



Scuola Calcio

COME ASSEMBLARE GLI ESERCIZI PER GLI SCHEMI MOTORI DI BASE ALL'INTERNO DELLA STESSA SEDUTA DI ALLENAMENTO (PICCOLI AMICI 5-8 ANNI)

A cura di Ernesto Marchi

INTRODUZIONE

Nel mondo della televisione e dei videogiochi il bambino va smarrendo sempre di più le occasioni di esplorare ed adattarsi all'ambiente attraverso il movimento.

Anche quando viene svolta qualche attività motoria, essa prende spesso la forma di ripetizione sistematica di movimenti sempre uguali che non stimolano la motivazione e la fantasia dei bambini: è più un addestramento che un'educazione motoria.

Scomparsi ruscelli, pendii, tronchi d'albero, muretti... spetta anche all'insegnante rimediare a queste mancanze attraverso l'impiego costante e metodico di situazioni-stimolo che sollecitino la capacità del bambino a produrre risposte attive sempre più complesse ed efficaci.

CAMMINARE, CORRERE, SALTARE, LANCIARE ED AFFERRARE, SPINGERE, ROTOLARE, STRISCIARE, ARRAMPICARSI, SOLLEVARE, TRASPORTARE E TRASPORTARSI (SCHEMI MOTORI DI BASE) sono gesti semplici che si prestano ad una quantità pressoché infinita di variazioni, al punto che ogni educatore può, con un po' di fantasia e di buona volontà, costruire con facilità una progressione didattica che copra agevolmente tutte le fasi dello sviluppo motorio dell'individuo.

Questa quantità infinita di variazioni può essere perseguita principalmente, a livello metodologico, attraverso il PRINCIPIO DELLA MULTILATERALITA', intesa

come scelta dei mezzi e dei contenuti, i più diversi e variati (giochi, percorsi, circuiti...), che devono attivare ed affinare progressivamente il maggior numero possibile di schemi motori (e posturali) per la costruzione di abilità motorie significative per qualità, quantità e trasferibilità.

Ma come possiamo definire in modo molto sintetico gli SCHEMI MOTORI DI BASE? Cosa sono e cosa rappresentano?

Essi sono costituiti da tutte le forme fondamentali e naturali del movimento, e dalle loro combinazioni più spontanee, e sono chiamati "di base" perché appaiono per primi nello sviluppo dell'individuo e diventano patrimonio dell'adulto.

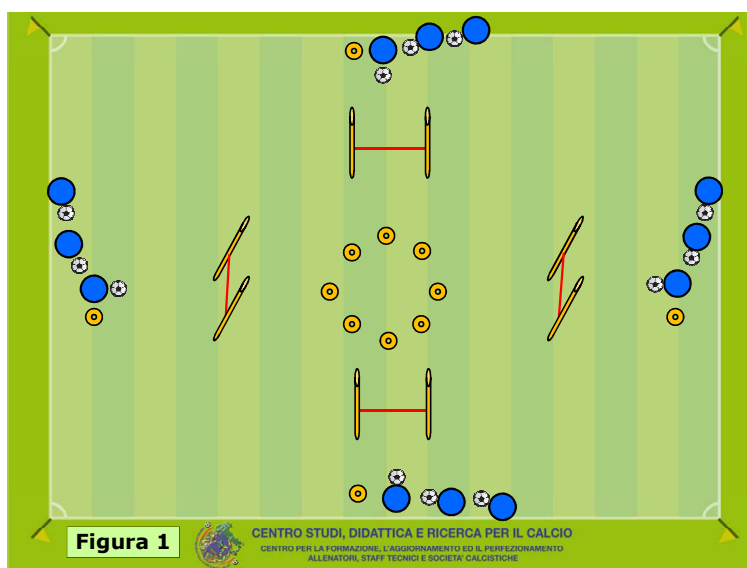
Queste forme di movimento costituiscono il patrimonio motorio che si inizia a capitalizzare in famiglia in forma progressiva e strettamente dipendente dal tipo di esperienze motorie vissute in tale fascia di età.

Gli schemi motori dinamici sono quelli che permettono al corpo di spostarsi nello spazio.

Vengono così chiamati i seguenti movimenti: CAMMINARE, CORRERE, SOLLEVARE TRASPORTARE E TRASPORTARSI, SALTARE, LANCIARE ED AFFERRARE, TIRARE E SPINGERE, ROTOLARE, STRISCIARE, ARRAMPICARSI.

LA STRUTTURA ORGANIZZATIVA GLOBALE ATTRAVERSO CUI ASSEMBLARE I CONTENUTI

Predisporre un grande spazio "circolare", di 10 metri di diametro circa, attraverso l'utilizzo di CINESINI (figura 1).



A 10 metri circa da questo "cerchio" dislocare una serie di ostacoli ottenuti tramite svariate coppie di pali alti ed un nastro legato tra i due pali ad un'altezza da terra di circa 30-40 cm.

Si formeranno, quindi, varie postazioni di lavoro; in ognuna di queste non potranno essere presenti più di 3 giovani calciatori; il numero delle postazioni sarà determinato, quindi, dal numero di bambini presenti (ad esempio, in presenza di 12 giovani calciatori le postazioni saranno 4).

Ogni bambino, all'interno di ciascuna postazione, sarà in possesso di un pallone. Utilizzando questa struttura organizzativa verranno svolte continue manche di un gioco a staffetta tra più squadre che ho pensato di denominare "VADO E TORNO..."; all'interno di ogni manche verranno utilizzati esercizi sempre variati che si ispirino ai principali SCHEMI MOTORI DI BASE.

Per comprendere meglio come utilizzare questa struttura, faccio un esempio pratico: i 3 giocatori partiranno in fila, ciascuno con il proprio pallone, davanti all'ostacolo presente nella propria postazione; il giocatore che verrà a trovarsi via via davanti alla fila dovrà partire all'interno di un cerchio.

Al via dell'Istruttore il primo giocatore partirà conducendo palla e nel percorso di andata dovrà eseguire, utilizzando l'ostacolo, un ben determinato esercizio; una volta giunto nel grande spazio circolare centrale dovrà fermare il proprio pallone e tornare alla partenza, con o senza un nuovo utilizzo dell'ostacolo, per l'esecuzione di un nuovo esercizio (SCHEMA MOTORIO DI BASE).

Giunto in prossimità del compagno, in attesa all'interno del cerchio, dovrà dargli il cambio con tocco della mano.

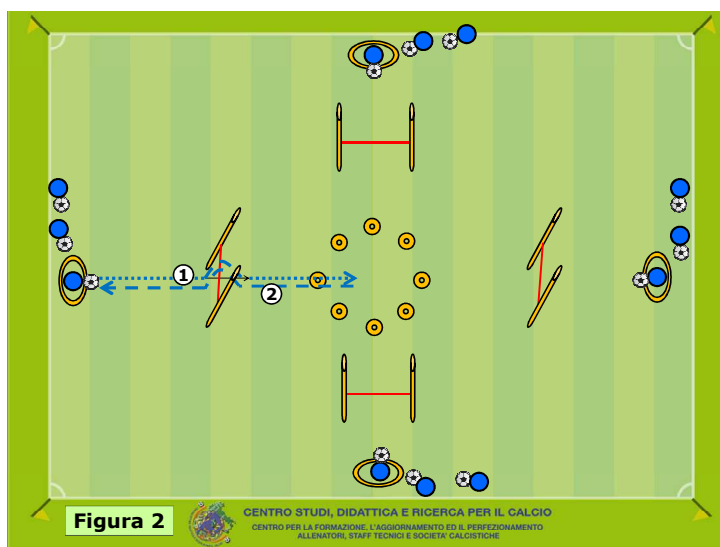
Tutti e tre i giocatori dovranno portare il proprio pallone nello spazio centrale di forma circolare ("VADO").

Quando il terzo giocatore avrà dato il cambio nuovamente al primo giocatore in attesa, quest'ultimo partirà senza palla per andare a recuperare un pallone all'interno dello spazio di forma circolare e tornare alla partenza per dare il cambio al compagno in attesa (sempre con il tocco della mano mantenendo il possesso del proprio pallone).

Ad ogni tragitto vi è la possibilità di compiere una tipologia di esercizio diversa ispirandosi sempre ai vari schemi motori di base.

La staffetta terminerà quando il terzo ed ultimo giovane calciatore avrà effettuato il tragitto di ritorno conducendo palla e fermandola con la suola all'interno del cerchio ("TORNO").

Vincerà la squadra che per prima avrà portato a termine la sequenza e sarà riuscita a fermare la palla all'interno del proprio cerchio (figura 2).



Vediamo ora un po' di esercizi, estrapolati dai vari SCHEMI MOTORI DI BASE, che potranno essere utilizzati ed assemblati a propria discrezione da ciascun Istruttore affinché i propri giovani calciatori possano eseguirli sia durante il tragitto di "VADO" che durante quello di "TORNO".

Esercizi con palla

Solo fino al nastro, poi, dall'altra parte del nastro stesso, dopo esserci passati sopra o sotto, riprendere a correre conducendo palla normalmente.

CAMMINARE

- Camminare in quadrupedia supina, piedi rivolti in avanti, con il pallone in equilibrio a livello dell'addome; giunti in prossimità del nastro far scivolare la palla a terra, farla passare sotto il nastro stesso con un tocco di piede e riprenderla dall'altra parte dopo averlo saltato.
- Camminare stringendo la palla tra le cosce (e/o le caviglie) e giunti in prossimità dell'ostacolo cercare di saltarlo senza far cadere la palla stessa.

CORRERE

- Correre conducendo la palla a slalom lungo una fila di CONI (CINESINI/PALI ALTI).
- Correre conducendo la palla ed effettuando, a metà percorso (prima del nastro), un giro di 360° attorno ad un palo alto.

SALTARE

- Saltare uno o due ostacolini mantenendo la palla stretta tra le caviglie.
- Saltare un ostacolino frontale ed uno laterale sempre mantenendo stretta la palla tra le caviglie.

ROTOLARE

- Condurre la palla e, senza perdere fluidità e coordinazione nella corsa, spingere la palla in avanti e, prima di riprenderla, effettuare una capovolta in avanti.
- Dopo aver condotto la palla fino all'ostacolo centrale, ed averla fatta passare sotto il nastro con un tocco di piede, il bambino dovrà sdraiarsi a terra e rotolare sotto il nastro stesso.

STRISCIARE

- Strisciare a terra con il corpo facendo perno sugli avambracci e tenendo stretta una palla tra le caviglie.
- Come l'esercizio precedente in posizione supina, facendo perno sulle mani e tenendo la palla sempre stretta tra le caviglie.

Esercizi a secco

Solo fino al nastro, poi, dall'altra parte del nastro stesso, dopo esserci passati sopra o sotto, riprendere a correre normalmente

CAMMINARE

- Camminare in quadrupedia, prona e/o supina.
- Camminare sulle punte dei piedi.
- Camminare sui talloni.

CORRERE

- Corsa calciata dietro.
- Corsa a ginocchia alte.
- Corsa a gambe tese in avanti.
- Corsa all'indietro.
- Corsa a slalom lungo una fila di coni.

SALTARE

- Saltare una serie di ostacolini over.
- Saltare, con appoggio monopodalico o bipodalico, all'interno di una serie di cerchi disposti in vari modi.

ROTOLARE

- Correre ed effettuare lungo il percorso una o due capovolte in avanti.
- Correre normalmente e, giunti in prossimità del nastro, effettuare una capovolta in avanti passando sopra il nastro stesso.

STRISCIARE

- Strisciare a terra con il corpo facendo perno con gli avambracci.
- Come l'esercizio precedente, ma utilizzando le mani.♦