papilloud, J-J., Furger, C., Mangiarratti, A., Truffer, B., (2015): Calcio per bambini – Teoria e pratica, Associazione Svizzera di Football (ASF)

Foto: Keystone – ATS





Crediti

Essere allenatore nel calcio – il TRAINER BOX vi supporterà!

Direzione del progetto: Dominik Müller,
Associazione Svizzera di Football (ASF)

Redazione: Sonja Brunschwiler, TEXTARBEIT

Autori: Raphael Kern, Jean-Jacques Papilloud,
Reto Gertschen, Dominik Müller, Bruno Truffer,
Manlio Bulgheroni, Joy Lara Walker, Matthias Krummen

Foto: Keystone

Illustrazioni: Rolf Imbach

Layout/Design: ASF

Stampa: Jordi AG, Belp

Edizione: 2022

Tutti i diritti riservati. Riproduzioni e diffusioni di qualsiasi tipo – anche parziali – dell'opera sono consentite solo previa autorizzazione per iscritto dell'editore e con l'indicazione della fonte.

