

SPORTFORUM – MALS 2013

ALFREDO SEBASTIANI

SOCCKER

PRIMARY SCHOOL

SECONDARY SCHOOL

HIGH SCHOOL

**PROGRAMMA CALCIO SPORTFORUM MALLES 2013
DI ALFREDO SEBASTIANI**

-
- **PROGETTO**
-
- Buongiorno,
- e' mia intenzione in questa occasione, proporre il calcio come opportunita' di divertimento. Mentre giochiamo il nostro cervello e' sempre acceso, ma in modo differente tra adulti e bambini. Ci sono tre fasi invisibili ed una visibile: Percezione, Analisi e Decisione sono invisibili, l'Esecuzione e' visibile.
- Nella scuola primaria i bambini hanno una grande facilita' nella percezione, bassa capacita' di analisi e decisioni istintive.
- Nella scuola secondaria di primo grado i ragazzi hanno una percezione disturbata dalla crescita, maggiore capacita' di analisi e maggiore capacita' di decisione.
- Nella scuola secondaria di secondo grado, la percezione e' buona, l'analisi solitamente corretta e la capacita' di decidere e' su base piu' razionale. Ovviamente a patto che in passato si sia lavorato bene! In questa eta' il problema piu' grande e' la motivazione al movimento.
- Divido i giochi in: giochi di movimento, giochi simbolici e giochi di regole. Molti giochi hanno tutte e tre le caratteristiche.

**SOCCKER PROGRAM SPORTFORUM MALLES 2013
DI ALFREDO SEBASTIANI**

-
- **PROJECT**
-
- Good morning,
- my intention is to bring the football as opportunities for fun.
- While playing our brain is always on, but is different in adults and children.
- There are three phases invisible and one visible:
- Perception, analysis, decision are invisibles
- Execution is visible
- In primary school we have great perception, low analysis and instinctive decision;
- In secondary school first level we have disturbed perception of growth, more analysis, more rational decision;
- In secondary school second level we have good perception, good analysis and rational decision if in the past were good training! In this age the problem is the motivation for movement.
- I divide the games in: motion games, symbolic games, games rules. Often one game has all the features.

PRIMARY SCHOOL

XXXX motion games/giochi di movimento

XXX symbolic games/giochi simbolici

XX games rules/giochi di regole

SECONDARY SCHOOL FIRST LEVEL

XXX motion games

XXX symbolic games/giochi simbolici

XXX games rules/giochi di regole

SECONDARY SCHOOL SECOND LEVEL

XX motion games

X symbolic games/giochi simbolici

XXXX games rules/giochi di regole

X = poco importante

XX = abbastanza importante

XXX = importante

XXXX = molto importante

X = low important

XX = enough important

XXX= important

XXXX = very important

PAD-E

processi mentali negli sport di situazione

PERCEZIONE

invisibile

Raccolta dati attraverso i sensi, molto buona nella scuola primaria e superiore, disturbata alle medie dalla crescita

ANALISI

invisibile

Valore semantico delle informazioni raccolte, in relazione alla situazione che l'atleta sta vivendo

DECISIONE

invisibile

Scelta migliore in base alla situazione e alle capacità personali

ESECUZIONE

Visibile

Gesto tecnico effettuato come risultato di un processo cognitivo

LEGENDA



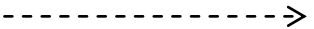
GIOCATORE



PALLA



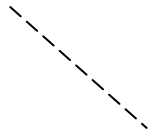
PASSAGGIO oppure TIRO



CORSA SENZA PALLA



CORSA CON PALLA



PORTA ATTRAVERSABILE

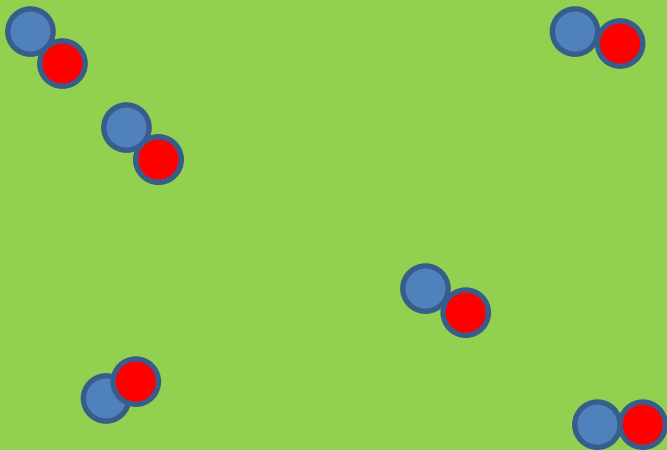


MINI PORTA GOL

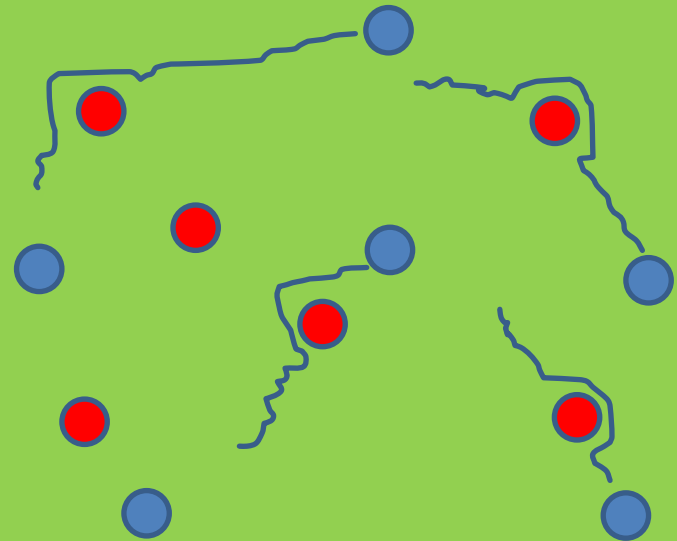
PRIMARIA - Tronchi e Boscaioli

Il gioco inizia con la formazione di coppie di giocatori, un giocatore con la palla in mano (l'ascia) fa il Boscaiolo e colpendo dolcemente sui glutei l'altro giocatore, che è il tronco, lo abbatte. Il Tronco abbattuto si sdraia supino con le mani tese sulla testa esponendo la pancia al boscaiolo che felice di avere abbattuto il tronco inizia correre saltando tutti i tronchi insieme agli altri boscaioli. Quando l'insegnante ferma il gioco i due invertono i ruoli, non è importante ricostituire le stesse coppie di prima. Si ripete il gioco con i Boscaioli che saltano ruotando su se stessi e poi un'ultima volta con i Tronchi che rotolano a terra perché si è alzato il vento.

Osservare il comportamento del Boscaiolo, il quale dovrebbe mostrare rispetto per chi sdraiato sotto di lui è indifeso e vulnerabile



Osservare il comportamento del Tronco che non dovrebbe mostrare paura ma coraggio e fiducia nei compagni rimanendo fermo



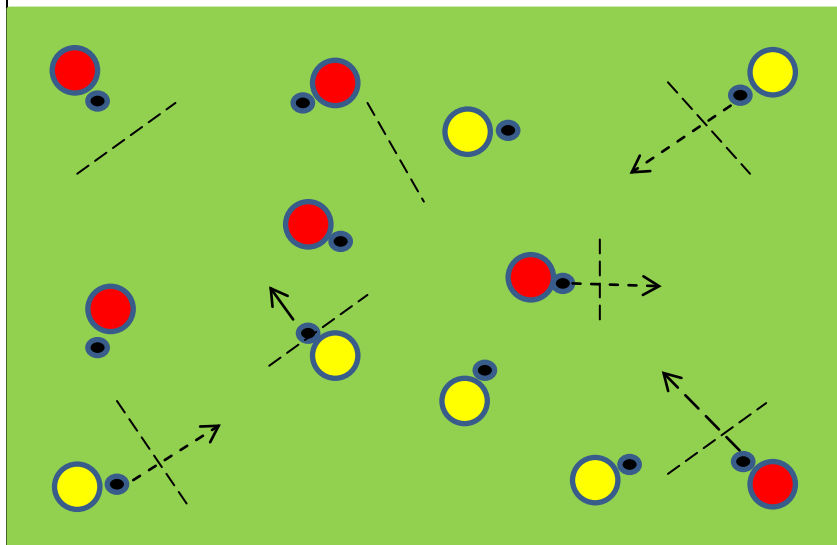
PRIMARIA – Il coccodrillo

In un rettangolo di circa 20 x 25 metri, si creano con dei coni delle piccole porticine attraversabili. I bambini guidano i palloni con i piedi entrando nelle porticine e andando oltre alla ricerca della prossima porticina.

Primo step: guida libera tra le porte

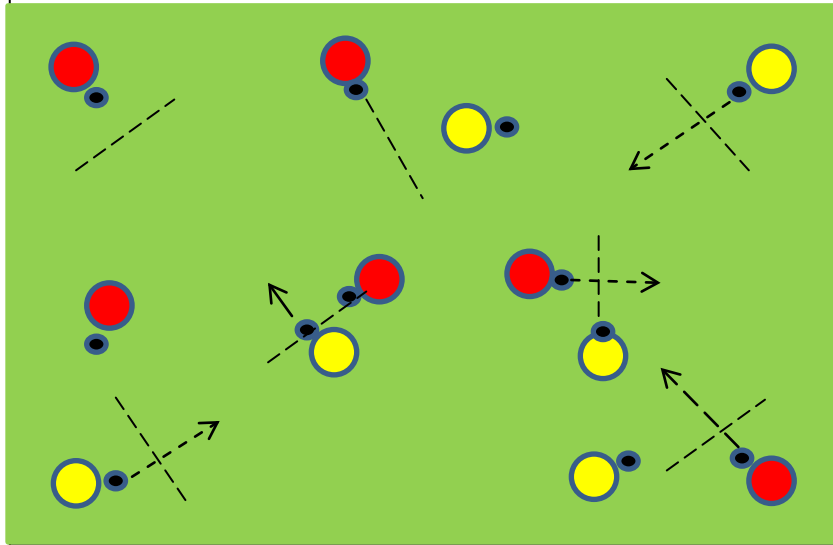
Secondo step: guida contando le porte attraversate personalmente (vincono tutti quelli con + di 5 porte)

Terzo step: vincono tutti quelli che nello stesso tempo attraversano + porte che precedentemente



Tre bambini con la palla in mano si trasformano in coccodrilli e nel momento in cui gli altri stanno attraversando la porta possono colpire la palla guidata dall'altro con la propria. Se ci riescono invertono i ruoli.

Costruire il rispetto, vale la parola del coccodrillo sul fatto che la palla sia stata colpita.

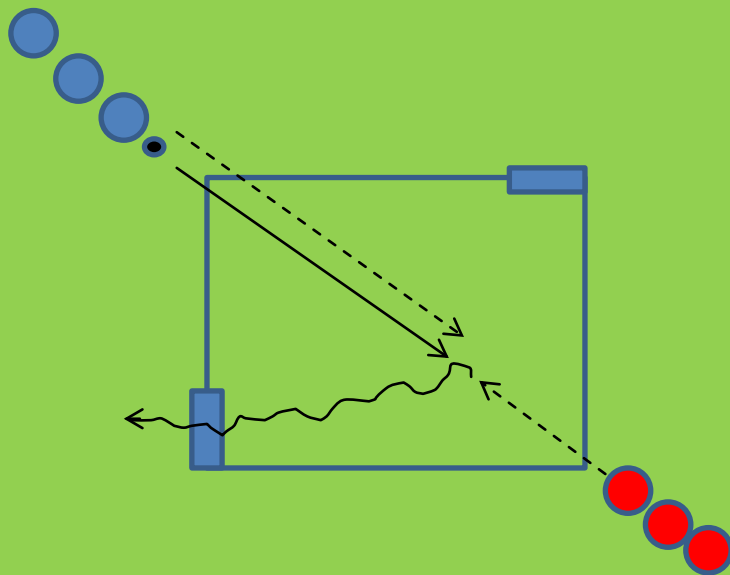


Gioco proposto nei corsi FIGC per allenatori di giovani calciatori

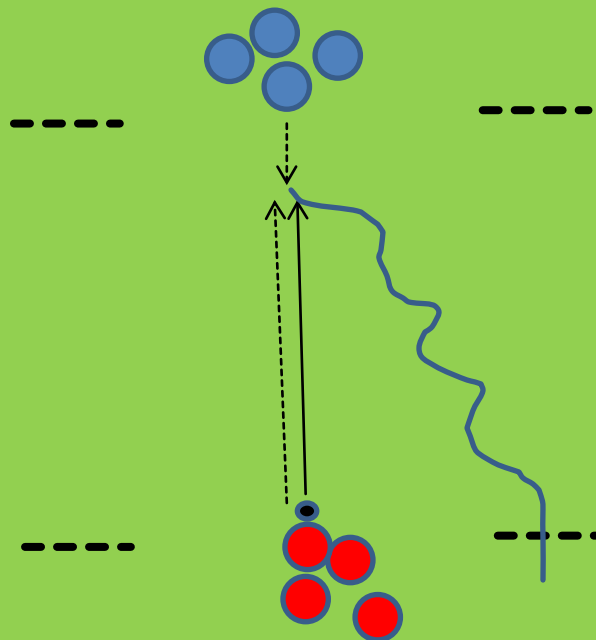
PRIMARIA – 1 > 1

L'uno contro uno rappresenta un duello molto amato dai bambini, soprattutto se proposto con varie modalità di esecuzione. Sotto ci sono due proposte con numerose varianti. Si possono creare situazioni frontali e laterali, inseguimenti da dietro e altro. Si auspica un arricchimento attraverso la fantasia dell'insegnante. Massimo 4>4 per non annoiare, minimo 3>3 per non affaticare.

Uno contro uno con uscite laterali. Il giocatore azzurro passa la palla al rosso e lo attacca, il rosso scappa verso una delle due uscite. Se ci riesce senza perdere palla realizza un punto. I bambini si scambiano i ruoli.



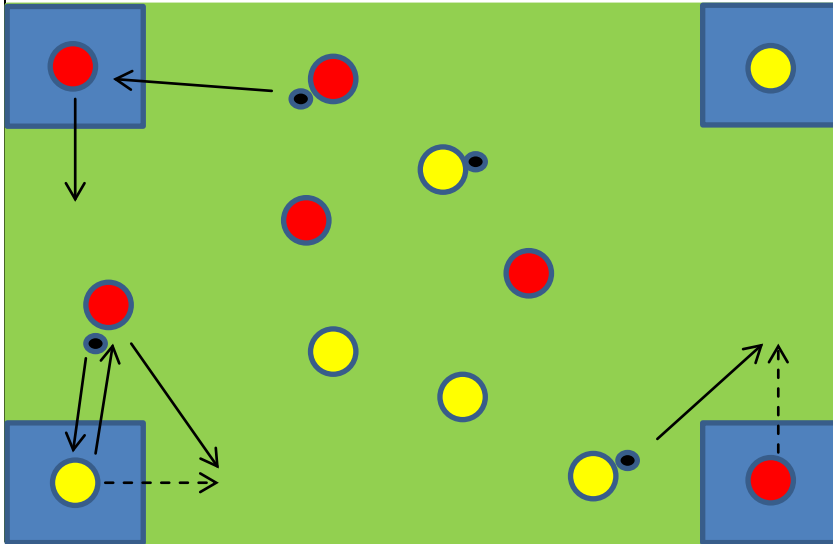
Il giocatore rosso gioca la palla a I blu e lo attacca. Il blu cerca di dribblarlo per fare gol in una delle porticine opposte. Se il rosso ruba palla fa gol nelle porte dietro al blu.



MEDIA – Le Torri

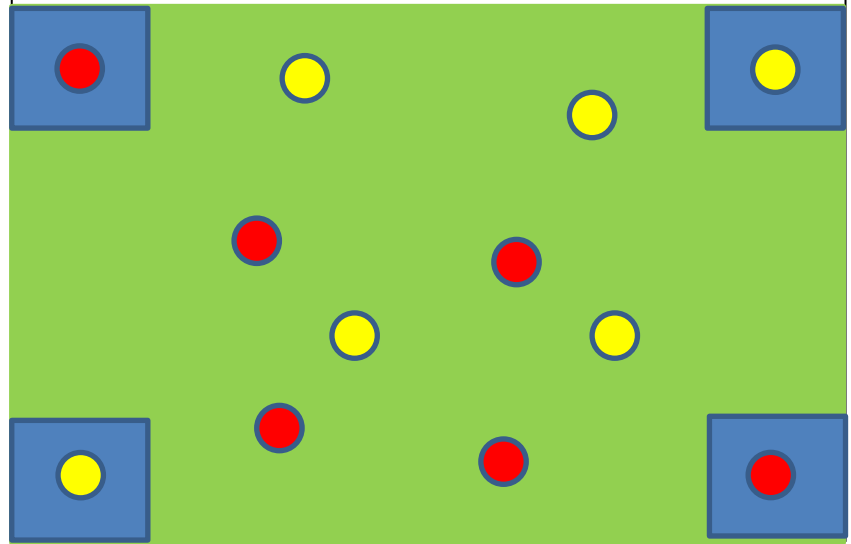
In un rettangolo di circa 20 x 25 metri, si creano dei quadrati agli angoli di 2x2 metri. All'interno di ognuno di essi, Torre, si colloca un giocatore senza palla. Gli altri con tre palloni vanno a liberare ognuno un giocatore nel primo step con passaggio diretto, nel secondo con passaggio nello spazio, nel terzo step con combinazione uno/due.

I giocatori con palla liberano quelli delle torri con le tre modalità descritte, il comando parte dalla torre. I giocatori senza palla si smarkano per ricevere palla dalla torre che esce con palla. Tutto ricomincia. Importante la comunicazione verbale e non verbale e che tutto venga eseguito in modo dinamico. Meccanismo energ. aerobico.



Si gioca con una palla, i giocatori gialli liberano le torri gialle, quelli rossi le torri rosse, ogni volta che ci riescono realizzano un punto. Vince chi arriva prima a dieci punti.

Variante: Le due torri dello stesso colore invece che incrociate possono essere poste anche sul lato corto del rettangolo. Mecc. energ. aerobico-anaerobico alternato.

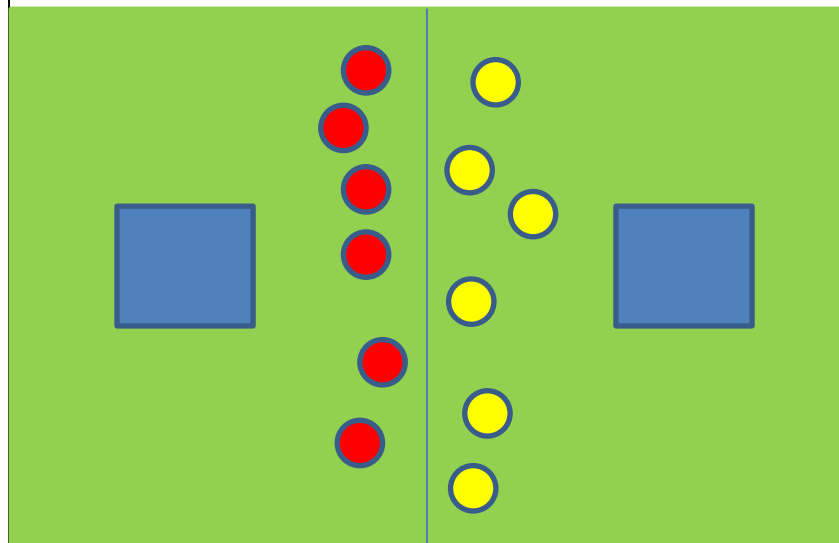


Gioco perfezionato con il contributo del Prof. Paolo Puccio

MEDIA – Gioco Invasori

In un rettangolo di circa 20 x 25 metri, si creano due gabbie alle spalle delle squadre, la squadra che senza farsi catturare, riesce a raggiungere la gabbia obiettivo, vince. Per catturare basta toccare, vale la dichiarazione di chi tocca. Il catturato deve restare a terra in ginocchio nel punto in cui viene toccato e attende di essere liberato da un compagno.

Appena si mettono tutti e due i piedi nel campo avversario possiamo essere catturati. Se raggiungiamo la gabbia, possiamo uscire per liberare un compagno che deve tornare nel proprio campo, noi possiamo tornare in gabbia a meno che non veniamo toccati da un avversario.



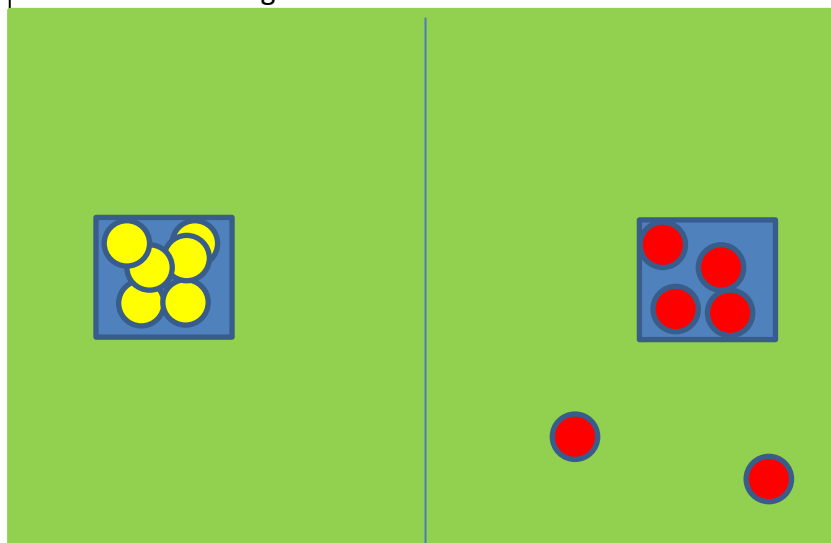
La squadra dei gialli ha vinto perché ha portato tutti i suoi giocatori nella gabbia avversaria, cioè ha invaso il territorio.

NATURA DEL GIOCO: TATTICA

Collaborazione e contrapposizione

Strategia

Meccanismo energetico: anaerobico lattacido



Gioco modificato da un'idea di Juan Carlos Moggi e Lucia Castelli

SUPERIORI – PSICOCINETICA 1

Creare un quadrato di circa 20 metri di lato e dividerlo in 4 quadrati uguali. In ogni piccolo quadrato far agire minimo 3 massimo 5 giocatori, sempre di colore diverso, che in continuo movimento si passano la palla. Scegliete se farlo con le mani o con i piedi in base all'abilità degli studenti.

Figura A

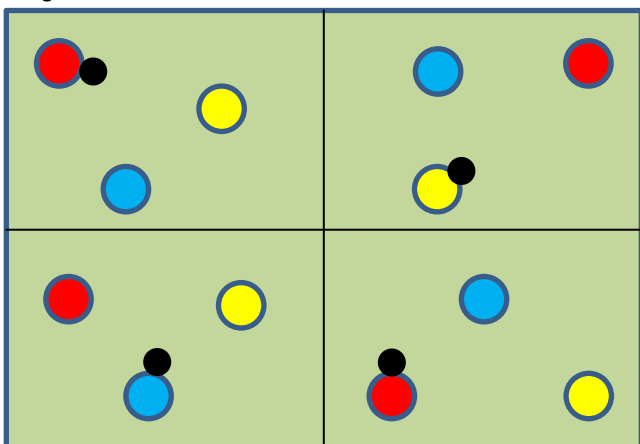


Figura A

STEP 1: passare la palla ad un colore del proprio quadrato chiamandolo ad alta voce
STEP 2: passare la palla dicendo il nome di chi me l'ha data e il colore a cui la do
STEP 3: passare la palla dicendo il colore che ha la palla in un altro campo

Figura B

Ripetere i tre steps dopo avere unito due campi vicini

Figura C

Con una sola palla 5>1 (4>2 se si hanno alunni molto abili) si eseguono i seguenti steps:
STEP 1: passarsi la palla senza farla prendere al difensore in mezzo massimo due tocchi
STEP 2: lo stesso dicendo il nome di chi me la passa e il colore a cui la passo
STEP 3: lo stesso dicendo il colore che sta toccando palla nell'altro campo

Figura B

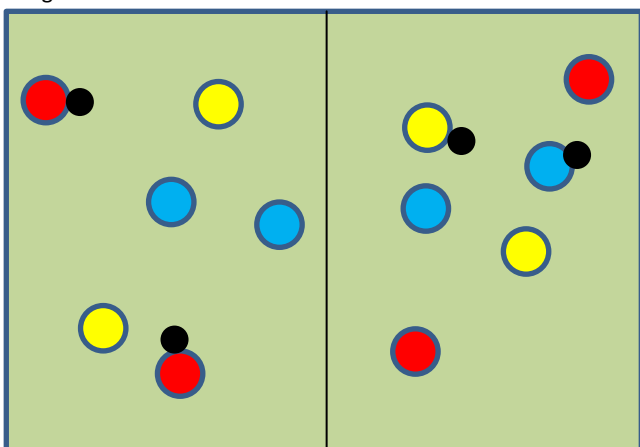
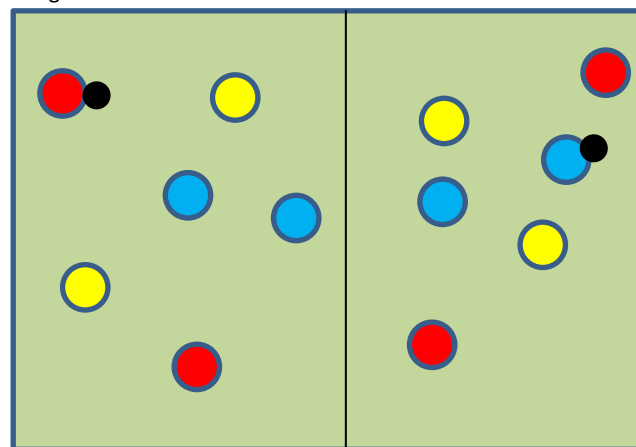
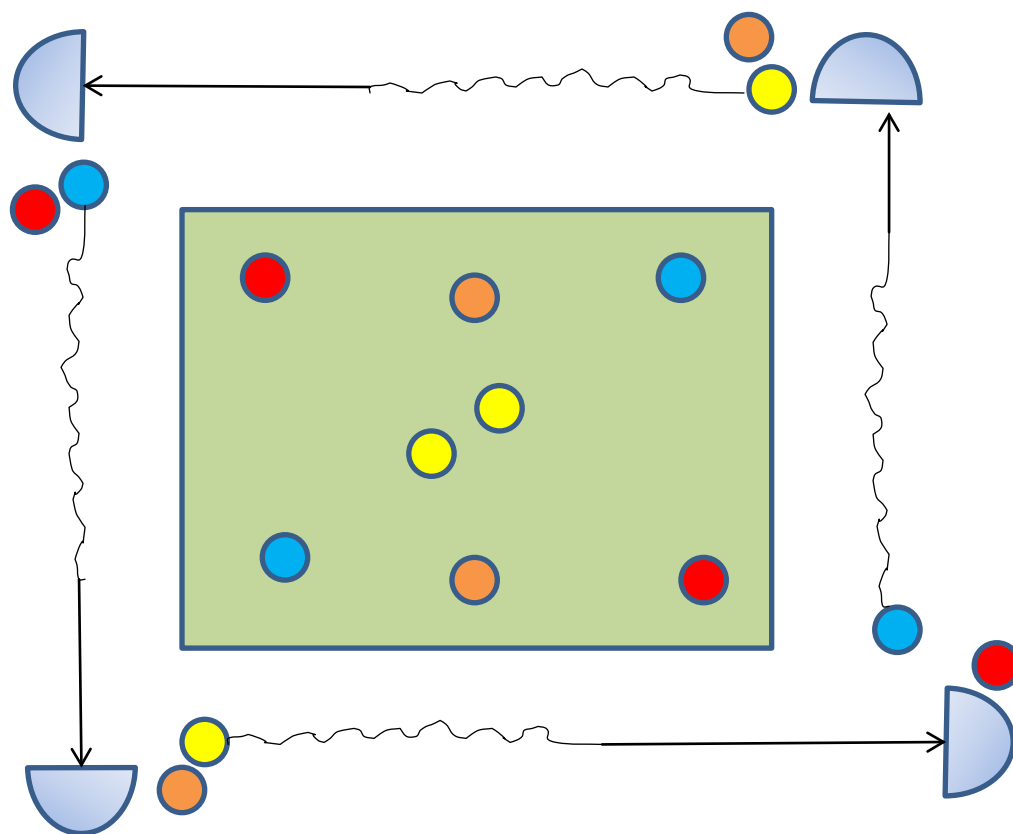


Figura C



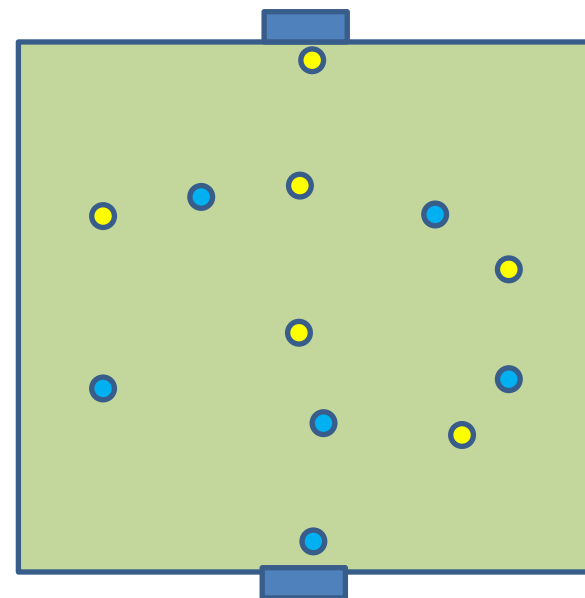
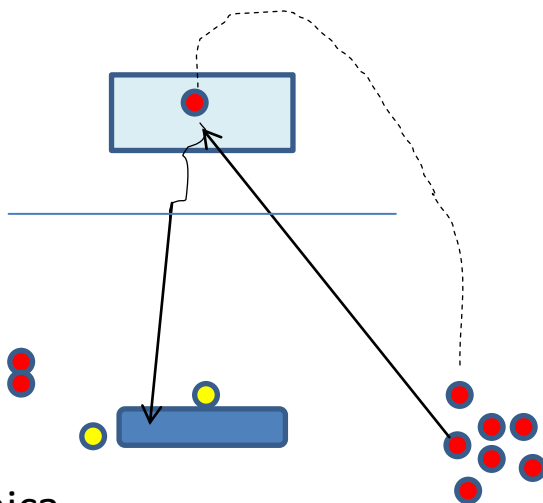
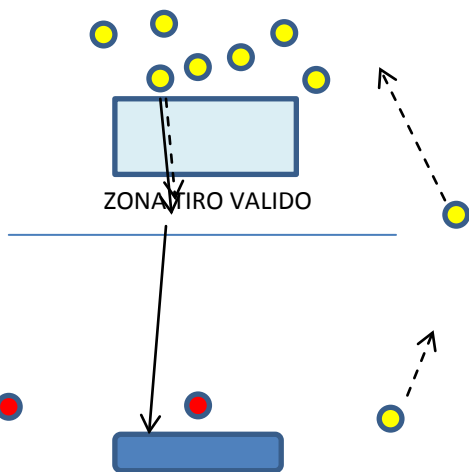
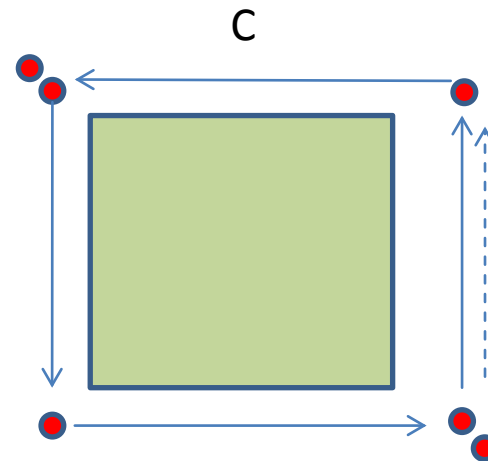
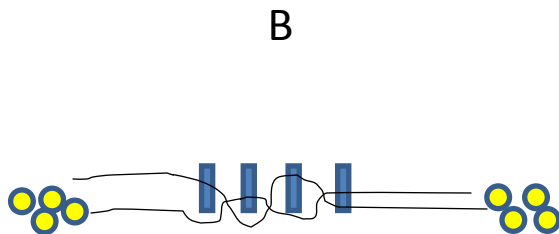
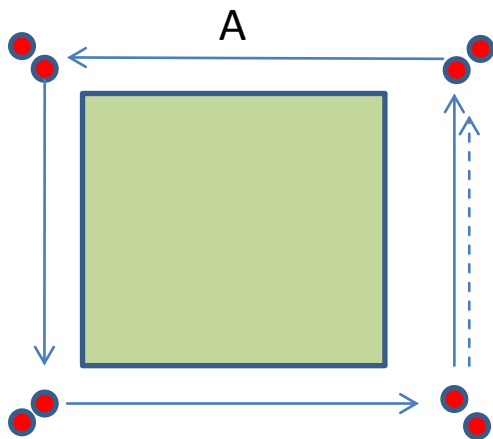
SUPERIORI – PSICOCINETICA 2

Creare un quadrato di circa 15 metri di lato. All'interno circa 8 giocatori che giocano un 6 contro 2. Gli altri 8 all'esterno eseguono delle esercitazioni tecniche indossando pettorine di vario colore. Si procede nel senso orario o antiorario, per andare a calciare in porta. (Si possono anche contare i gol che ogni colore realizza). Nel frattempo, i giocatori all'interno giocano 6 contro 2, se i due rubano la palla vanno in mezzo i due del colore che ha sbagliato. I 6 mentre passano la palla devono sempre dire a voce alta il colore che in quel momento sta passando alle proprie spalle, se il colore è errato il giocatore va in mezzo e trascina con sé anche il compagno del proprio colore



MEDIE – L'OROLOGIO

Formare due squadre di circa 10 giocatori, una squadra è impegnata in un gioco "timer" con contenuti tecnici, l'altra in un gioco realizzativo, tiri in porta o partite. Riporto alcuni esempi. A: mentre i rossi cercano di fermere il tempo realizzando prima possibile 20 passaggi corretti, i gialli cercano di realizzare più gol possibili entro il tempo. Cambio sfida invertita vince chi segna più gol nel tempo concesso dagli avversari. B: mentre i gialli guidano la palla tra i paletti cercando di arrivare prima possibile a circa 20 conduzioni corrette con due palloni in contemporanea, i rossi cercano di realizzare più gol possibili con una diversa modalità. C: Variante con tre squadre, mentre due giocano la terza esegue un esercizio tecnico che stabilisce il tempo della partita, la squadra che ha perso si scambia con quella che eseguiva l'esercizio tecnico.



Poesie per l'insegnante

- **Istanti**
Se potessi vivere di nuovo la mia vita.
Nella prossima cercherei di commettere più errori.
Non cercherei di essere così perfetto, mi rilasserei di più.
Sarei più sciocco di quanto non lo sia già stato,
di fatto prenderei ben poche cose sul serio.
Sarei meno igienico.

Correrei più rischi,
farei più viaggi,
contemplerei più tramonti,
salirei più montagne,
nuoterei in più fiumi.

Andrei in più luoghi dove mai sono stato,
mangerei più gelati e meno fave,
avrei più problemi reali, e meno problemi immaginari.

Io fui uno di quelli che vissero ogni minuto
della loro vita sensati e con profitto;
certo che mi sono preso qualche momento di allegria.

Ma se potessi tornare indietro, cercherei
di avere soltanto momenti buoni.
Chè, se non lo sapete, di questo è fatta la vita,
di momenti: non perdere l'adesso.

Io ero uno di quelli che mai
andavano da nessuna parte senza un termometro,
una borsa dell'acqua calda,
un ombrello e un paracadute;
se potessi tornare a vivere, vivrei più leggero.

Se potessi tornare a vivere
comincerei ad andare scalzo all'inizio
della primavera
e resterei scalzo fino alla fine dell'autunno.

Farei più giri in calesse,
guarderei più albe,
e giocherei con più bambini,
se mi trovassi di nuovo la vita davanti.
Ma vedete, ho 85 anni e so che sto morendo.
J.L.BORGES

Non aspettare di finire l'università,
di innamorarti,
di trovare lavoro,
di sposarti,
di avere figli,
di vederli sistemati,
di perdere quei dieci chili,
che arrivi il venerdì sera o la domenica mattina,
la primavera,
l'estate,
l'autunno o l'inverno.
Non c'è momento migliore di questo per essere
felice.
La felicità è un percorso, non una destinazione.
Lavora come se non avessi bisogno di denaro,
ama come se non ti avessero mai ferito e balla, come
se non ti vedesse nessuno.
Ricordati che la pelle avvizzisce,
i capelli diventano bianchi e i giorni diventano anni.
Ma l'importante non cambia: la tua forza e la tua
convinzione non hanno età.
Il tuo spirito è il piumino che tira via qualsiasi
ragnatela.
Dietro ogni traguardo c'è una nuova partenza. Dietro
ogni risultato c'è un'altra sfida.
Finché sei vivo, sentiti vivo.
Vai avanti, anche quando tutti si aspettano che lasci
perdere.
(Madre Teresa di Calcutta)

Aforismi

“ Non c’è vento favorevole per chi non sa navigare ” - L. A. Seneca

“ L’uomo non smette di giocare perché invecchia ma invecchia perché smette di giocare ” - J. L. Borges

“ L’unico vero viaggio verso la scoperta non consiste nella ricerca di nuovi paesaggi, ma nell’aver nuovi occhi ” - M. Proust

“ Il vincente trova sempre una via, il perdente sempre una scusa ” - Mio nonno

Consigliata la poesia “L’Albatro” – C. Baudelaire

Sotto un lampione c’è un ubriaco che sta cercando qualcosa. Si avvicina un poliziotto e gli chiede che cosa ha perduto: “la mia chiave”, risponde l’uomo, e si mettono a cercare tutti e due. Dopo avere guardato a lungo, il poliziotto gli chiede se è proprio sicuro di averla persa lì. L’altro risponde:

“No, non qui, là dietro; solo che là è troppo buio”

Assurdo? Se è così che pensate, state cercando anche voi nel luogo sbagliato. Perché il vantaggio in questo caso, è che una tale ricerca non porta a niente, se non ancora allo stesso, e cioè al niente.

Da “ Istruzioni per rendersi infelici ” Paul watzlawick

Conclusioni

Ringrazio gli organizzatori dello Sportforum di Mals 2013, dalla segreteria ai cuochi fino ad arrivare alle persone che forse non abbiamo mai visto, ma che hanno lavorato tanto affinché si potesse realizzare questa splendida avventura.

Sono stato chiamato ad insegnare 'calcio' e torno a casa avendo imparato tante cose.

Un particolare ringraziamento va agli insegnanti che hanno creduto nella validità della mia proposta e che con la loro encomiabile disponibilità hanno reso entusiasmanti le nostre sessioni di allenamento.

Arrivederci alla prossima avventura, spero che quanto condiviso possa migliorare la vostra efficacia nel proporre il calcio ai vostri studenti.

Un cordiale saluto a tutti.

Alfredo Sebastiani

PS: non sono riuscito ad inserire tutte le esercitazioni proposte, confido nella vostra memoria e nel fatto che avete preso degli appunti durante lo sportforum.

Per contatti sono disponibile al seguente indirizzo e-mail

sebastiani.alfredo@gmail.com