

RE-START!... AGAIN

PROGETTO A CURA DI
DANIELE TACCHINI E EMANUELE MONETTI

PREMESSA

Durante il primo lockdown, nella primavera 2020, abbiamo lanciato il progetto “Keep Fit Play at Home”, una raccolta di tutorial e proposte di allenamenti e giochi da realizzare da soli in casa o in cortile. Purtroppo, nel mese di ottobre 2020 è arrivato il secondo stop alle attività sportive e abbiamo realizzato il progetto “CSI Challenge”, sfide e giochi da realizzare a casa, ma collegandosi online con tutta la squadra.

Entrambi i progetti avevano lo scopo di restare in contatto con ragazzi e continuare ad essere squadra anche a distanza. Questi allenamenti insoliti sono stati realizzati anche per mantenere viva la passione per lo sport in mesi in cui vedere un campo e un pallone era praticamente impossibile.

Oggi, dopo un anno di campetti vuoti si apre un piccolo spiraglio per poter tornare a giocare. Per farlo in totale sicurezza abbiamo studiato un nuovo progetto: “Re-Start”. Una serie di schede di allenamento per le squadre di calcio suddivise per fasce d’età.

Prima di scoprire il progetto occorre fare una piccola premessa.

Il CSI Milano promuove la ripartenza dei Campionati, solo per le categorie riconosciute di interesse nazionale come previsto e normato dall’attuale DPCM ([Clicca qui per scoprire le categorie](#)).

Le squadre regolarmente iscritte ai campionati possono, ad oggi, allenarsi in modo “tradizionale” nel rispetto dei protocolli emanati dal CSI e disponibili a [questo link](#).

Le altre squadre, non riconosciute di preminente interesse nazionale, possono allenarsi solo in forma individuale. Ovvero con distanziamento interpersonale, all’aperto, all’interno di centri sportivi purché a porte chiuse, con il divieto di utilizzo spogliatoi e sempre nel rispetto dei protocolli CSI.

Il progetto Re-Start ha l’obiettivo di offrire agli allenatori di calcio alcune proposte concrete per reintrodurre i ragazzi all’attività sportiva senza danni fisici e in sicurezza.





Le proposte possono essere utilizzate da tutte le squadre con piccoli accorgimenti a seconda della categoria di appartenenza (nazionale o non) e sempre nel rispetto delle norme vigenti.

Abbiamo provato a strutturare un vero e proprio programma di attività che prevede 2 allenamenti alla settimana più 1 di “gara”, spalmati su 4 mesi suddivisi in 8 obiettivi bisettimanali. Un totale di 36 allenamenti e 12 “gare”.

In un momento storico così complesso e pericoloso, è importante salvaguardare la possibilità di stare all’aria aperta, di avere un contatto (anche se non fisico) con i compagni e di curare la sfera cognitiva e sociale.

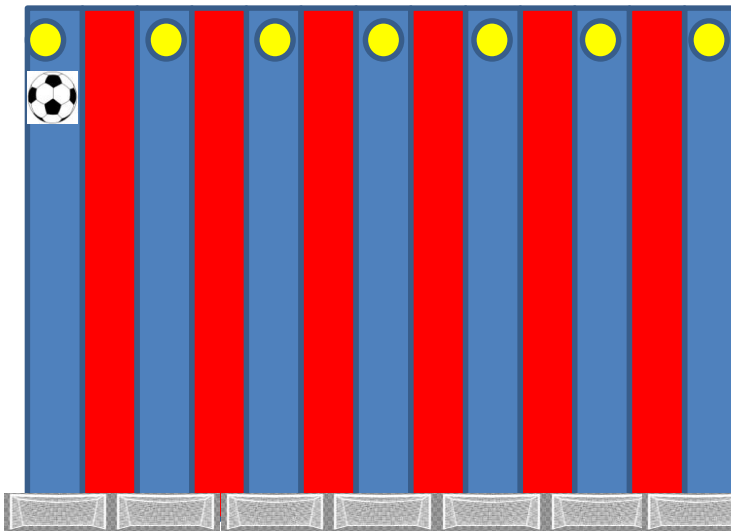
Il progetto Re-Start suddiviso per fasce d’età realizzato a cura dei formatori Daniele Tacchini e Emanuele Monetti. Per informazioni, chiarimenti e richieste di tutoraggio per lo svolgimento del progetto è possibile scrivere a formazione@csi.milano.

ORGANIZZAZIONE

L’attività è pensata in allenamenti di circa un’ora. Con questo non si vuole limitare il tempo di attività ma, non potendo svolgere attività situazionali e a tema di contatto, oltre all’amata partita, riteniamo sia questa una durata opportuna per fare movimento, giocare e rimanere in contatto con il proprio sport. Durante l’estate, il progetto Re-Start è stato sperimentato a vari livelli, su camp estivi, con ragazzi praticanti specificatamente calcio, ma anche con ragazzi più polisportivi. Ci si è

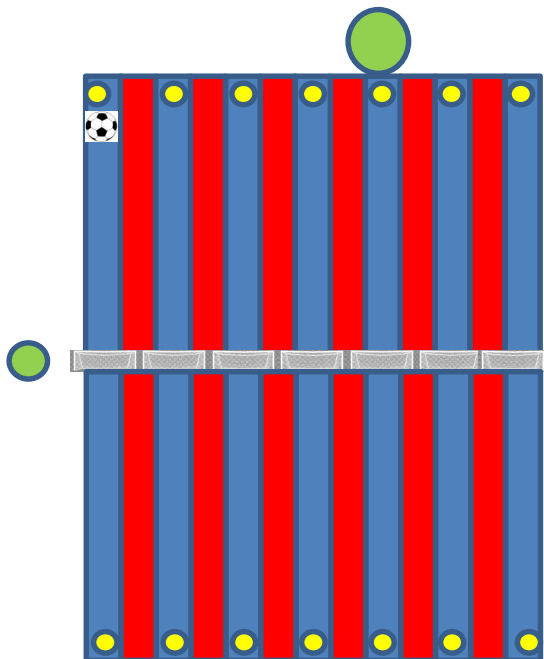
spinti fino a 3 ore di allenamento, chiaramente intervallati da pause per bere e riposare, e la proposta è stata sempre ben gradita e accettata. Poche volte ci si è sentito chiedere “non facciamo la partita?”, sintomo di aver somatizzato l’impossibilità, ma anche di gradire le proposte che si andavano a sviluppare. Per poter far questo è chiaro, in questo progetto più che mai, di dover essere organizzati. Materiale preparato subito in campo, preciso, evidente, con colori che attirano l’attenzione e attrezzature dedicate per ogni mini-campo, evitando anche lo scambio di oggetti, cosa non consentita dalla normativa. Se nei progetti precedenti si è insistito su questo argomento, oggi, senza potersi toccare, va posta ancora più attenzione. Vediamo alcuni spunti di distribuzione in campo dei ragazzi, rispettando le norme (le aree rosse, circa 2 mt, sono quelle che non vanno calpestate e non sono aree gioco):

SVANTAGGI	VANTAGGI
No contatto fisico	Piccoli gruppi
Programmazione meticolosa e snervante	Attività all’aria aperta (cosa solo sperata qualche mese fa)
Tensione nervosa superiore al solito	Tanti rapporti umani a prescindere dal contatto
Scomodità guanti, mascherina, igienizzazione costante, ecc	Facile gestione sportiva, poche pause, comodo registrare dati
paura	Speranza, futuro



IN LINEA o A PETTINE

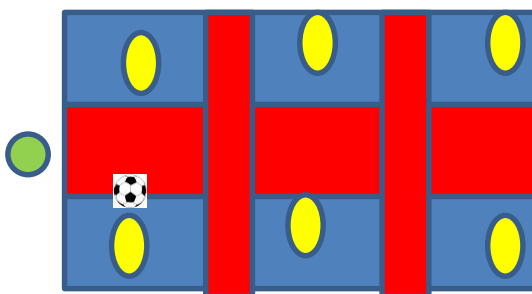
- Tecnica avanzamento
- Abbinamento tecnica e motricità (capovolte, rotazioni, salti, ecc.)
- Tecnica e percorsi (con ostacoli, cerchi, coni, ecc.)
- Conclusioni (tiro in porta, a canestro, oltre una rete, battute, ecc.), bersagli (bowling, bocce, luna park, scatole, ecc.)
- Velocità e tecnica
- Gare singole andata, andata e ritorno
- Gare a coppie (es. 1 e 4 corsia contro 2 e 5)
- Gare di squadra (es. 1 corsia va e torna, al rientro parte il secondo che al suo rientro fa partire il terzo, contemporanea dell'altra squadra in corsie 5-6-7)



DOPPIO PETTINE

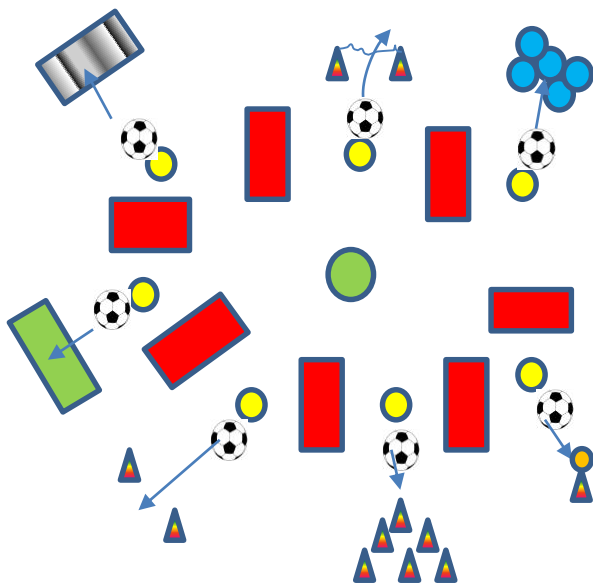
Utile per quando si hanno più giocatori. Si riescono a fare tutte le attività del PETTINE o LINEA, con Mr (verde) che tiene comunque sotto controllo tutto.

Posizionare a fine di ogni percorso, una porta bilaterale, meglio se con rete o sponda, così da evitare che i palloni entrino nel campo altrui. Ideale avere due Mr che controllano uno un campo e l'altro l'opposto. Oppure uno determina il regolamento (spiegazione regole, tempo, penalità e punti. ecc.), l'altro gestisce la parte didattica correggendo le gestualità tecniche o motorie proposte, stimolando le componenti cognitive e situazionali (anche se non di contatto).



DI FRONTE

- Passaggi (tecnica)
- Gare tra le coppie (qual è la coppia che arriva prima a 30 passaggi con un rimbalzo a terra ogni passaggio?)
- A coppie in movimento sulle corsie della proposta IN LINEA (fila 1 con fila 2, contro fila 3 e fila 4) (vedi finalità della sezione IN LINEA)
- Sfida 1>1 o 2>2 ognuna nella sua zona (tipo calcio tennis)



A STAZIONI o A RAGGIERA

Preparare il numero di stazioni uguale al numero di bambini (oppure il doppio, lasciandone libera una su due), meglio una in più in cui può giocare anche l'animatore

- Si posizionano stazioni di finalità uguali (es. tutti tirano con il proprio arco di fronte al proprio bersaglio e modifico solo la distanza di tiro, la posizione del corpo, la velocità (tiro e riprendo la freccia: quanti punti con 10 tiri in 1 minuto?)
- Stazioni con finalità diverse, permanenza nella stazione 2 minuti al cambio ci si muove con il proprio attrezzo, si contano i punti di ogni stazione e poi la somma finale

È ideale per gruppi più grandi, già autonomi che non creano problemi nel mantenere il distanziamento.

COMUNICAZIONE

Dobbiamo sottolineare che anche in questo progetto, date le peculiarità della normativa, è determinante utilizzare una comunicazione efficace. Rimandiamo al testo "LE 18 REGOLE PER UN ALLENAMENTO PRATICO E COINVOLGENTE" di Daniele Tacchini che ben esemplifica questi concetti. Riassumendo alcune delle 18 regole, dobbiamo porre l'attenzione a:

- **OBIETTIVO:** fissare un obiettivo ogni seduta, ogni settimana o ogni micro-ciclo (noi abbiamo scelto micro-cicli da 15 giorni con un obiettivo specifico), e perseguirlo in tutte le occasioni possibili, sia esercitative, sia di premi/penalità, sia di varianti e correzioni verbali (le correzioni "fisiche" non sono consentite dalla norma ma è chiaramente possibile fare delle dimostrazioni dirette).
- **DOPPIO OBIETTIVO:** il 99% dei giocatori che va al campo, non lo fa per migliorare ma per divertirsi. Tenendo conto di questo fatto, vanno impostate attività, soprattutto mancando le proposte di contatto, che stimolino la competizione innata con se stessi, con un avversario o di squadra.
- **MULTITASKING:** non limitare l'attenzione a un solo aspetto ma aprire la mente. "La mente è come il paracadute, funziona solo se si apre".
- **ATTRAZIONE:** comunicare in forma attraente ed empatica.
- **15 SECONDI:** spiegazione breve e concisa con il sistema STEP, ossia aggiungere regole poco per volta, facendo praticare molto e parlando poco: "Less is more".



Per il resto rimandiamo alla lettura del testo.

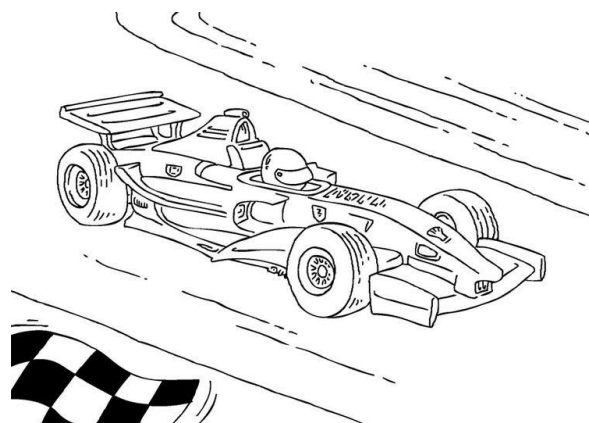
GIOCHI E ATTIVITA'

Anche in questo caso dobbiamo rimandare a un testo “KEEP FIT PLAY AT HOME” di Alessandro Crisafulli – Emanuele Monetti – Daniele Tacchini. Troverete numerose schede gioco per i kids (6-12 anni), graficamente fantastiche, che possono essere anche fotocopiate e date ai più piccoli da colorare e riprodurre; attività tecniche e motorie/condizionali per i più grandi (junior e senior) e due piccole sezioni dedicate a diversamente abili e portieri. Tutto quanto presente nel libro può essere oggetto delle proposte da inserire in questo progetto RE-START.



SISTEMA “FORMULA UNO”

Ogni proposta tecnica, pur essendo valida e addestrativa, risulta spesso arida o comunque poco motivante, soprattutto se sviluppata in forma analitica. Lo strumento migliore in questi casi deve essere il gioco, la componente agonistica insita in ognuno di noi. A questo punto può essere un mezzo motivante il “sistema formula 1”. In pratica serve far provare un esercizio tecnico qualche volta, in forma libera o interpretata per come i ragazzi l’hanno intesa (fantasia motoria). Poi vanno fatte piccole correzioni tecniche, che rendono la proposta sempre più precise. A questo punto si inserisce la gara di specialità di quell’esercizio.



Un po’ come in Formula 1: prove libere del venerdì, in cui i piloti sperimentano; poi prove cronometrate del sabato in cui mettono a punto la macchina e infine la gara della domenica. Sviluppata questa proposta si passa alla successiva, con lo stesso metodo. Es. 1 percorso di guida palla piede destro: guida libera tra i coni (step 1), guida solo piede dexto (step 2), gara di guida della palla solo piede destro (step 3). Es. 2 guida con il piede sinistro e si procede con lo stesso metodo.

CONCLUSIONE

A seguire le proposte per tre fasce d’età: 6-9, 9-12, 12-15 con le modalità sopra descritte. Il presente progetto avrà un’ultima definitiva e caratterizzante qualità: chi ne usufruirà potrà interfacciarsi con i relatori, al fine di renderlo il più possibile vicino alla propria squadra. Considerate che ci sono proposte studiate per casa o palestra (infatti consigliano l’uso di calze antiscivolo o scalzi). Nel caso in cui non se ne dispone, le normative lo impediscano o il meteo è avverso, basta svilupparle con normali scarpe da calcio. Per quanto siamo stati meticolosi, ci rendiamo conto che non potrà mai essere aderente alle vostre squadre. Non li conosciamo, non sappiamo quanti sono, che spazi avete,



RE-START!

che materiale avete, se siete soli o con dei collaboratori, che abitudini hanno i vostri ragazzi, che carattere hanno, che aspettative hanno. Quello che leggerete è una traccia, con la quale potrete sviluppare il VOSTRO progetto RE-START, noi potremo solo accompagnarvi nella realizzazione, dandovi consigli e suggerimenti, che arrivano dalla nostra esperienza, ma soprattutto da quella di altri mister che hanno sviluppato lo stesso progetto e ci hanno fornito a loro volta dei feedback.

Buon lavoro e ricordiamoci sempre che non conta quante volte cadi, ma se ti rialzi a ogni caduta! Mai come adesso questa frase è di attualità.

