

ESERCITAZIONI

Come allenare la Categoria Pulcini con giochi tratti dalla tradizione popolare.

A cura di **GABRIELE PECCATI**

Esercitazioni e giochi per la “Categoria Pulcini” tratti dalla tradizione popolare.

INTRODUZIONE.

Provate ad essere come bambini.

Non fate le cose perché sono assolutamente necessarie, ma liberamente.

Tutte le regole divengono una specie di gioco.

Thomas Merton

GIOCO ED ATTIVITA' LUDICA.

Possiamo definire il gioco come l'espressione più autentica e spontanea dell'infanzia.

I bambini possiedono l'istinto del gioco e questa attitudine emerge già in tenera età.

Attraverso l'osservazione dell'attività ludica si possono intravedere tendenze ed inclinazioni del bambino.

Il gioco è una delle componenti principali nella formazione psico-fisica dell'individuo, è una occasione di socializzazione e di apprendimento, è una forma di autoeducazione nel significato più forte del termine (mi "autoeduco" ovvero tiro fuori il meglio di me in maniera spontanea); il gioco spontaneo stimola l'inventiva, la curiosità, l'ingegno, la creatività; giocare in gruppo abitua alla competizione, alla riflessione, al rispetto delle regole.

Parliamo spesso di allenamento dei bambini dimenticandoci che il gioco è la prima forma di allenamento che il bambino inconsapevolmente compie per prepararsi all'età adulta.

Giocare è la prima forma di conoscenza dello spazio, del tempo, dell'ambiente che circonda il bambino.

Nella sua forma competitiva è un potente strumento di integrazione; non importa che si sia grassi o magri, alti o bassi, belli o brutti.

Nel gioco i bambini sono prima di tutto partecipanti e concorrenti.

In esso pongono tutte le loro forze, impegnano tutte le loro abilità per raggiungere un obiettivo, nella stessa maniera in cui lo faranno da adulti nel loro lavoro.

Nella competizione il bambino proverà gioia e soddisfazione ora vincendo gli ostacoli che gli si presentano davanti, ora superando l'avversario antagonista, ora contribuendo con il suo sforzo alla vittoria del gruppo.

Aiutare i bambini a giocare è uno strumento indispensabile perché possano diventare adulti responsabili, coraggiosi, intraprendenti.

Mi sembra pertanto interessante provare a proporre ai bambini giochi che loro stessi hanno inventato o praticano allorché si trovano per strada, in un oratorio, a scuola.

GIOCHI POPOLARI.

La tradizione dei giochi popolari è ricchissima di spunti interessanti che permettono all'istruttore attento di attingerne a piene mani.

Oggi ci chiediamo perché i bambini siano notoriamente in difficoltà anche nell'eseguire gesti atletici apparentemente banali quali i salti o le capriole.

Una possibile causa è certamente da ricercare anche nella profonda trasformazione del gioco nel corso degli ultimi decenni.

Ieri non esistevano il disturbo della Tv, dei Personal Computer e la produzione industriale dei giocattoli era limitata.

Era pertanto inevitabile che i giochi si svolgessero prevalentemente all'aria aperta, in condizioni scomode e semplici.

Il gioco era forma di socializzazione forte e la piazza, la strada erano il laboratorio in cui i bambini sperimentavano nuovi giochi, nuove forme di aggregazione.

Non occorre certamente spiegare la corsa laterale, perché i bambini l'apprendevano con i girotondi.

Così come l'apprendimento dei salti era naturale con la corsa dei sacchi e la "cavallina" insegnava capriole e balzi.

Oggi ci ritroviamo con bambini appesantiti dalle ore di studio, dall'alimentazione, incapaci di inventare perché non ne hanno il tempo o hanno già qualcuno che inventa per loro.

Ma la tradizione popolare ci riporta su un livello di gioco più adeguato ai bambini, più semplice, più intuitivo.

Ricorrendo a varianti di giochi popolari, possiamo fare giocare il bambino proprio come vuole lui, rispettando il suo diritto al divertimento.

Con fantasia e creatività possiamo fare in modo di trasformare il nostro ruolo di allenatori.

Non siamo più istruttori che impongono un'esercitazione con l'obiettivo di raggiungere determinati risultati, ma siamo compagni di gioco che fanno proposte entusiasmanti e nuove in grado di divertire ed insegnare nello stesso tempo.

Proponendo giochi mutuati dalla tradizione popolare raggiungiamo due obiettivi fondamentali: aiutiamo i nostri ragazzi, i nostri bambini ad essere creativi (loro stessi, se il gioco li appassiona proporranno regole e varianti nuove e lo riproporranno in altre situazioni) e soprattutto scendiamo un po' dal nostro piedistallo di "pseudoallenatori" per andare incontro alle loro esigenze di gioia, competizione, divertimento.

Non occorrerà neanche più di tanto correggere il gesto tecnico eseguito in maniera scorretta.

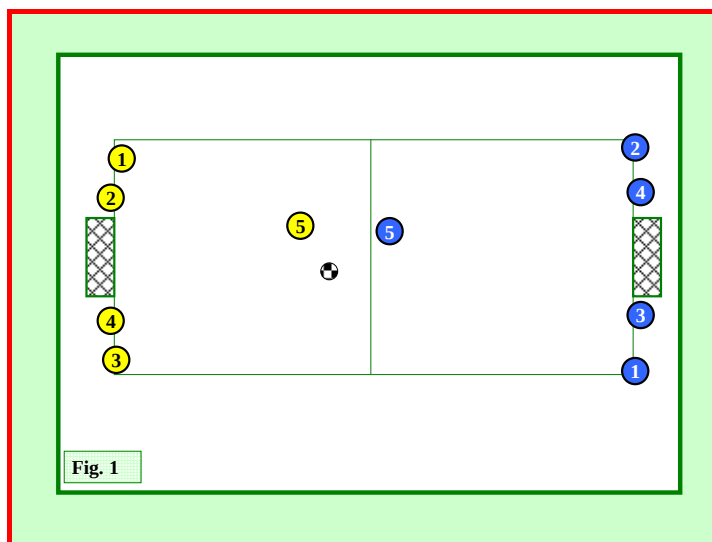
I bambini stessi riusciranno a mettere in atto soluzioni efficaci che gli permettano di raggiungere il successo individuale.

A noi istruttori rimane il compito di essere osservatori attenti al fatto che il gioco si svolga secondo le regole e che tutti i bambini possano partecipare nella maniera migliore e più attiva possibile.

ESERCITAZIONI.

Esercitazione N° 1 "Chiama il numero" (figura 1)

Gioco liberamente tratto dal popolare "Bandiera Fazzoletto"



Materiale necessario

Porte, palloni, cinesini segnaposto, casacche.

Regole

Il campo viene diviso in due parti e a due lati opposti vengono poste due porte di dimensioni ridotte.

Ad ogni membro della squadra viene assegnato un numero.

L'istruttore si dispone all'esterno del campo sulla linea di metà e lancia il pallone chiamando simultaneamente un numero a caso.

I componenti delle due squadre con quel numero devono conquistare palla e affrontarsi in situazione di "uno contro uno" con l'obiettivo di fare gol nella porta avversaria.

Obiettivi Tecnici

- ☐ Uno contro uno.
- ☐ Stimolare l'attenzione e la prontezza di riflessi al comando vocale.
- ☐ Comprensione delle fasi difensiva e offensiva.

Valori Educativi

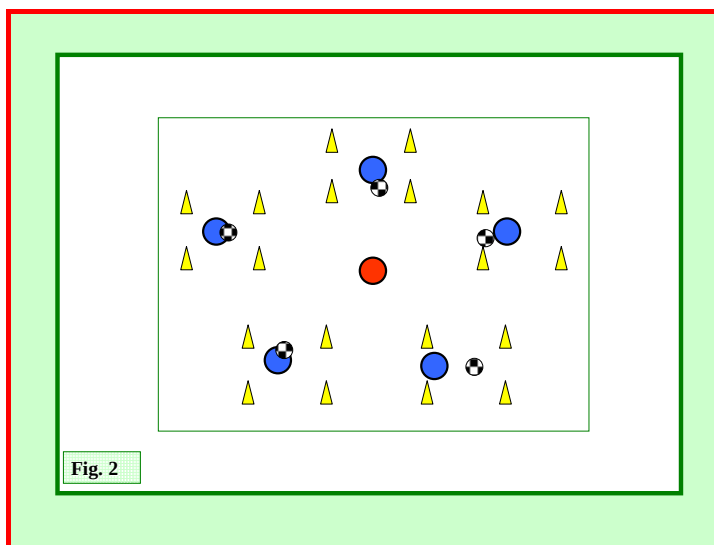
- ☐ Stimolare la competizione individuale.
- ☐ Valorizzare la competizione individuale nello spirito di squadra.

Possibili varianti

- ☐ Ripetere analogamente il gioco in situazione di due contro due "chiamando due numeri".
- ☐ Utilizzo dei portieri e uno contro uno + portiere.
- ☐ Utilizzo di quattro porte invece di due per favorire migliore occupazione degli spazi.

Esercitazione N° 2 "Occupa il posto libero" (figura 2)

Il gioco è tratto dal popolare "battisedia" di seguito illustrato



Materiale necessario

Una sedia per partecipante, meno uno.

Regole

Tutti i giocatori sono disposti seduti in cerchio.

Un ragazzo si trova al centro e comincerà il gioco dicendo:

“A me non piacciono tutti quelli che...” (ad esempio hanno le scarpe bianche!).

A questo punto tutti i ragazzi con quella particolarità dovranno alzarsi e scambiarsi di posto il più velocemente possibile, mentre quello al centro dovrà tentare di raggiungere e occupare un posto libero.

Chi è rimasto senza sedia si metterà al centro e il gioco ricomincerà.

Ecco di seguito illustrata invece la proposta per il gioco del calcio

Materiale Necessario

- ☐ 4 cinesini/conetti segnaposto per partecipante, meno uno.
- ☐ 1 pallone a testa meno uno.

Regole

I giocatori sono disposti in cerchio e palleggiano riprendendo in mano il pallone all'interno di quadrati di due metri per due delimitati dai cinesini/conetti (i giocatori azzurri all'interno dei quadrati).

Il ragazzo al centro del cerchio (vedi segnaposto rosso in figura 2) osserva i compagni e comincia il gioco dicendo: *“Cambiano posto quelli che...”* (ad esempio hanno i capelli biondi).

A questo punto tutti i ragazzi con quella particolarità dovranno scambiarsi il posto più velocemente possibile mettendo palla a terra; il giocatore al centro dovrà recuperare palla rubandola ad uno dei giocatori e raggiungere un posto libero.

Chi rimane senza posto e senza pallone, si mette al centro e il gioco ricomincia.

Obiettivi tecnici

- ☐ Tecnica individuale (palleggio e guida della palla).
- ☐ Migliorare la visione periferica (i giocatori devono trovare velocemente un posto libero e devono guidare palla nello spazio rapidamente).
- ☐ Abituare i ragazzi alla guida della palla osservando l'ambiente circostante.

Valori educativi

- ☐ Stimolare la fantasia e la capacità di comunicazione di chi si trova al centro del gruppo.
- ☐ Creare allegria e spirito di gruppo.
- ☐ Stimolare la competizione individuale.

Possibili varianti

- ☐ Obbligo di guida della palla solo con il piede debole.
- ☐ Condizionamento nello stop a terra (obbligatorio “stoppare” di collo sinistro).

- ☐ Palleggi condizionati (esempio alternare destro-sinistro, oppure destro-sinistro-testa).

Esercitazione N° 3 "Gioco del muretto"

E' un gioco che nasce spontaneamente tra i ragazzi negli oratori e che può essere specificamente regolamentato dall'istruttore a seconda degli obiettivi che vuole raggiungere.

E' una variante del classico muro che si può utilizzare per il miglioramento della tecnica individuale.

Il gioco proposto si propone di superare con la competizione la ripetitività delle esercitazioni di calcio a muro.

Materiale necessario

- ☐ Una palla.
- ☐ Un muro.

Regole

I giocatori si danno un numero progressivo a partire dal numero uno.

Il primo giocatore comincia calciando la palla contro il muro (di cui sono stati segnati i limiti), toccato la palla il muro, tocca al secondo calciare, poi il terzo e via via tutti gli altri giocatori.

Ogni giocatore parte con un "budget/monte punti" di 10 e ad ogni errore viene scalato un punto.

Occorre stabilire in maniera chiara quando vengono scalati punti:

Ad esempio quando: 1) al tiro del giocatore la palla non raggiunge il muro; 2) il giocatore calcia la palla quando non è il suo turno 3) viene colpito da una pallonata 4) il giocatore tocchi la palla più di una volta.

Obiettivi tecnici

- ☐ Tecnica individuale (precisione e potenza nel calcio in movimento).
- ☐ Attenzione e prontezza nel calcio.
- ☐ Abilità nei movimenti di preparazione al tiro (corsa all'indietro, corsa laterale etc.).

Valori educativi

- ☐ Rispetto del proprio turno.
- ☐ Competizione individuale.

Possibili varianti

- ☐ Obbligo di tiro con il piede debole.
- ☐ Obbligo di tiro con una parte precisa del piede (interno, collo, etc.).

- ❑ Obbligo di tiro dopo un controllo di interno.
- ❑ Successione dei tiri a comando dell'istruttore. ♦

GABRIELE PECCATI
Allenatore di Base