



# CONVALIDA CORSO ALLENATORI

LIVELLO 1

# PROGRAMMA

- CARATTERISTICHE DEL LIVELLO 1:
  - Lavoro di gruppo
  - Presentazione:
    - Esigenze del livello 1
    - La realtà del gioco
    - Filosofia, responsabilità, requisiti



## • PREPARAZIONE ED ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA IN SICUREZZA

- Lavoro di gruppo

- Presentazione:

- I grafici a torta

- Struttura della seduta

- Lista di controllo sulla sicurezza

- Aree di sviluppo del gioco e mezzi di allenamento

- La progressione ed i condizionamenti

- Tecnica, tattica e strategia

- I fattori chiave

- La seduta efficace

- Gestione dell'allenamento



# PARTIAMO DA VOI



# Caratteristiche Livello 1

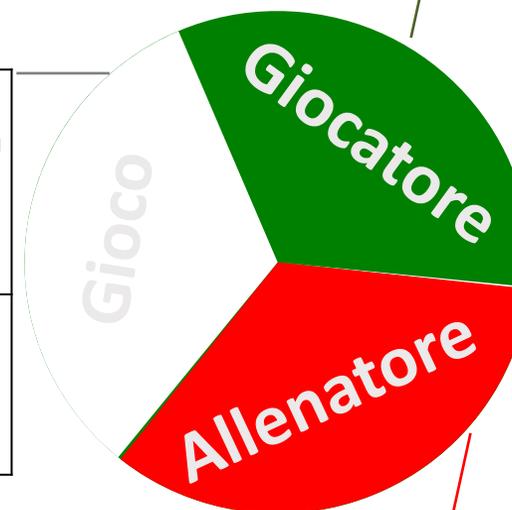


6 - 10 anni	Egocentrico - Attenzione breve - Attività motorie brevi e intense - Ricerca del divertimento - timore del contatto
10 -12 anni	Consapevolezza delle relazioni - Inizio cooperazione - desideroso di apprendere - rapido - coordinato.

## Bambini



6 - 10 anni	Un gioco coinvolgente, dinamico, rapido, sicuro che generi confidenza. Un gioco caratterizzato dalla sfida per la continuità sia in attacco che in difesa e dalla presenza del sostegno nel rispetto dei principi del gioco.
10 -12 anni	Un gioco cooperativo efficace sul pallone e sullo spazio, laterale e profondo, in attacco e in difesa, caratterizzato da confidenza e competenza nelle fasi di contatto.



6 - 10 anni	Una guida che in maniera entusiasta e positiva animi l'attività, in sicurezza, utilizzando un linguaggio verbale e non verbale semplice, con stile inclusivo, per introdurre e motivare i bambini alla pratica del rugby, rispettandone la dinamica del movimento
10 -12 anni	Un insegnante, sensibile alle dinamiche relazionali, capace di condurre un processo intenzionale in maniera chiara e semplice finalizzato al rispetto della realtà, dei principi e della struttura del gioco e consapevole della necessità di lavorare (gestione) in sicurezza



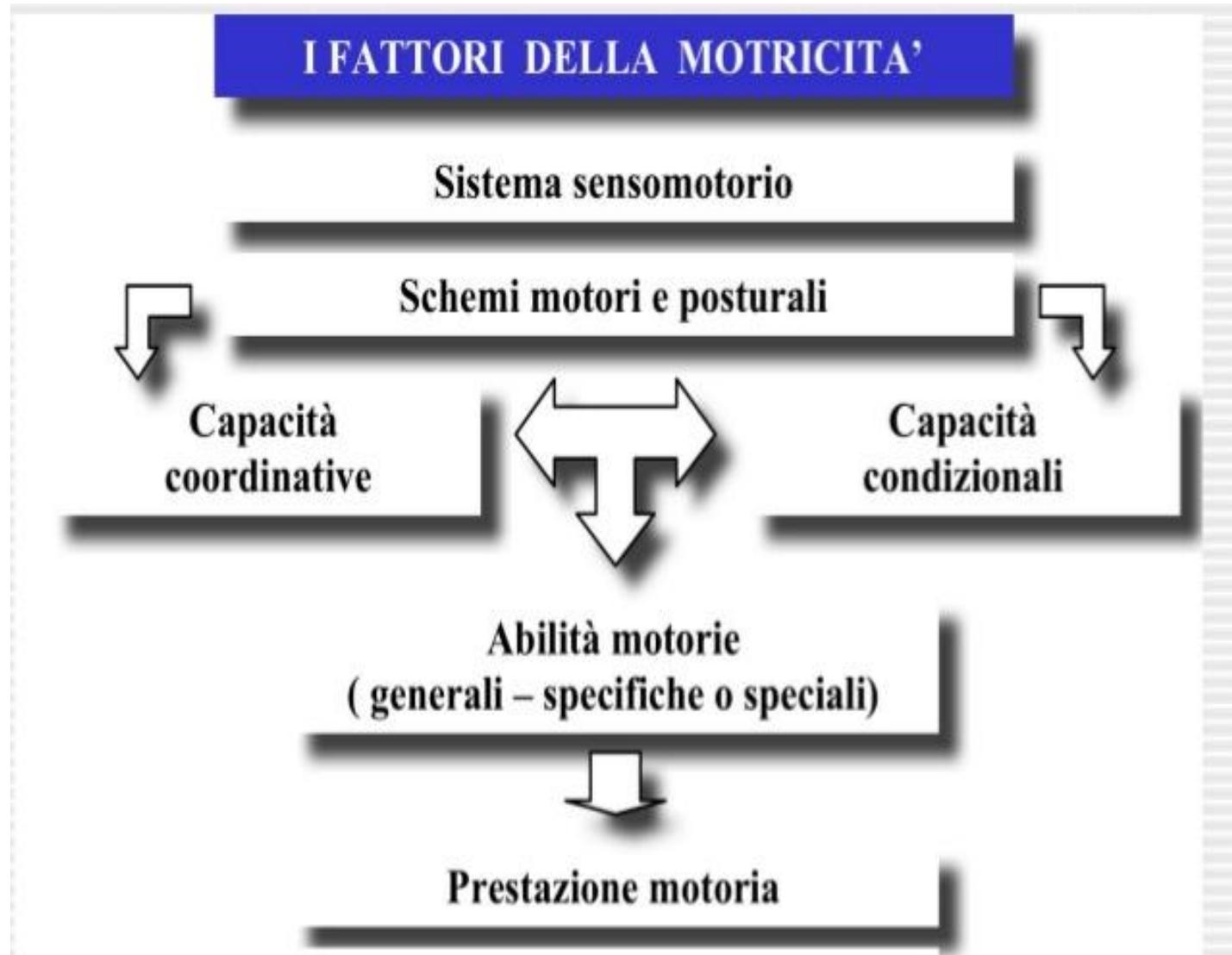
# QUALI ESIGENZE E COME ALLENARLE

- Sociali: inclusione, accettazione, confronto, fiducia in sé, disciplina-educazione, emozioni, divertimento, appartenenza;
- Motorie: schemi motori di base, capacità coordinative generali e speciali;
- Cognitive: percezione, attenzione, memoria, pensiero-ragionamento, (linguaggio), apprendimento.

MULTILATERALITA'-POLISPORTIVITA'-PARCO  
GIOCHI MOTORIO

# SCHEMI MOTORI/CAPACITA' MOTORIE/ABILITA'

- **Schema corporeo:** rappresentazione mentale del nostro corpo in relazione all'ambiente esterno;
- **Schema motorio:** elementi fondamentali del movimento, prime espressioni di movimento;
- **Capacità motorie:** complesso di presupposti attraverso i quali si possono compiere azioni motorie, efficaci e consapevoli;
- **Abilità:** azioni che sono state apprese e consolidate e che ricorrono in modo automatizzato;
- **Prestazione:** il rapporto tra esecuzione e risultato di una o più azioni motorie, le quali vengono misurate attraverso determinate procedure di valutazione.



# FASI SENSIBILI

- Periodi dello sviluppo particolarmente favorevoli per la formazione di determinati fattori della prestazioni motoria-sportiva nei quali l'allenabilità è particolarmente alta

		Anni	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
COMPONENTI PSICOMOTORIE	Apprendimento motorio											
	Differenziazione e direzione											
	Reazione acustico-ottica											
	Orientamento spaziale											
	Ritmo											
	Equilibrio											
COMPONENTI CONDIZIONALI	Resistenza											
	Forza											
	Rapidità											
	Mobilità articolare											
COMPONENTI PSICOLOGICHE	Capacità affettive /cognitive											
	Apprendimento											

# PRINCIPI E REALTA' DEL GIOCO

PRINCIPI  
DI GIOCO

- AVANZARE
- SOSTENERE
- CONTINUARE

PRINCIPI  
DI  
UTILITA'

- Dove sono
- Cosa faccio
- Come lo faccio

REALTA'  
DEL  
GIOCO



**EVOLUZIONE**

# LAVORO DI GRUPPO

Discussione di gruppo: come si applicano i principi e la realtà del gioco alla costruzione di una esercitazione: **ATTACCO DAVANTI ALLA DIFESA**

QUALI SONO GLI SPUNTI?



# PERCHE' SI PARLA DI FILOSOFIA

*“Una teoria o un atteggiamento che funge da principio guida per il comportamento”*

- Condividiamo la vostra filosofia di allenamento e di gioco.....
- Perché è importante?
- Perché influenza:
  - La relazione allenatore/giocatori/genitori
  - La prospettiva sui risultati
  - Giocatori e competizioni
  - Giocatori ed errori
  - Giocatori e autostima





## RESPONSABILITA'

“Capacità di rispondere del proprio comportamento rendendone ragione e accettandone le conseguenze

- Quali sono le nostre responsabilità? Discutiamone insieme!
- Benessere dei giocatori
- Etica e Regole
- Visione equilibrata
- Migliorare le conoscenze personali
- Modello di comportamento



## REQUISITI

*Qualità richieste, doti o condizioni necessarie per conseguire uno scopo, in conformità a determinati regolamenti.*

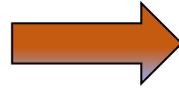
- Quali pensate debbano essere i nostri requisiti principali?
  - Sicurezza dei giocatori
  - Imparzialità
  - Modello di comportamento – essere un esempio
  - Correttezza
  - Seguire istruzioni mediche professionali
  - Fornire rinforzi positivi
  - Accrescere le proprie conoscenze
  - Filosofia:
    - di allenamento – “Centrato sui giocatori”
    - di arbitraggio – “giudicare gli obiettivi del gioco piuttosto le norme del regolamento”



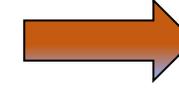
Modello delle tre "P" - Cotè & Fraser Thomas 2007

# Il sistema dello sviluppo personale

Elementi chiave



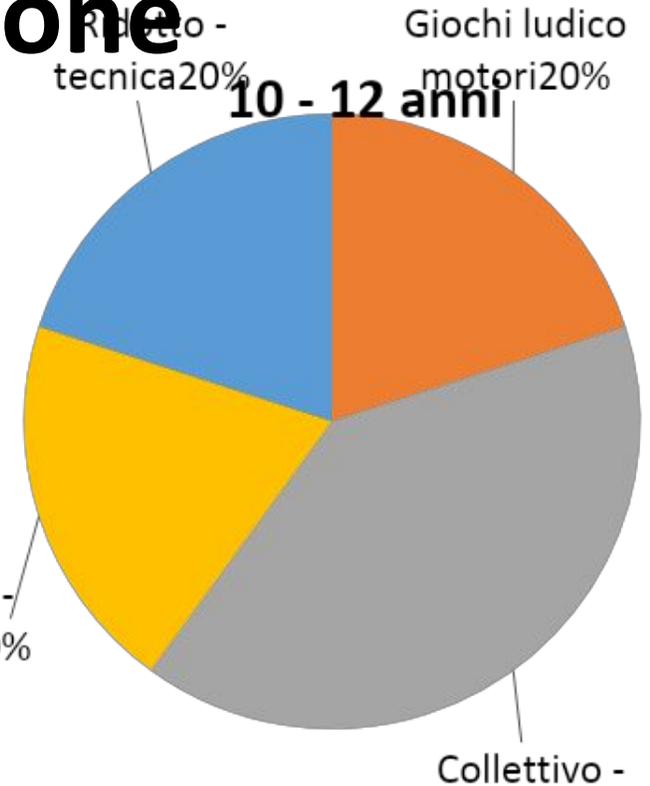
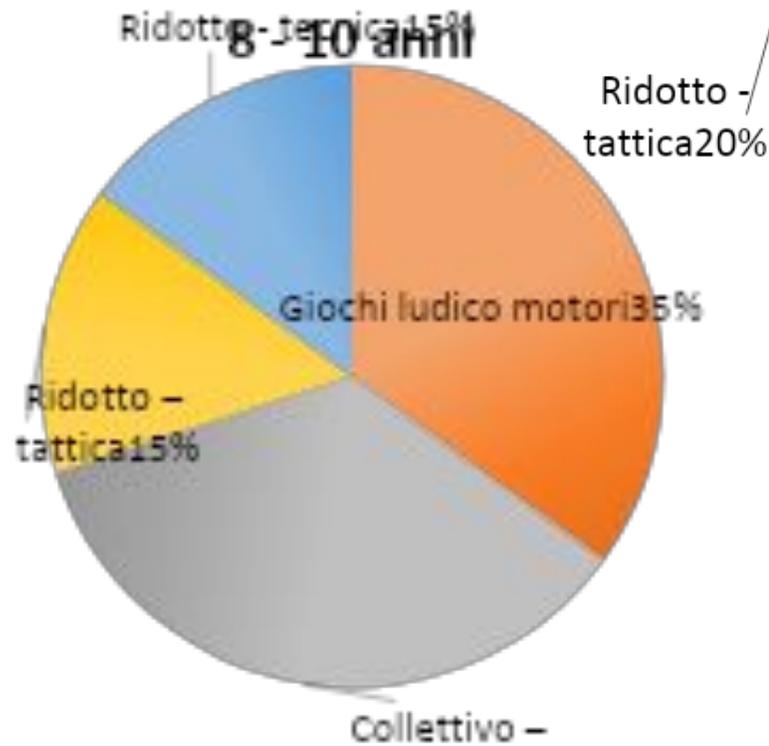
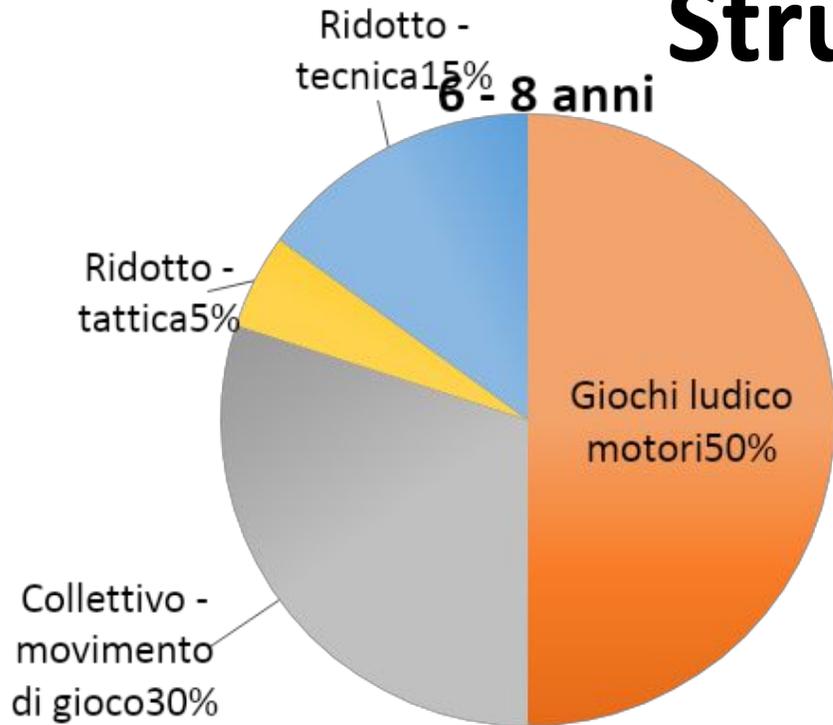
Cambiamenti individuali (risorse personali)



Risultati (le 3 «P»)



# Struttura della sessione



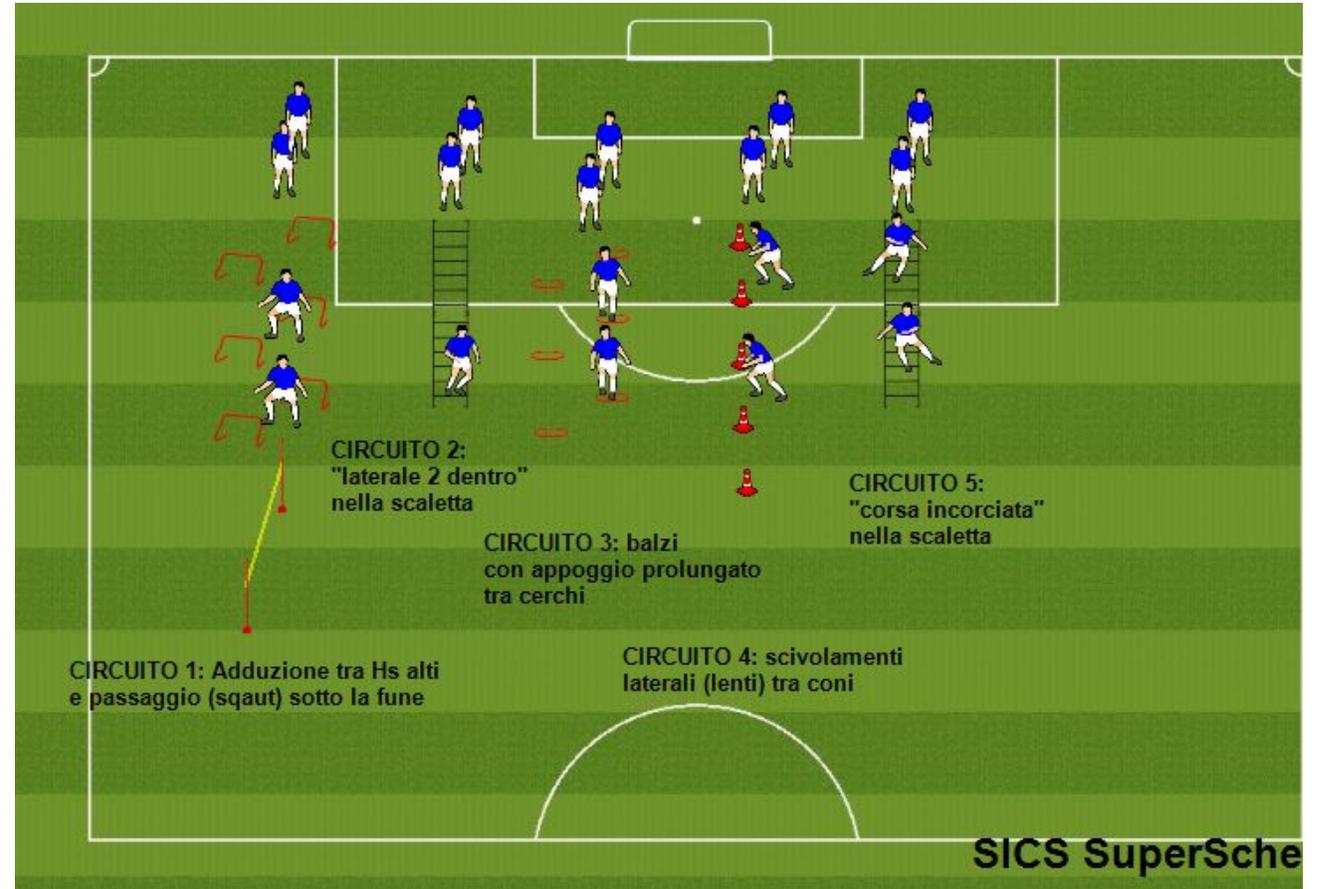


## ESEMPIO DI SEDUTA ATTIVAZIONE

- Giochi in cui tutti sono coinvolti e nei quali si può inserire facilmente chi arriva in un secondo momento. Serve per rompere il ghiaccio.
  - - regole semplici e modificabili
  - - attività inerenti gli obiettivi specifici
  - - niente pause
- Esempio: gioco libero, giochi collettivi, percorsi, sport diversi o adattati, giochi proposti dai bambini

# FASE CENTRALE-più proposte differenti

- Non solo rugby. Blocchi di attività differenti (rugby compreso), ridotte o collettive, della durata max di 10' (almeno 3) da ripetere più volte.
- Se abbiamo spazio ed educatori sufficienti possiamo strutturare più stazioni che vengono utilizzate contemporaneamente da gruppi di bambini possibilmente con caratteristiche fisico-motorie simili organizzando una rotazione ogni 10' massimo da ripetere più volte



# VERIFICA-rugby collettivo e giochi scelti dai bambini

- Attività di rugby collettivo alternata, se si ritiene opportuno, a giochi scelti e gestiti dai bambini;
- Questa modalità, potrebbe soddisfare in pieno il loro bisogno di divertimento facendoli sentire molto più coinvolti, in più la sua efficacia è massima perché svolta nella fase finale della seduta rimanendo di conseguenza più impressa e chiara nel loro percepito



**Quali giochi vorremmo per i nostri bambini/e?**

**In relazione ad un gioco SICURO  
E che nella realtà risulta**

**veloce, intenso, divertente, coinvolgente, vario, stimolante,  
semplice**

**PARLIAMO DI UN «PARCO GIOCHI»:**

- A) GIOCHI DI LOTTA**
- B) GIOCHI DI PERCORSI**
- C) GIOCHI LUDICO MOTORI DI SITUAZIONE**
- D) GIOCHI DI RAPIDATA° MOTORIA/COGNITIVA**



# GIOCHI DI LOTTA



**PERCORSI**



GIOCHI LUDICO MOTORI DI SITUAZIONE



**GIOCHI DI RAPIDITA'**

# LAVORO DI GRUPPO

Discussione di gruppo: organizzare una seduta di allenamento U10, inserendo, oltre al rugby, questi 4 giochi, nelle tre fasi (attivazione, centrale, finale)



# ULTERIORI STRUMENTI

- Multidisciplinarietà/Polisportività
- Gioco libero e attività diverse dal rugby





MULTISPORT



**GIOCO LIBERO**



**GIOCHI INVENTATI DAI BAMBINI**

# QUALI STRATEGIE

- Creare progetti insieme ad altre società sportive
- Coinvolgere istruttori di altre discipline
- Proporre attività differenti (giochi e sport)
- Individuare momenti in cui i bambini possano esprimersi nel gioco libero (organizzazione e conduzione) e l'educatore osserva



# FORMAZIONE A LUNGO TERMINE

4 – 6 ANNI

6 – 8 ANNI

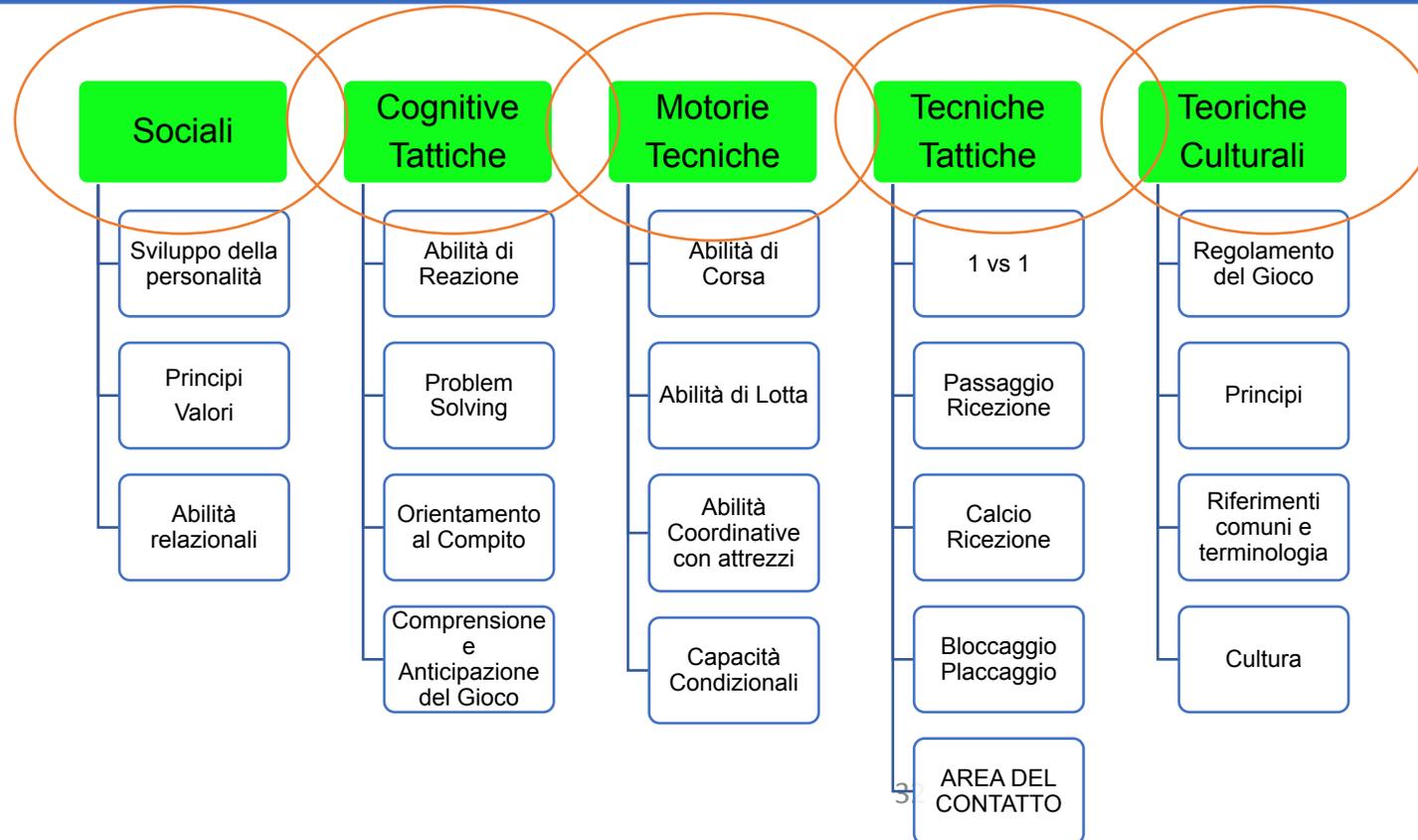
8 – 10

10 – 12

ANNI

ANNI

## MODELLO DI SVILUPPO



# Lista di controllo sulla Sicurezza

## Verifica dello stato dei giocatori infortunati

### Piano di emergenza sul momento:

- Elenco contatti dei servizi di emergenza
- Facilità di accesso al telefono
- Kit primo soccorso disponibile (aggiornato regolarmente)
- Brevetto di primo soccorso?

### Assicurarsi del corretto uso dell'equipaggiamento personale dei giocatori.

- (paradenti, parastinchi, spalliere, caschetti, etc.)



### Verifica e revisione delle attrezzature d'allenamento :

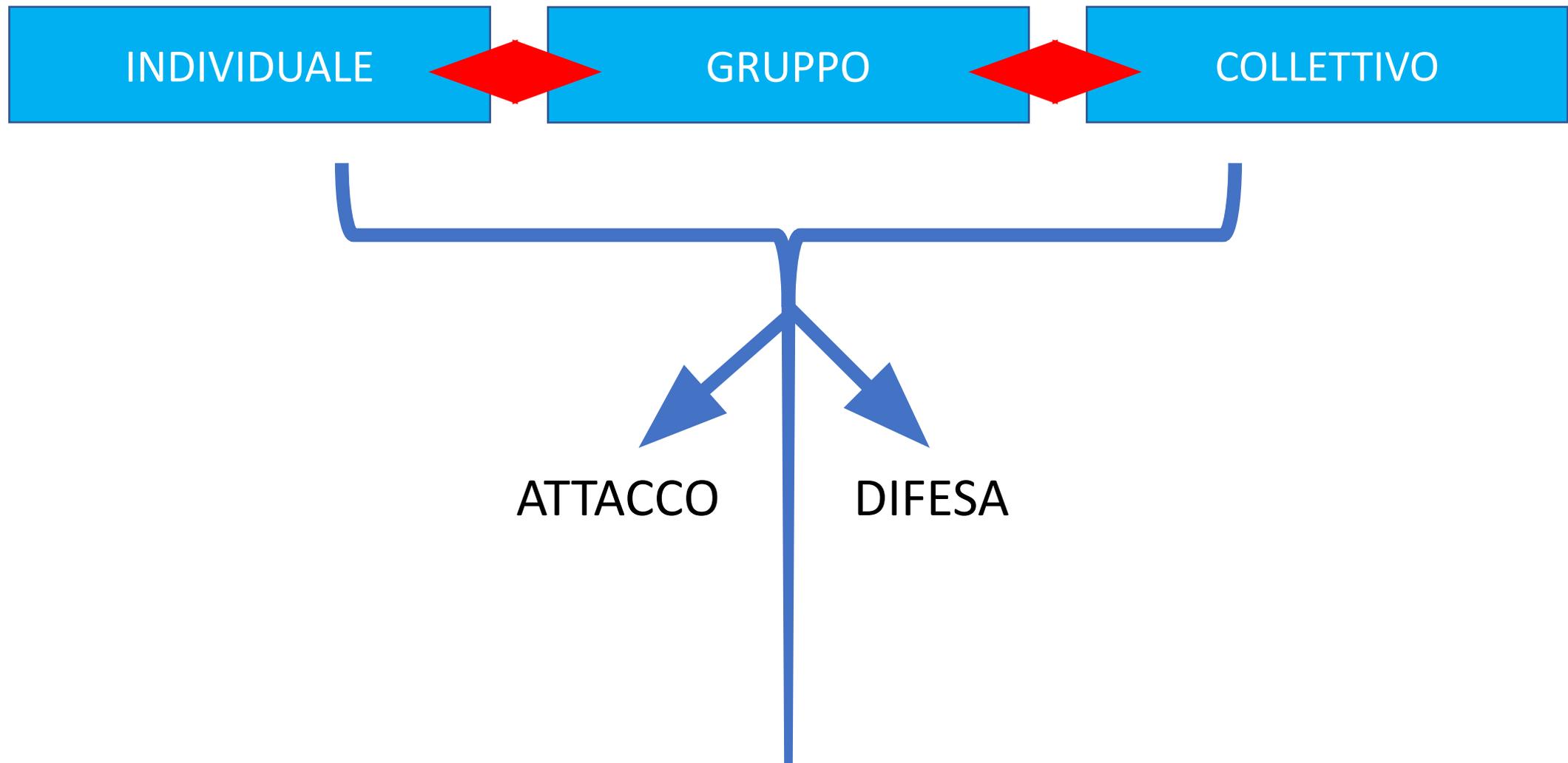
- Sacchi placcaggio/ scudi
- Cinesini/ coni

### Verifica e revisione delle aree d'allenamento:

- Spogliatoi
- Docce / Bagni
- Terreno / area allenamento

Conoscere le esigenze mediche, le condizioni e i farmaci dei giocatori

# AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO





# MEZZI DI ALLENAMENTO

E quali sono i mezzi per allenarle?

□ Ranghi ridotti: tecnico, tecnico-tattiche.

Per migliorare le qualità del gesto efficace, di tipo motorio, tecnico e tattico (come lo faccio?)

□ Collettivo parziale: tecnico, tattico, strategico.

Per far comprendere la logica del gioco (dove sono?) e per essere efficace (cosa faccio?). Il minor numero di giocatori permette una maggiore ripetizione.

□ Collettivo totale: strategico

Dove sono e cosa faccio+ distribuzione e redistribuzione

# I MEZZI DELL'ALLENAMENTO

In base all'obiettivo sceglieremo quale tipo di esercitazione proporre (mezzi di allenamento)

## COLLETTIVO TOTALE

AREA DI SVILUPPO:  
COLLETTIVO E GRUPPO

COMPRESIONE DEL GIOCO  
-Far comprendere la logica del gioco e l'utilità dei giocatori (Dove sono?) per essere efficace (Cosa faccio?).  
-Distribuzione redistribuzione

DISCUSSIONE DI GRUPPO:  
CHE OBIETTIVI SI ALLENA?

## COLLETTIVO PARZIALE

AREA DI SVILUPPO:  
COLLETTIVO E GRUPPO

COMPRESIONE DEL GIOCO  
-Far comprendere la logica del gioco e l'utilità dei giocatori (Dove sono?) per essere efficace (Cosa faccio?).  
-Utilizzo meno atleti per un maggior coinvolgimento  
-Distribuzione redistribuzione

DISCUSSIONE DI GRUPPO:  
CHE OBIETTIVI SI ALLENA?

## RANGO RIDOTTO

AREA DI SVILUPPO:  
INDIVIDUALE E GRUPPO

QUALITÀ DEI  
COMPORAMENTI (ABILITÀ)  
-Far migliorare la qualità di realizzazione del gesto efficace, motorie, tecniche e tattiche (Come lo faccio?) "ritagliando" le varie situazioni di gioco.

DISCUSSIONE DI GRUPPO:  
CHE OBIETTIVI SI ALLENA?

# RELAZIONE TRA I MEZZI DELL'ALLENAMENTO E LE AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO – UNDER 6-8

<i>MEZZI DI ALLENAMENTO</i>	<i>AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO</i>	<i>COMPETENZE</i>
<b>RANGHI RIDOTTI</b>	<b>INDIVIDUALE</b>	<b>TECNICO</b>
<b>COLLETTIVO</b>	<b>COLLETTIVO / GRUPPO</b>	<b>TECNICO / TATTICO</b>

# AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO U6-8

## INDIVIDUALE

- Sfida individuale
- Gestione della palla (in mano, raccolta, trasmissione)
- Affettività (terreno, compagni, avversario)
- Prontezza-arguzia

## COLLETTIVO/GRUPPO

- Sostegno



# RELAZIONE TRA I MEZZI DELL'ALLENAMENTO E LE AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO – UNDER 10-12

<i>MEZZI DI ALLENAMENTO</i>	<i>AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO</i>	<i>COMPETENZE</i>
<b>RANGHI RIDOTTI</b>	<b>INDIVIDUALE</b>	<b>TECNICO</b>
	<b>GRUPPO</b>	<b>TATTICO / TECNICO</b>
<b>COLLETTIVO PARZIALE</b>		<b>STRATEGICO / TATTICO</b>
<b>COLLETTIVO TOTALE</b>	<b>COLLETTIVO</b>	

# AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO U10

## INDIVIDUALE

- 1vs1 attacco e difesa
- Gestione del pallone in piedi e terra
- Passaggio
- Placcaggio
- Uso del piede per segnare

## COLLETTIVO/GRUPPO

- Presa di info e comprensione
- Utilità
- Continuità

# AREE DI SVILUPPO DEL GIOCO U12

## INDIVIDUALE

- 2 vs 1
- Off load

## COLLETTIVO

- Superiorità numerica
- Salita difensiva in linea
- Gioco al piede strategico
- Difesa da gioco al piede

## GRUPPO

- Utilità
- Touche rapida

- COLLETTIVO ATTACCO (dove sono):



- COLLETTIVO ATTACCO (come):



- COLLETTIVO DIFESA:



- RANGHI RIDOTTI ATTACCO:



- INDIVIDUALE DIFESA:



# LA PROGRESSIONE ED I CONDIZIONAMENTI

- Partire da ciò che i bambini conoscono, da ciò che sanno fare e che è da loro conosciuto per permettere di acquisire sicurezza e fiducia.
- Inserire novità e difficoltà per la loro crescita e per la motivazione, solo quando l'insegnamento precedente risulta acquisito.
- Uno stesso gioco/esercizio può variare in base a: ripetizione, tempo, velocità, spazio, opposizione, competizione, numero di giocatori...

Ossia attraverso dei **CONDIZIONAMENTI**



# LAVORO DI GRUPPO

Discussione di gruppo: creare un'esercitazione con progressione (dal semplice al complesso) a 3 step:

Individuale: con che mezzi?

Di gruppo: con che mezzi?

Collettiva: con che mezzi?



# TATTICA E STRATEGIA



# TECNICA, TATTICA E STRATEGIA

- **Tecnica:** COME si compie un gesto.

Si allena: in piccoli gruppi, tante ripetizioni, senza opposizione.

- **Tattica:** COSA, QUANDO E PERCHE'

Si allena: in piccoli e medi gruppi, tante ripetizioni, con opposizione (momento decisionale)

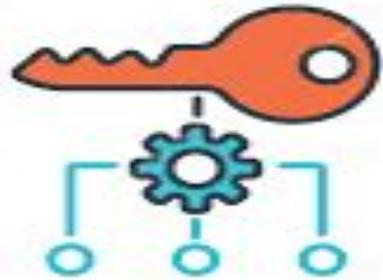
- **Strategia:** DISTRIBUZIONE E RIDISTRIBUZIONE

Si allena: in grandi gruppi, gioco continuo, con opposizione, attenzione sui principi del gioco.

# IL FATTORE CHIAVE

---

OUTLINE EPS 1



KEY FACTOR

- DEFINIZIONE:

Fattore: ciò che determina un effetto o contribuisce a determinarlo

Chiave: mezzo per il conseguimento di un fine

- DEFINIZIONE DI FATTORE CHIAVE:

« CIO' CHE DETERMINA L'EFFICACIA NEL CONSEGUIMENTO DI UN FINE (TECNICO, TATTICO, STRATEGICO E ATLETICO)»

# I FATTORI CHIAVE

- Sono i fattori di successo di un gesto che vengono sequenziati per renderli misurabili.
- Servono a:
  - analizzare con efficacia il gesto per renderlo misurabile
  - capire le priorità da allenare/correggere
  - usare i feedback corretti
  - rimanere aderenti all'obiettivo nei feedback
  - usare un linguaggio comune

# LA SEDUTA EFFICACE

- PRIMA: PIANIFICAZIONE
- DURANTE: attivazione-fase centrale-fase finale
- DOPO: ANALISI
- RISULTATO: APPRENDIMENTO



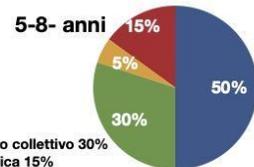
# PIANIFICAZIONE



- Creare obiettivi a breve, medio e lungo termine
- Gli obiettivi devono partire dalla realtà (risorse-tempo-contesto-numero bambini) e da ciò che i bambini sanno fare (abilità)
- Gli obiettivi devono essere SMART ( Specifico-Misurabile-Realizzabile-Rilevante -Scadenzato)
- Pianificare mi facilita la buona riuscita della seduta, eviterà pause lunghe e facilita la gestione del gruppo
- Preparare sempre un piano B



- Giochi ludico motori 50%
- gioco collettivo 30%
- tattica 5%
- tecnica 15%



Club: _____ Categoria: U. ____ Data: __/__/__ Luogo: campo / palestra		
Inizio allenamento: ____ : ____	Fine allenamento: ____ : ____	N° bimbi 1° anno: _____
Materiale utile alla seduta:	N° educatori: ____	N° bimbi 2° anno: _____
	Totale: _____	
Tema dell'allenamento: _____		

TIPO	NOME	BREVE SPIEGAZIONE	MATERIALE UTILE	ASPETTI STIMOLATI	DURATA
ACCOGLIENZA	GIOCO LIBERO + BRIEFING				+
PARTE CENTRALE					
PARTE FINALE					



# RICORDIAMOCI CHE PER UNA SEDUTA EFFICACE.....

- La seduta deve svolta in un clima di estrema serenità
- Deve risultare molto divertente e gratificante
- Deve essere organizzata in tutti i suoi aspetti
- Deve essere finalizzata
- Deve prevedere tante attività diverse



# RICORDIAMOCI DI ESSERE ATTENTI a....

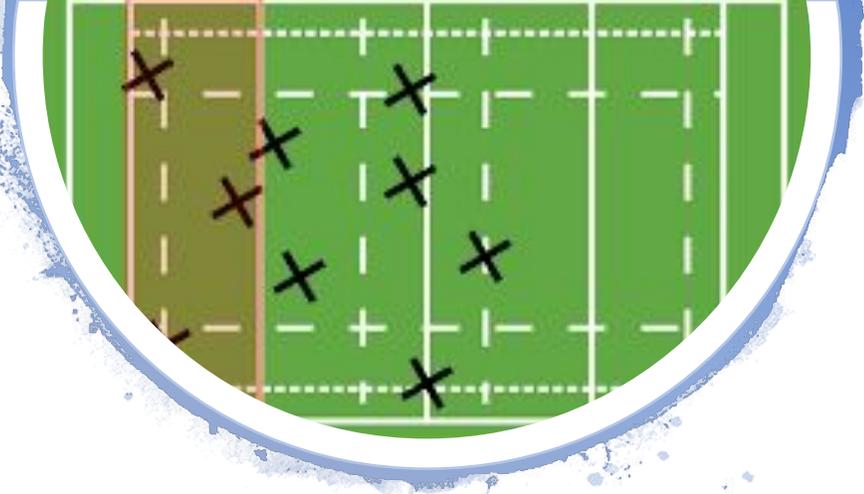
- Sicurezza
- Sistemare in anticipo spazi e materiali
- Rapporto fatto parlato
- Coinvolgere giocando con loro
- Inclusività
- Utilizzare molte varianti e tante ripetizioni
- Limitare i tempi morti
- Linguaggio
- Fornire tanti feedback positivi





# GESTIONE DELL' ALLENAMENTO

- Sicurezza
- Rispettare il tempo
- Sistemare in anticipo spazi e materiali
- Consegne semplici
- Dimostrazioni
- Posizione
- Linguaggio
- Rinforzi positivi
- Divertente e scorrevole
- Limitare i tempi morti
- Rapporto fatto/parlato



# ANALISI

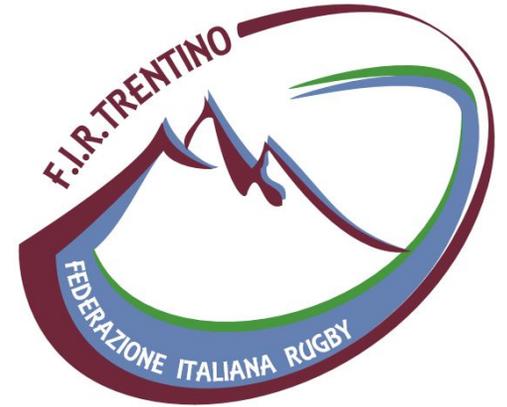
- Ho rispettato la pianificazione?
- Ho raggiunto gli obiettivi?
- Ho coinvolto tutti?
- Si sono divertiti?
- Ho gratificato tutti



# PROCESSO APPRENDIMENTO



- Garantire un ambiente che favorisca l'apprendimento
- Offrire opportunità di apprendimento variate
- Creare situazioni di apprendimento motivanti e stimolanti
- Creare un'atmosfera di rispetto reciproco
- Far sentire tutti competenti
- Esercitare le capacità percettive
- Suscitare l'attenzione/curiosità
- Consentire esperienze motorie variate
- Porre domande
- Usare il rinforzo positivo
- Saper essere emotivi e coinvolgenti



**GRAZIE!**