



Manuale pallamano

Bambini

Indice

- 4 Premessa
 - 6 Introduzione
 - 7 Moduli di apprendimento digitali e materiale supplementare
 - 8 G+S – il programma di promozione dello sport della Confederazione
 - 9 Insieme per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori
-

11 Impegnarsi come allenatrice o allenatore di pallamano

- 12 Concezione della formazione Pallamano
 - 14 Monitrici e monitori G+S
 - 14 Carta etica – nove principi per lo sport svizzero
 - 16 Allenare i bambini
 - 18 Attività G+S nella pallamano per bambini
 - 18 Coach G+S: il punto di riferimento per allenatrici e allenatori di pallamano
 - 20 Il fascino dei campi e degli eventi
-

21 Comprendere la pallamano

- 22 FTEM Pallamano
 - 24 L'essenziale in breve: cosa insegnare?
 - 25 Forme caratteristiche della pallamano
 - 26 Siamo in possesso palla
 - 26 Fase di transizione
 - 27 Vogliamo recuperare la palla
 - 28 Forme di allenamento
 - 30 Forme di base del movimento e del gioco
 - 31 Giocare in base alle esigenze
 - 32 Il giorno della partita: divertimento per tutti
 - 33 Materiale
 - 33 Pallamano: uno sport per tutti
-

35 Insegnare la pallamano

- 36 L'essenziale in breve: come insegnare?
 - 37 Trasmettere
 - 38 Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento
 - 40 Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura
 - 41 Pianificare le attività G+S in modo orientato agli obiettivi
 - 43 Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente
 - 44 Concentrazione e attivazione
 - 47 Assegnare compiti interessanti e dare feedback
-

- 49 Promuovere
 - 50 Sostenere lo sviluppo personale
 - 52 Creare rapporti e rafforzare il team
 - 54 Innovare
 - 55 Evolvere costantemente
 - 55 Continuare a sviluppare le proprie attività
 - 56 Curare l'ambiente
 - 57 Partecipare attivamente in seno alla società sportiva
 - 57 Coinvolgere le persone e le organizzazioni chiave
-

59 Good Practice

- 60 Consigli metodologici
 - 62 Esempio di allenamento softhandball «Fare gioco di squadra con sicurezza»
 - 64 Esempio di allenamento minihandball «Creare situazioni di superiorità numerica in diversi modi»
 - 66 Esempio di allenamento minihandball «Segnare reti in modo vario e deciso»
 - 68 Esempio di allenamento minihandball «Far partire rapidamente il contropiede e concluderlo con successo»
 - 70 Esempio di allenamento softhandball «Quando si perde la palla, riconquistarla il più rapidamente possibile»
 - 72 Esempio di allenamento softhandball «Conquistare la palla insieme»
 - 74 Esempio di allenamento minihandball «In difesa affrontare i duelli con coraggio e in modo efficace»
 - 76 Esempio di allenamento minihandball «Nel ruolo di portiere parare i tiri in porta e partecipare attivamente alla costruzione del gioco»
-

78 Bibliografia

Premessa

***«In te deve bruciare ciò che vuoi
veder ardere negli altri.»***

Agostino Aurelio

Cara allenatrice e caro allenatore di pallamano,

in te arde il fuoco per lo sport e il movimento. Un fuoco alimentato dalla molteplicità di emozioni da scoprire, vivere ed esplorare in questo ambito: entusiasmo, ammirazione, successo, gioia, passione, motivazione, divertimento, volontà, ma anche risentimento, frustrazione, sconfitte, insuccessi, rabbia. Il presente manuale Pallamano ti aiuta a vivere questa tua passione per lo sport e il movimento e ad accendere questa fiamma anche negli altri. Ti consente di acquisire conoscenze e capacità nonché di sviluppare un atteggiamento che ti guiderà nella pratica con i bambini.

Il manuale Pallamano ti affianca nel quadro dell'imminente corso monitori G+S. Frequentando il corso monitori entri nel vivo del mondo G+S e a grandi passi percorri la strada che ti permetterà di guidare attività G+S. Presto sarai «in prima linea» ed entusiasmerai i bambini per la pallamano. Secondo la citazione di Agostino Aurelio in apertura, la scintilla passerà da te ai tuoi partecipanti.

In qualità di allenatrice o allenatore di pallamano accetti di svolgere un'attività che presenta sempre nuove sfide, grazie alla quale vivrai momenti di gioia, ma dovrai anche confrontarti con le tue responsabilità. Sei un esempio e ti orienti ai valori e ai principi della Carta etica (pag. 14), la quale ha lo scopo di indirizzarti sia nelle tue attività con i bambini che nel quadro della tua formazione e della tua formazione continua. A tal fine G+S ha elaborato i seguenti principi di comportamento per la formazione e la formazione continua (fig. 1). In tale contesto, tutte le parti coinvolte sono responsabili per il rispetto e la realizzazione individuale dei principi di comportamento, contribuendo a un clima di apprendimento piacevole, aperto e improntato alla stima – il presupposto per processi di apprendimento efficaci.

Al fine di garantire il pari trattamento linguistico, laddove possibile è stato utilizzato lo sdoppiamento integrale della forma femminile e maschile. Nel capitolo «Good Practice» e nei passaggi in cui tale soluzione avrebbe compromesso la scorrevolezza del testo si è optato invece per il maschile inclusivo.

Ti auguriamo un corso monitori interessante e informativo.

Il tuo team di formazione G+S e la Federazione Svizzera di Pallamano (FSP)



Figura 1: Principi di comportamento nella formazione e nella formazione continua G+S.

Introduzione

Il corso monitori G+S – un modello efficace

All'inizio c'è il corso monitori G+S. Un modello di successo, frequentato ogni anno da circa 23 000 persone in più di 85 discipline sportive. Nel quadro di questa formazione apri la porta alla tua attività di allenatrice o allenatore. Grazie a giornate di formazione interessanti e ricche di spunti di apprendimento, ottieni i mezzi per promuovere la tua squadra in modo ludico, diversificato e a misura di bambino.

Conoscenze compatte e vicine alla pratica

Il presente manuale ti sostiene nel percorso per diventare allenatrice o allenatore di pallamano. Insieme al materiale didattico specifico per la tua disciplina sportiva, questo manuale rappresenta la base contenutistica per la formazione.

Struttura del manuale

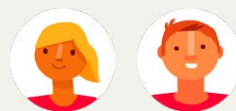
La concezione della formazione è il cardine del sistema G+S (fig. 2, pag. 12). Rappresenta quindi il punto di partenza per questo manuale e viene tematizzata all'inizio nel capitolo «Impegnarsi come allenatrice o allenatore di pallamano».

Il capitolo «Comprendere la pallamano» si occupa dei contenuti di questa disciplina sportiva: risponde alla domanda «Cosa insegnerai durante il tuo allenamento?». Il capitolo «Insegnare la pallamano» ti fornisce invece gli strumenti per trasmettere i contenuti e tratta questioni pedagogiche e metodologico-didattiche. Otterrai concrete raccomandazioni d'azione e ti saranno svelati i segreti per un allenamento di successo.

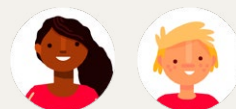
Il capitolo conclusivo «Good Practice» contiene esempi di allenamento specifici per una tematica, i quali possono essere adeguati al gruppo di destinatari o alle condizioni del momento.

I tuoi compagni di viaggio e i loro punti di vista

Durante la lettura di questo manuale sarai accompagnato da tre protagoniste e due protagonisti che ti mostreranno diversi punti di vista.



L'allenatrice di pallamano Milena e l'allenatore di pallamano Mauro ti rivelano i loro segreti e le loro esperienze. Inoltre formulano consigli pratici concreti – esempi di «Good Practice» di prima mano. Dal momento che lavorano con diverse squadre, ti farai un'idea di come preparare gli allenamenti tenendo conto del livello.



Hanna (10 anni) e Henry (7 anni) rappresentano i bambini che partecipano ai tuoi allenamenti di pallamano e consentono un cambio di prospettiva. Rivelano i motivi che li spingono a muoversi e permettono di trarre conclusioni in merito all'organizzazione dell'allenamento.



Con Christelle prende la parola un'esperta G+S Pallamano che arricchisce il manuale con le sue conoscenze, consentendo un approfondimento tematico.

Moduli di apprendimento digitali e materiale supplementare

Il manuale Pallamano ha volutamente una forma compatta per fornirti in modo mirato le conoscenze necessarie. Il manuale permette una prima classificazione tematica e ti trasmette il know-how fondamentale per la tua attività di allenatrice o allenatore. Una sorta di «antipasto» che dovrebbe farti venir voglia di approfondire i temi trattati. Vedrai quanto sono vari e interessanti i temi che incontrerai nel corso della tua carriera di allenatrice o allenatore! Se desideri approfondire un tema in particolare, hai a disposizione un mondo digitale con moduli di apprendimento e altri materiali.

Manuale e moduli di apprendimento digitali in un unico pacchetto

I moduli di apprendimento digitali trasmettono i contenuti formativi online. Al livello didattico, sono organizzati in modo che tu possa elaborarli autonomamente (circa 20-30 minuti). Il manuale Pallamano e i moduli di apprendimento digitali sono strettamente interconnessi. I moduli sono legati al manuale e approfondiscono le tematiche trattate in quest'ultimo. In primo piano vi è uno stretto legame con la pratica. Domande ed esercizi interattivi ti spingono a confrontarti attivamente con i contenuti formativi.

Moduli di apprendimento generali e specifici per la disciplina sportiva

Su tool.gioventuesport.ch puoi accedere ai moduli di apprendimento digitali. Qui trovi moduli di apprendimento specifici per la pallamano così come moduli interdisciplinari e generali che completano il manuale Pallamano.



Offerta di approfondimento ed esperienza di apprendimento multimediale

Numerose tematiche dispongono di un shortlink che rimanda a moduli di apprendimento digitali, contenuti didattici interattivi o visivi (ad es. video-clip) nonché materiale supplementare.

Piattaforma: «Moduli di apprendimento»



jsle.ch/iLBS

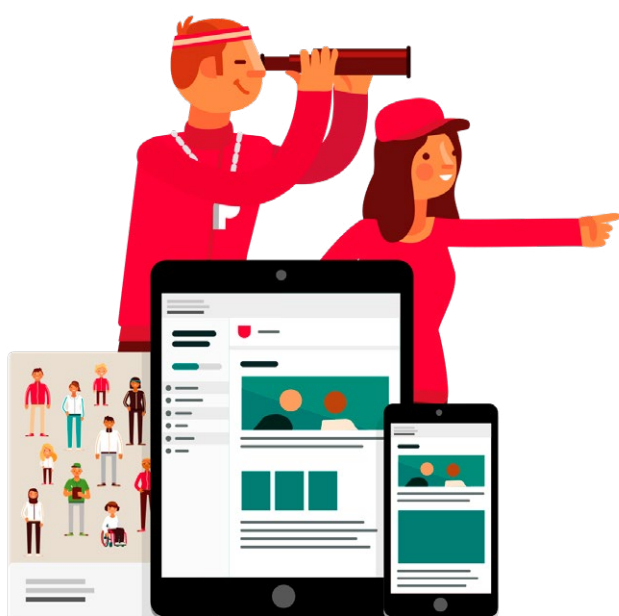
eBook: «Manuale Pallamano»



jsle.ch/iHBL

Nome utente: **handball**

Password: **p0lvX**



G+S – il programma di promozione dello sport della Confederazione

Tabella 1: Effetti auspicati di G+S

	Praticare sport su tutto l'arco della vita – Esercitare un impatto a lungo termine grazie a esperienze positive in corsi e campi G+S – Promuovere in modo mirato le competenze in materia di sport e movimento dei bambini e dei giovani – Vivere la gioia, la correttezza e la sicurezza come principi fondamentali – Impegnarsi per tutta la vita nel sistema sportivo
	Personalità e valori – Misurarsi con gli altri componenti del team o con sé stessi in modo corretto – Interiorizzare regole e valori – Sfidare ed essere sfidati – Gestire in modo adeguato successi e insuccessi – Promuovere lo sviluppo personale dei bambini e dei giovani
	Benefici sociali – Imparare insieme e curare le amicizie – Creare contatti sociali e maturare esperienze – Rafforzare il senso di appartenenza
	Salute, prevenzione e integrazione – Promuovere la salute dei bambini e dei giovani – Affrontare temi rilevanti per la società – Rendere i concetti di salute, prevenzione e integrazione parte integrante della formazione e della formazione continua G+S

Gioventù+Sport (G+S) comprende più di 85 discipline sportive ed è il più grande programma di promozione dello sport della Confederazione. Ogni anno coinvolge circa 650 000 bambini e giovani tra i 5 e i 20 anni in oltre 80 000 corsi e campi. L'Ufficio federale dello sport UFSPD gestisce il programma G+S e lo attua insieme ai partner quali i Cantoni, le federazioni sportive e le associazioni giovanili nazionali.

Video: «Così funziona G+S»

 jsle.ch/iVsf

Molteplici effetti auspicati

La partecipazione regolare alle attività G+S ha lo scopo di permettere ai bambini e ai giovani di vivere esperienze positive, che li incoraggino a praticare sport su tutto l'arco della vita. A tal fine ci si concentra sugli effetti auspicati di cui sopra (tab. 1).



Linee direttrici G+S

Le linee direttrici G+S sono rivolte a tutti coloro che si impegnano nel quadro di G+S e illustrano lo scopo ultimo di G+S. I principi e i valori che contengono ti saranno utili come guida nella tua attività di monitrice o monitore G+S.

Approfondimento: «Linee direttrici G+S»

 jsle.ch/ivLB

Insieme per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori

G+S è dotato di una buona rete di contatti e dispone di solide partnership. Insieme alle federazioni partner, ai Cantoni, a Swiss Olympic e a Swiss Sport Integrity, G+S s'impegna a rispettare i valori dello sport. Come monitrice o monitore G+S trasmetti a bambini e giovani i principi di una pratica sportiva corretta, pulita e all'insegna del rispetto reciproco. Tutte le attività G+S si fondano sulla Carta etica (pag. 14). Nel quadro della formazione e della formazione continua ti confronterai in modo approfondito con il settore d'attività «Promuovere» (da pag. 49). Sulla base di concrete raccomandazioni d'azione impari come rielaborare e trasmettere i valori dello sport in modo adeguato all'età. Questo settore di attività è strettamente collegato con il programma di prevenzione «cool and clean» di Swiss Olympic.

Raccolta di link: «Per uno sport sicuro, corretto, pulito e orientato ai valori»

 jsle.ch/iSwS

Modulo di apprendimento: «Sport rispettoso dei valori etici»

 jsle.ch/iLwS





Impegnarsi come allenatrice o allenatore di pallamano



Concezione della formazione Pallamano

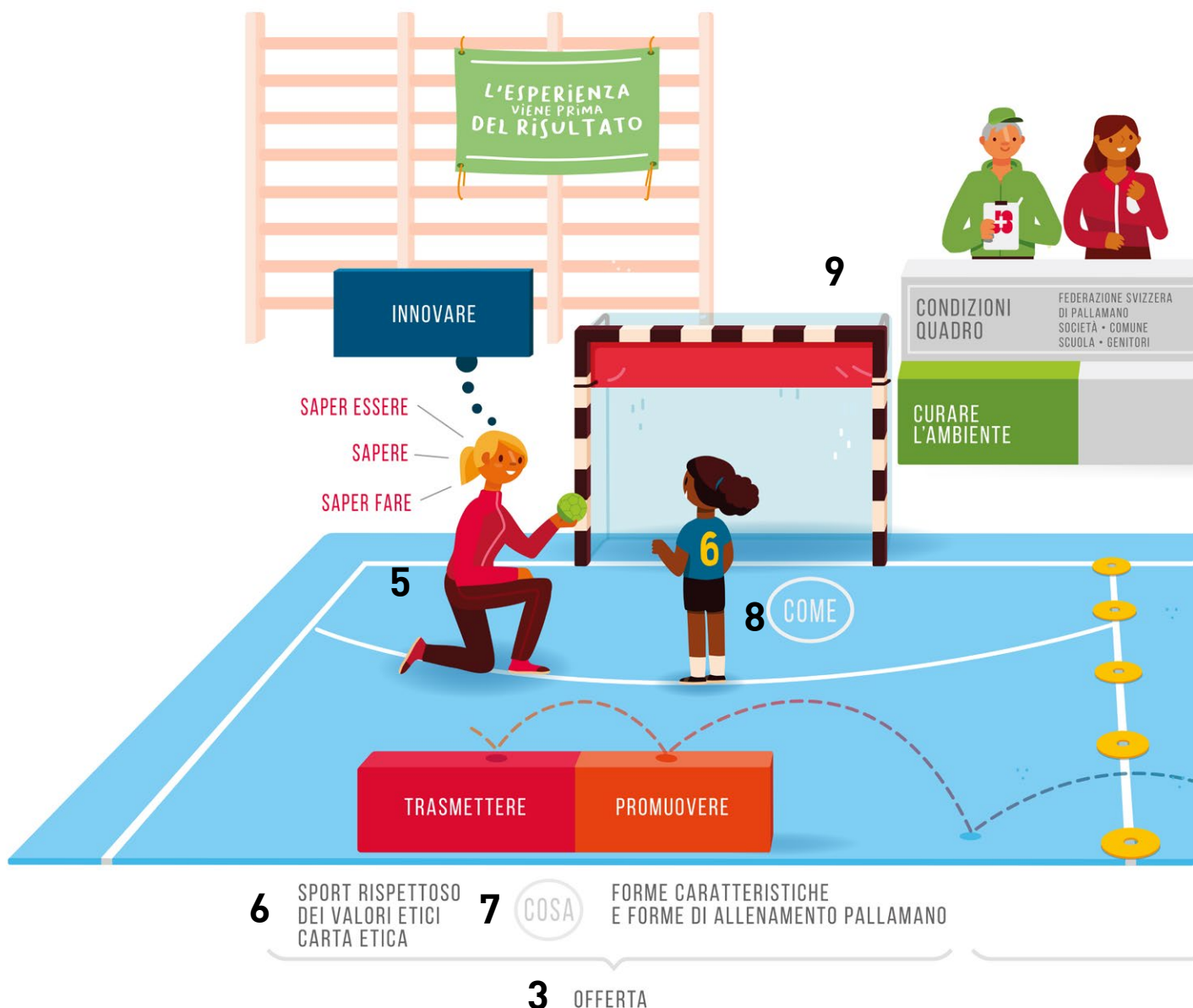


Figura 2: Concezione della formazione Pallamano per bambini FSP.

La concezione della formazione Pallamano per bambini FSP come guida

La concezione della formazione Pallamano per bambini FSP (fig. 2) funge da guida per organizzare la tua attività di allenatrice o allenatore e crea una struttura comune per tutte le discipline sportive G+S. Al centro vi sono i bambini (1). La partecipazione (2) alle attività G+S (3) dovrà consentire loro di vivere esperienze gratificanti nel campo dello sport, rafforzare la loro salute e la loro personalità e incoraggiarli a praticare sport su tutto l'arco della vita (4). Questi obiettivi sovraordinati di G+S costituiscono il punto di partenza per la concezione della formazione e il loro raggiungimento da parte dei bambini dipende innanzitutto da te come allenatrice o

allenatore (5). Con le tue conoscenze (sapere) e capacità (saper fare) garantischi allenamenti adeguati all'età e alle necessità. Inoltre, assumi un atteggiamento (saper essere) consono ai principi della Carta etica che garantisce uno sport rispettoso dei valori etici (6).

Modulo di apprendimento:
«Concezione della formazione G+S»

 jsle.ch/iLav



2 UTILIZZAZIONE

4 PRODOTTO ED EFFETTO

Cosa viene trasmesso e come?

Nell'organizzazione delle tue attività ti confronti spesso con le domande «Cosa?» e «Come?». La domanda «Cosa?» (7) riguarda i contenuti dell'allenamento veri e propri. Al centro vi sono in questo caso le forme caratteristiche della pallamano nonché le forme di allenamento interdisciplinari e quelle specifiche della disciplina sportiva. La domanda «Come?» (8) pone l'accento sul modo in cui trasmetti questi contenuti. In tale contesto ti orienti su quattro compiti, i cosiddetti settori di attività: «Trasmettere», «Promuovere», «Innovare» e «Curare l'ambiente.» L'interazione tra te e i bambini è influenzata da varie condizioni quadro (9).

Video: «Le buone attività G+S»

 jsle.ch/ivGA

Monitrici e monitori G+S

Carta etica – nove principi per lo sport svizzero

Gli ideali olimpici – eccellenza, amicizia e rispetto – costituiscono a livello mondiale la base per una pratica sportiva corretta e sostenibile. La Carta etica di Swiss Olympic e dell'UFSPÖ si basa sui valori elencati di seguito:

1. Adottare lo stesso comportamento nei confronti di ogni persona
2. Armonizzare l'attività sportiva e la vita sociale
3. Rafforzare la responsabilità individuale e collettiva
4. Incoraggiare rispettosamente senza esagerare
5. Educare alla lealtà e al rispetto dell'ambiente
6. Opporsi alla violenza, allo sfruttamento e alle molestie sessuali
7. Rifiutare il doping e gli stupefacenti
8. Rinunciare al tabacco e all'alcool nella pratica sportiva
9. Contrastare ogni forma di corruzione

Sito Internet: «Carta etica»



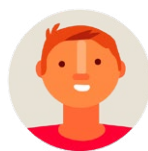
jsle.ch/iSOc

La figura chiave della monitrice e del monitore G+S

G+S gode di un'eccellente reputazione in Svizzera. A questo successo contribuiscono in modo determinante oltre 80 000 monitrici e monitori G+S in attività. Settimana dopo settimana si presentano sul campo, in palestra o in un altro luogo di allenamento e s'impegnano con grande passione per lo sport con i bambini e i giovani. Con le loro conoscenze, la loro motivazione e il loro atteggiamento contribuiscono all'organizzazione di buone attività e al raggiungimento degli obiettivi del programma G+S.

Dare l'esempio e assumersi la responsabilità

Chi frequenta un corso per monitori G+S passa dal ruolo di partecipante a quello di responsabile. In questo nuovo ruolo, ti impegni a seguire determinati comportamenti durante tutta la durata della tua attività di monitrice o monitore G+S. Ti identifichi così con l'istituzione G+S e ti impegni per raggiungere i suoi obiettivi. Devi essere consapevole della responsabilità che assumi nei confronti di bambini e giovani. Dedicati ai tuoi giovani partecipanti, dai il buon esempio e impegnati per uno sport rispettoso dei valori etici.



«Come allenatore di pallamano sono sotto gli occhi di tutti.

I bambini mi osservano e mi copia-

no. Non imitano solo le sequenze di movimenti, ma anche il mio comportamento. Per questo sto attento a come mi presento, a come parlo e a come gestisco le mie emozioni. A maggior ragione se qualcosa non va per il verso giusto. Durante una competizione, ad esempio, resto calmo in caso di decisioni controverse dell'arbitro e dopo una sconfitta vado subito a congratularmi con l'avversario. Così dimostro ai bambini cosa sono la correttezza e il rispetto.»

Doveri delle monitorici e dei monitori G+S

Una volta assolta la formazione di base G+S e aver compiuto 18 anni, puoi dirigere le attività G+S. A questo proposito conosci i tuoi doveri di monitorice o monitore G+S e li rispetti (tab. 2).

Esegui il controllo delle presenze (CdP) e ti occupi della pianificazione dell'allenamento. Quest'ultima permette di documentare le attività G+S e di garantire un conteggio corretto. Contiene inoltre una pianificazione di tutti gli allenamenti del relativo periodo di conteggio, inclusa la documentazione che riguarda i corsi e i campi. L'obbligo di conservazione è di 5 anni.

Partecipare a moduli di formazione e formazione continua

Come monitorice o monitore G+S cerchi di evolvere costantemente (cfr. il capitolo «Innovare», pag. 54). Dall'ampia offerta di formazioni continue G+S puoi scegliere i moduli più utili per la tua attività. Una volta assolti i moduli rilevanti per il tuo percorso formativo e se soddisfi i requisiti necessari, hai la possibilità di specializzarti come allenatrice o allenatore professionista e / o come esperta o esperto G+S.

L'iscrizione ai moduli di formazione e formazione continua G+S avviene tramite il coach G+S (pag. 18).

Una volta effettuata l'iscrizione alla tua prima formazione G+S, riceverai un login per accedere alla Banca dati nazionale per lo sport (BDNS). Nella tua biografia G+S troverai tutte le formazioni e formazioni continue a cui hai partecipato e potrai esportarle in formato PDF.

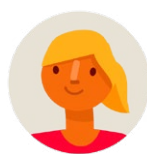
Sito Internet:

«Banca dati nazionale per lo sport»

 jsle.ch/iNDS

Tabella 2: Doveri delle monitorici e dei monitori G+S

	Rispettare e applicare i principi etici, riflettere su di essi, garantendo in ogni momento l'integrità e la sicurezza dei bambini e dei giovani.
	Pianificare, svolgere e valutare corsi e campi G+S secondo requisiti specifici.
	Eeguire il controllo delle presenze (CdP) e allestire una pianificazione dell'allenamento (documentare le attività G+S per un conteggio corretto).
	Trattare in modo corretto il materiale G+S in prestito e pulirlo prima di riconsegnarlo.
	Innovarsi: almeno ogni due anni prolungare il riconoscimento G+S frequentando un modulo della formazione continua G+S.



«Come monitorice G+S ho il dovere di eseguire un controllo delle presenze. Lo faccio comodamente sul mio smartphone. Nell'app vedo tutte le mie attività G+S e metto semplicemente una spunta accanto ai presenti.»

Download: «BDNS per Android»

 jsle.ch/iAND

Download: «BDNS per iOS»

 jsle.ch/iiOS

Allenare i bambini

I bambini della tua squadra hanno prerequisiti diversi. Il loro livello di sviluppo, le loro conoscenze (sapere) e le loro capacità (saper fare) sono divergenti. Hanno inoltre atteggiamenti (saper essere), valori e interessi individuali e sono spinti a praticare sport da motivazioni differenti. Questa varietà rende interessante il lavoro con i bambini, ma rappresenta anche una sfida.

Promozione globale

I processi di crescita e sviluppo caratterizzano l'infanzia e l'adolescenza. In tale contesto sport e movimento svolgono un ruolo fondamentale. È importante che tu ne sia consapevole e che lavori per rafforzare il sistema motorio dei bambini con compiti adeguati alla loro età e al loro sviluppo. A questo proposito hai una grande responsabilità. Infatti, nei primi anni puoi creare, con allenamenti mirati e regolari, presupposti di cui i bambini potranno beneficiare fino in età avanzata.

Adeguare individualmente l'intensità del carico

Come allenatrice o allenatore di pallamano esigi prestazioni e al tempo stesso sostieni i bambini. Sai anche che non sono adulti in miniatura e quindi hanno altri prerequisiti biologici. Soprattutto durante le fasi di crescita, nelle quali lo scheletro si sviluppa più velocemente dei muscoli, i tessuti sono molto sensibili. Adegua perciò individualmente l'intensità del carico. Evita una specializza-

zione troppo precoce e unilaterale: in questo modo previeni il pericolo di danni dovuti a carichi sbagliati o eccessivi. Incrementa il carico gradualmente e pianifica un periodo sufficiente per il riposo e la rigenerazione. Orientati a questo proposito al concetto della formazione Pallamano.

Partecipanti in trasformazione

L'età G+S include lo sviluppo dall'infanzia all'età adulta, che non comprende solo cambiamenti a livello biologico, ma anche a livello psicologico e sociale. Durante questo periodo cambia anche l'atteggiamento rispetto all'apprendimento e al movimento. A tal proposito si distinguono quattro livelli (tab. 3). Sia le indicazioni relative all'età sia l'identificazione mediante colori delle caratteristiche sono da intendersi come valori di riferimento di massima. Nella tabella 3 puoi individuare le caratteristiche specifiche di ogni livello di sviluppo. Questo manuale si concentra sulla pallamano per bambini (softhandball 5-11 anni, minihandball 7-11 anni). Molti contenuti possono tuttavia essere applicati anche per l'allenamento dei giovani. Nella formazione continua potrai inoltre trattare in modo approfondito l'allenamento dei giovani.

Modulo di apprendimento: «Comprendere i bambini»



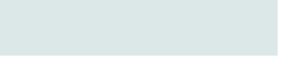
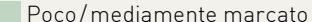
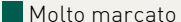
jsle.ch/iLKv

Modulo di apprendimento: «Comprendere i giovani»



jsle.ch/iLJv

Tabella 3: I livelli di sviluppo nell'infanzia e nell'adolescenza (sulla base di Zahner e Schweizer, 2008)

	Prima età scolare 5-9 anni	Tarda età scolare 9-12 anni	Pubertà ♀: 11/12-13/14 anni ♂: 12/13-14/15 anni	Adolescenza ♀: 13/14-17/18 anni ♂: 14/15-18/19 anni
				
Caratteristiche psicologiche e sociali	Buon equilibrio mentale, visione piuttosto ottimistica della vita, più che altro spensierati ma spesso egocentrici.	Consapevoli, non dubitano ancora di sé stessi e delle proprie competenze, sono perlopiù coraggiosi e pronti al rischio, ma continuano a essere egocentrici, cercano sempre di più una comunità (gruppo, allenamento) e sviluppano la capacità di far parte di una squadra.	Alla ricerca della propria identità, diventano facilmente insicuri e molti soffrono di mancanza di autostima (spesso non hanno il coraggio di eseguire esercizi difficili); conseguenza: il gruppo e l'opinione di chi lo compone sono sempre più importanti (tienine conto per la composizione dei gruppi di allenamento).	Integrazione sociale e personalità sempre più marcate.
Desiderio di avere voce in capitolo				
Necessità di movimento				
Disponibilità all'apprendimento				
Disponibilità alla prestazione				
Piacere della competizione				
Capacità di concentrazione e di assimilazione				
 Poco/mediamente marcato  Marcato  Molto marcato  Vario (a seconda di contenuto, contesto, circostanze della vita)				

In prima e tarda età scolare, i bambini mostrano una marcata necessità di fare movimento e un'elevata disponibilità all'apprendimento. Quasi tutti i bambini si divertono a gareggiare in un contesto corretto, ludico e adeguato all'età nonché a vivere delle esperienze gratificanti. Pianifica un allenamento variato e con un elevato tempo di movimento. Celebra insieme le loro prestazioni e tematizza il rispetto reciproco.

Con l'arrivo della pubertà, nella maggior parte dei giovani diminuisce il bisogno di fare movimento. Per molti cala anche la disponibilità all'apprendimento e alla prestazione nonché il piacere della competizione. A questa età il sostegno da parte tua è fondamentale. Struttura l'allenamento in modo che i giovani rimangano motivati. Promuovi lo spirito di squadra e assicurati che tutti vivano esperienze gratificanti.

Durante l'adolescenza per molti giovani la voglia di fare movimento torna a farsi sentire. La disponibilità all'apprendimento e alla prestazione è molto individuale e dipende da contenuti e condizioni quadro. Mentre alcuni s'impegnano molto nelle competizioni e si orientano perfino verso lo sport di prestazione, altri vedono lo sport come compensazione o come possibilità di incontrare i coetanei. Per te in quanto allenatrice o allenatore di pallamano è importante conoscere queste diverse motivazioni. Chiedi ai partecipanti quali sono i loro bisogni e cerca di proporre offerte che vadano bene per tutti.

Il desiderio di avere voce in capitolo nonché la capacità di concentrazione e di assimilazione sono aspetti meno marcati nei bambini rispetto ai giovani. Quando spieghi e mostri qualcosa o quando dai un feedback adeguato la quantità di informazioni all'età dei partecipanti.

Attività G+S nella pallamano per bambini

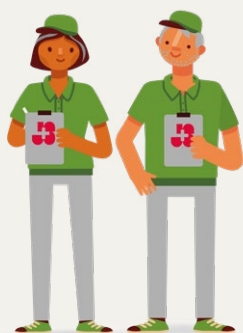
G+S ha definito vari effetti auspicati (pag. 8). Per raggiungerli, i bambini devono praticare un'attività sportiva di qualità. A tal fine sono fondamentali gli allenamenti di pallamano. Insieme ai bambini, tu come allenatrice o allenatore di pallamano svolgi il ruolo principale. Pianifichi, strutturi, realizzi e valuti gli allenamenti, incentivando a lungo termine i giovani partecipanti – nello sport ma non solo.

Le attività di pallamano sono parte dell'offerta G+S. La figura 3 illustra i legami fondamentali. L'offerta G+S comprende le attività G+S, i corsi G+S nonché le giornate e i campi di allenamento G+S.

Sito Internet: «Guida per lo svolgimento delle offerte G+S»

 jsle.ch/iLET

Coach G+S: il punto di riferimento per allenatrici e allenatori di pallamano

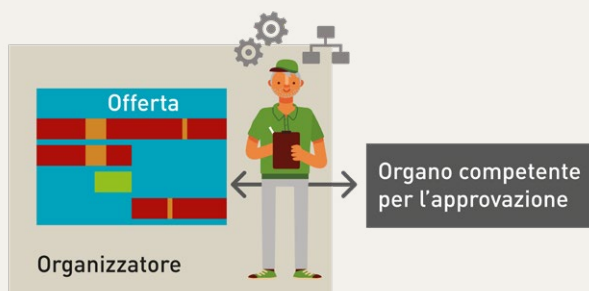


La figura del coach G+S ha un ruolo chiave nella società sportiva. Rappresenta la società nei confronti degli uffici cantonali G+S e dell'UFSPÖ, assicurando il flusso d'informazioni per quanto concerne i temi G+S. In collaborazione con le monitorici e i monitori G+S gestisce inoltre le offerte G+S della società. Fornisce consulenza e iscrive alla formazione o alla formazione continua G+S le persone adatte e interessate. La figura del coach G+S è per te un importante punto di riferimento. Rivolgiti al tuo coach G+S in caso di domande su formazioni e formazioni continue G+S o sull'utilizzo della BDNS (ad es. gestione dei controlli delle presenze).

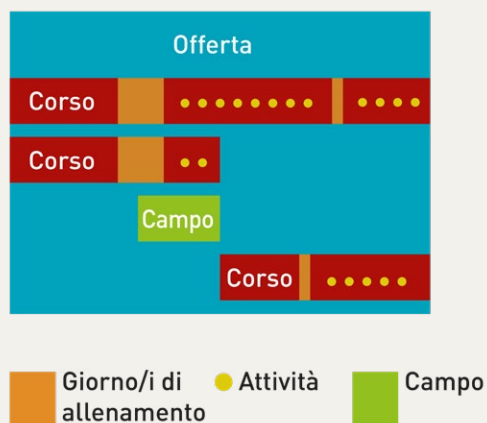
Modulo di apprendimento: «Coach G+S»

 jsle.ch/iCoe





Il coach G+S di un organizzatore (ad es. società sportiva) annuncia un'**offerta G+S** all'organo competente per l'approvazione e la contegria.



Un'offerta G+S è composta **da corsi e/o campi** svolti da monitrici o monitori G+S. Un corso comprende **attività regolari**. All'interno di un corso sono possibili anche giornate di allenamento e competizioni (ad es. partite).

La durata minima di un campo deve essere di quattro giorni con quattro ore di sport al giorno.



Attività

Le attività G+S (ad es. allenamenti) sono rivolte ai **bambini** e hanno una durata minima di 60 minuti (45 minuti per lo sport scolastico).

Figura 3: Legami tra offerta G+S, corsi G+S, giornate di allenamento G+S, attività G+S e campi.



Il fascino dei campi e degli eventi

Un allenamento di prova, un campo di allenamento di una società sportiva, una giornata di giochi sportivi per famiglie o una visita alla partita della nazionale: sono tutti eventi importanti per imparare e vivere delle esperienze preziose, formative e indimenticabili.

I campi aprono nuove prospettive: lontano dalla quotidianità hai spazio e tempo per dedicarti insieme alla squadra agli obiettivi sportivi ed extra sportivi.

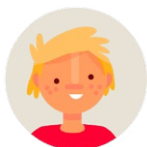
Consigli e ausili per la pianificazione

Affinché questo tipo di eventi abbiano successo, occorre un'attenta preparazione. Su mobilesport.ch trovi ausili organizzativi, liste di controllo, consigli per la pianificazione e tanto altro.

Approfondimento: «Campi – Consigli e ausili per la pianificazione»



jsle.ch/imsL



«La nostra società sportiva organizza ogni anno un campo. Io non vedo l'ora di partecipare. Prima che cominci sono così agitato che quasi non riesco a dormire. Vengono anche bambini più grandi che sono già molto bravi. Anche le attività extra sono sempre divertenti: succedono spesso episodi divertenti di cui ridiamo ancora a lungo dopo il campo.»

Modulo di apprendimento: «Il fascino dei campi»



jsle.ch/iLfL

Comprendere la pallamano



FTEM pallamano

Per uno sviluppo nazionale dello sport e degli atleti efficace e a lungo termine è necessario un concetto quadro chiaro e sistematico, che Swiss Olympic, in stretta collaborazione con le federazioni sportive, l'UFSPÖ e i Cantoni, sta sviluppando dal 2016 con il nome di FTEM Svizzera. Esso funge da orientamento per tutti gli attori della promozione dello sport in Svizzera e, grazie a un linguaggio comune, crea trasparenza. FTEM Svizzera persegue un approccio globale e, sia nello sport popolare che nello sport di prestazione, promuove lo sviluppo della personalità delle sportive e degli sportivi.

L'acronimo FTEM comprende i quattro settori chiave «Foundation» (fondamenta / basi, sport popolare, praticare sport per tutta la vita), «Talent», «Elite» e «Mastery» (élite mondiale). Questi quattro settori sono a loro volta suddivisi in dieci fasi (fig. 4), le quali descrivono possibili stadi di sviluppo e illustrano il percorso ideale dell'atleta per raggiungere i vertici di una disciplina sportiva.

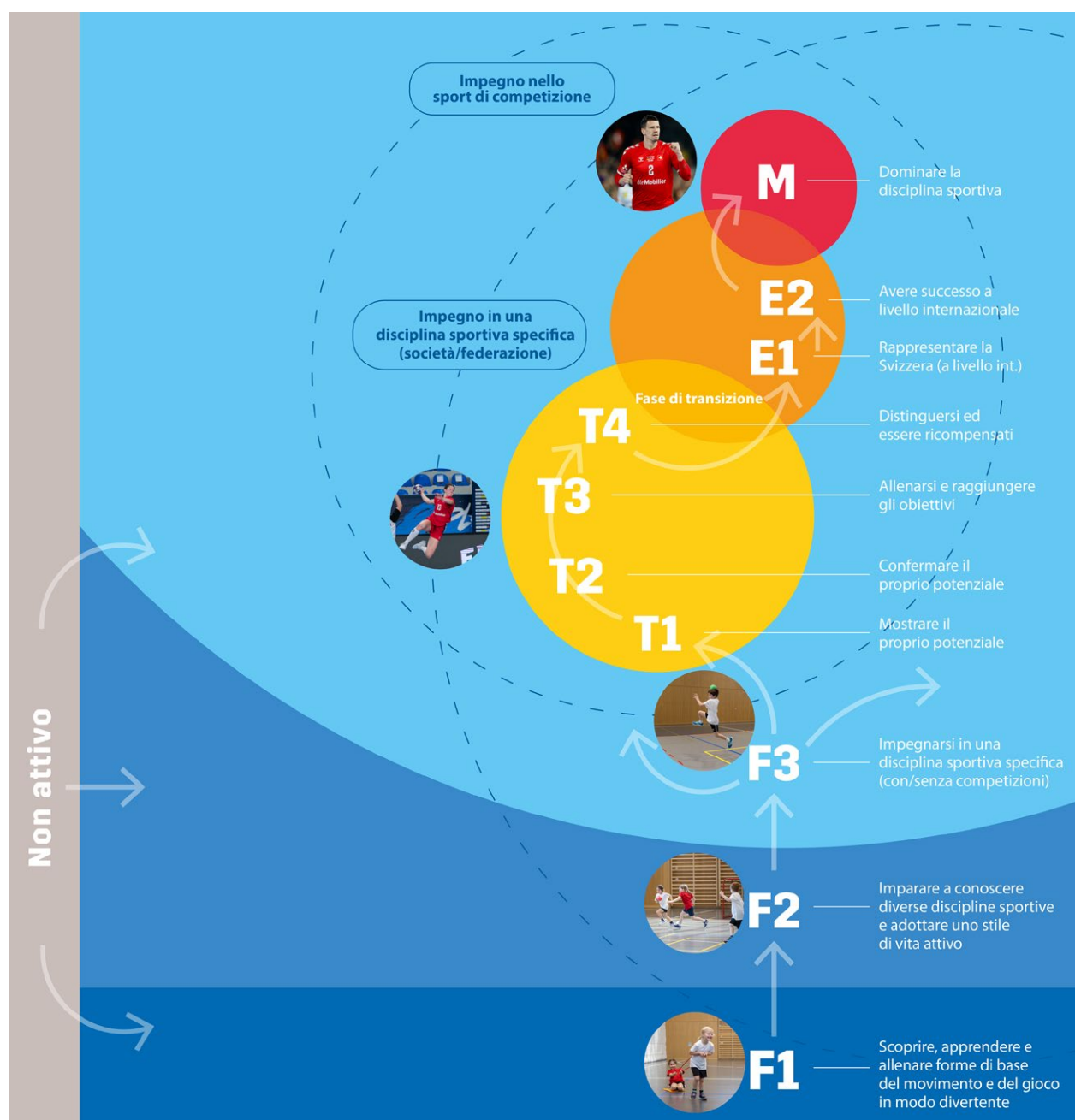


Figura 4: Le dieci fasi di FTEM Svizzera.

FTEM Svizzera come guida

FTEM Svizzera costituisce la base per lo sport popolare e di prestazione e persegue quattro obiettivi principali:

1. Migliorare il coordinamento e la sistematica della promozione dello sport
2. Indurre le persone a praticare sport per tutta la vita
3. Promuovere i valori nonché le competenze di vita e della salute nello sport e attraverso lo sport
4. Incrementare il livello nello sport di prestazione

Il settore chiave «Foundation» al centro della formazione di base G+S

Il settore chiave F fa parte dello sport popolare. Nella fase F1 si tratta di scoprire, apprendere e allenare in modo divertente, durante la prima infanzia, le forme di base del gioco e del movimento interdisciplinari. La fase F2 si concentra sull'imparare a conoscere e quindi sull'introduzione alla disciplina sportiva della pallamano. F3 si focalizza sull'impegno e l'allenamento di una disciplina sportiva specifica, con o senza competizioni.

I contenuti della formazione di base G+S si concentrano sul settore chiave «Foundation». Impari come trasmettere ai bambini e ai giovani una base ampia e variata di competenze motorie, cognitive e sociali. Struttura le tue attività in modo che siano incentrate in particolare sul piacere di giocare e di muoversi.

Il settore chiave «Foundation» rappresenta il primo passo verso un curriculum sportivo. Le esperienze che i bambini e i giovani fanno in questa fase costituiscono la base per il futuro comportamento sportivo. Di conseguenza, le monitrici e i monitori G+S che insegnano in questo settore chiave hanno un influsso molto importante.

Vertiefung: «FTEM Schweiz»

 jsle.ch/iVFT



«Mi piace il fatto che nella nostra società di pallamano sperimentiamo anche altri sport. A volte durante l'allenamento accogliamo una squadra di Ultimate Frisbee e la settimana successiva andiamo noi da loro. Forte!»



L'essenziale in breve: cosa insegnare?

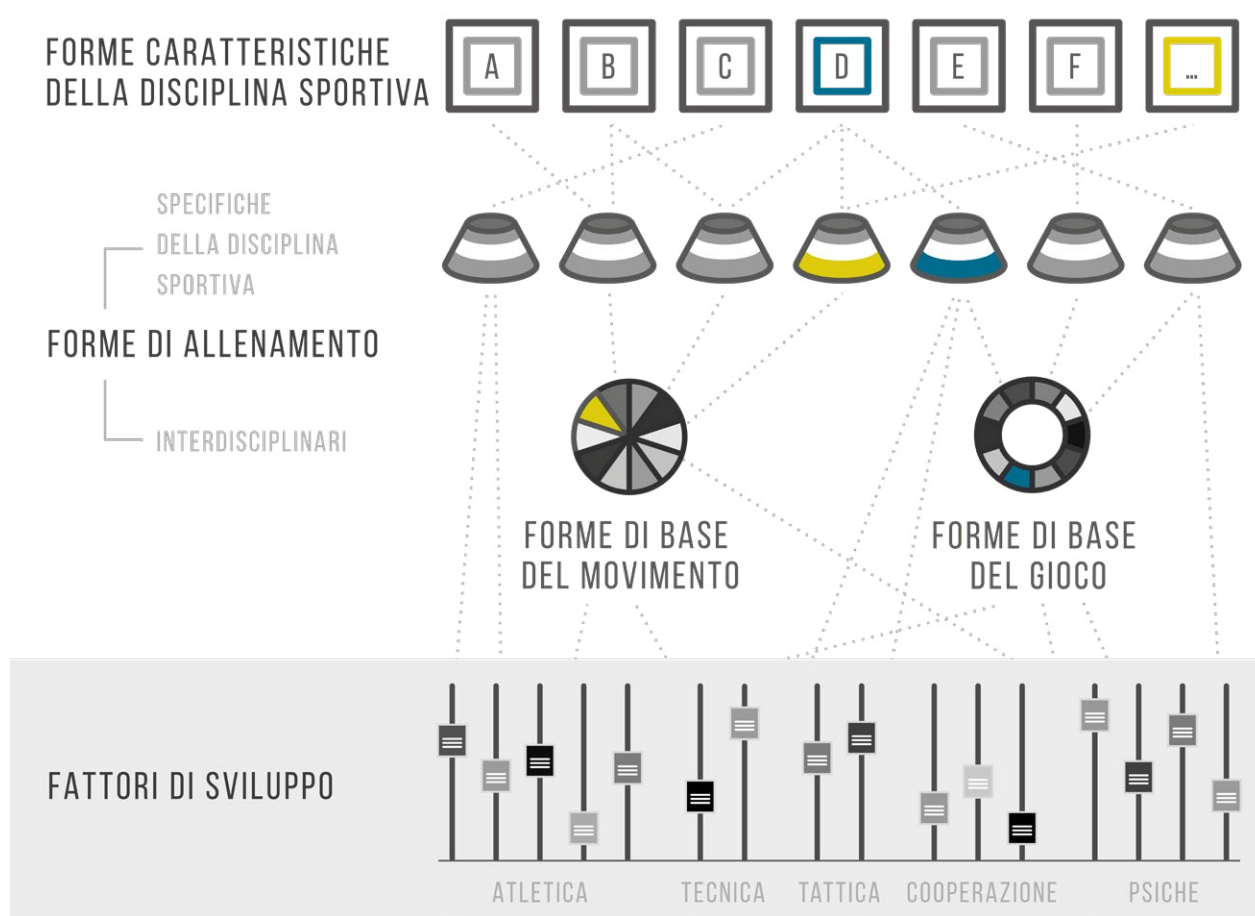
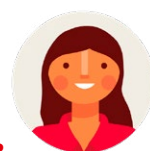


Figura 5: Comprendere la disciplina sportiva sulla base di forme caratteristiche, forme di allenamento e fattori di sviluppo.

Sulla base di FTEM Svizzera, le federazioni sportive definiscono i contenuti formativi per i singoli settori chiave e le singole fasi, ponendo l'accento sulle forme caratteristiche (pag. 25), vale a dire i modelli ideali di movimento, comportamento e gioco nella pallamano. Affinché bambini e giovani possano sviluppare queste forme caratteristiche è necessario l'allenamento. In qualità di monitorice o monitor G+S impieghi a tal fine diverse forme di allenamento (pag. 28). Nei bambini più piccoli (fasi F1 / F2) impieghi perlopiù forme di allenamento interdisciplinari dentro e fuori la palestra, le quali si orientano alle forme di base del movimento e del gioco per quanto riguarda il contenuto (pag. 30). Esse rappresentano la base per l'ulteriore processo di allenamento e sviluppo.

Nella fase F2 completi le forme di base del gioco e del movimento interdisciplinari con forme di allenamento specifiche della pallamano. Nella fase F3 l'attenzione si sposta perlopiù su queste ultime. Le forme caratteristiche e di allenamento specifiche della pallamano si basano sui fattori di sviluppo, i quali possono essere suddivisi nei settori atletica, tattica, tecnica, cooperazione e psiche.

«Il corso monitori G+S ti trasmette le forme caratteristiche di base della pallamano per il settore chiave «Foundation». Affinché tu possa insegnarle a bambini, imparerai anche le forme di allenamento più appropriate. Con questo «pacchetto iniziale» ti incammini lungo il percorso di allenatrice o allenatore di pallamano. Naturalmente il viaggio non è ancora finito. Nel quadro della formazione continua, acquisirai competenze approfondite in merito ai fattori di sviluppo e alle relative forme di allenamento.»



Approfondimento: «Fattori di sviluppo»



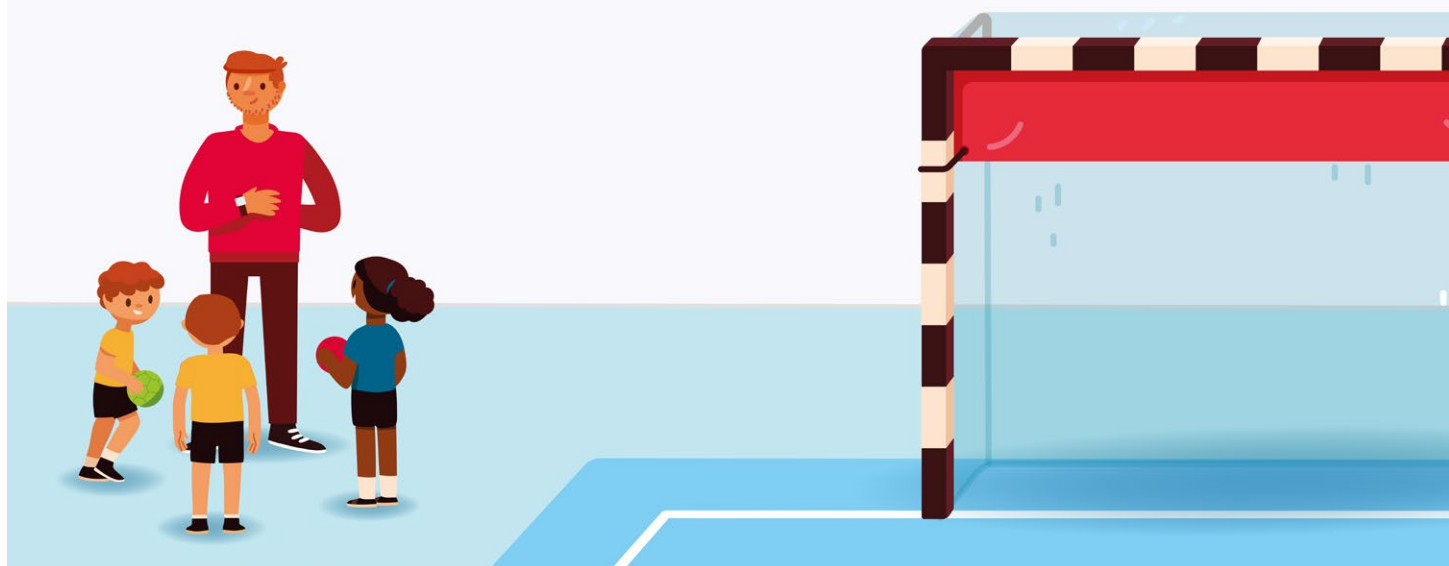
jsle.ch/idEF

Forme caratteristiche della pallamano

Una guida per l'organizzazione dell'allenamento

Se assisti a un incontro di pallamano o se sei un'allenatrice o un allenatore di pallamano, nelle situazioni di gioco osserverai diversi modelli ideali di movimento, comportamento e gioco, le cosiddette forme caratteristiche. Le forme caratteristiche descrivono ciò che si vede della pallamano, ovvero lo stato auspicato. Per te, in qualità di allenatrice o allenatore di pallamano, le forme caratteristiche rappresentano una guida e sono

alla base della pianificazione e dello svolgimento dei tuoi allenamenti. Affinché i bambini riescano a sviluppare le forme caratteristiche è necessario soprattutto un gioco adatto all'età con campo, squadra, porta e palla adeguati (ad es. softhandball, minihandball). Se sussistono queste condizioni, il gioco in sé è il metodo di apprendimento più efficace.



Siamo in possesso palla

Fare gioco di squadra con sicurezza

Un gioco di attacco efficace si basa in larga misura su un gioco di squadra solido e il più possibile rapido. Un giocatore ha la palla, gli altri si mettono a disposizione nello spazio libero. Per fare un passaggio a un compagno di squadra, il giocatore in possesso palla si orienta e, a seconda della situazione, sceglie il compagno nella posizione più favorevole e di conseguenza anche il tipo di passaggio. Maggiore è la sicurezza con cui viene presa la palla, maggiore sarà la rapidità dell'azione successiva. I giocatori possono inoltre difendere il possesso palla con dei palleggi.

Creare situazioni di superiorità numerica in diversi modi

Il giocatore in possesso palla si sposta il più rapidamente possibile in una posizione pericolosa per il tiro e attraverso delle finte mirate cerca di superare un avversario o di attirarlo verso di sé. I compagni di squadra supportano il giocatore in possesso palla attraverso smarcamenti intelligenti e facendosi trovare liberi, creando così una situazione di superiorità numerica. È importante staccarsi dall'avversario nel momento giusto e mantenendo la distanza necessaria. La situazione di superiorità numerica permette di creare spazi liberi.

Segnare reti in modo vario e deciso

Le giocatrici e i giocatori riconoscono le occasioni favorevoli per il tiro e le sfruttano con decisione. È possibile segnare una rete da diverse posizioni. A seconda dell'atteggiamento e della posizione dei difensori e del portiere, i giocatori scelgono il tipo di lancio adeguato.

Fase di transizione

Far partire rapidamente il contropiede e concluderlo con successo

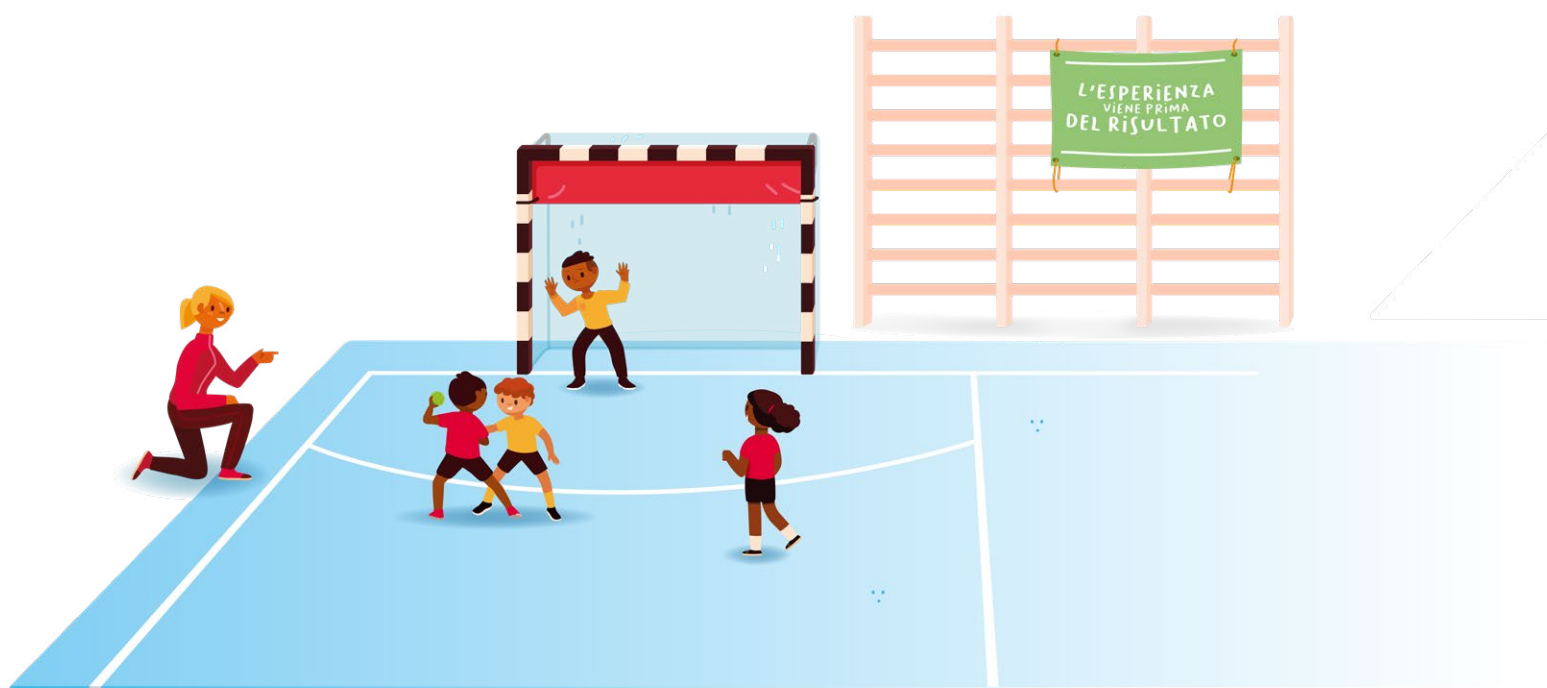
Leggiatrici e i giocatori devono analizzare rapidamente la situazione di gioco indipendentemente dal luogo in cui recuperano la palla. Se possibile sfruttano il disordine momentaneo della squadra avversaria oppure impostano il gioco in modo controllato. Ciò presuppone una comprensione rapida della situazione di gioco, un veloce cambio di fase, corse in profondità, passaggi precisi e un palleggio sicuro. Il portiere assume un ruolo fondamentale in questo senso, lanciando subito il contropiede dopo un'azione difensiva ben riuscita o una rete, o fermando il gioco con un possesso palla (v. forma caratteristica «Nel ruolo di portiere parare i tiri in porta e partecipare attivamente alla costruzione del gioco»).

Quando si perde la palla, riconquistarla il più rapidamente possibile

Se gli avversari riescono a prendere la palla, tutta la squadra deve cercare di riconquistarla nel minor tempo possibile. Maggiore è la velocità con cui i giocatori passano all'obiettivo «recuperare la palla», maggiore è l'efficacia con cui ostacolano un contropiede. Per farlo devono focalizzarsi il più rapidamente possibile sul giocatore in possesso palla, metterlo sotto pressione, marcare ognuno un avversario e posizionarsi tra questo e la propria porta.

Modulo di apprendimento: «Riconquistare la palla il più rapidamente possibile»

 jsle.ch/iBiG



Vogliamo recuperare la palla

Conquistare la palla insieme

Se la squadra avversaria è in possesso palla, il modo più immediato per recuperarla è intercettarla durante un passaggio o durante il palleggio. La squadra può inoltre mettere sotto pressione il giocatore in possesso palla nel rispetto delle regole e spingerlo abilmente verso il lato del campo, rallentando o bloccando così il ritmo di gioco. I difensori agiscono come squadra per chiudere attivamente gli spazi attraverso un lavoro coordinato di braccia e gambe, aumentando così la pressione sugli avversari. In questo contesto una comunicazione chiara risulta fondamentale: aiuta i giocatori a chiudere gli spazi attraverso un sostegno e una copertura reciproci, a spingere gli attaccanti in posizioni di tiro sfavorevoli o a bloccare i lanci.

In difesa affrontare i duelli con coraggio e in modo efficace

In difesa i giocatori devono mostrarsi coraggiosi e cercare attivamente i duelli, tentando di far perdere il ritmo all'attaccante, costringendolo a cambiare traiettoria o bloccandolo. Per farlo devono muovere braccia e gambe in modo mirato e trovare una buona posizione. Il difensore si posiziona sempre in modo da essere rivolto verso il braccio di tiro dell'attaccante e controllare la traiettoria del tiro. In caso di duelli molto fisici, tutti i partecipanti sono responsabili di uno svolgimento corretto e conforme alle regole.

Nel ruolo di portiere parare i tiri in porta e partecipare attivamente alla costruzione del gioco

Il compito principale di un portiere è parare i tiri in porta: per questo si posiziona sempre tra la palla e il centro della porta. Aumentando la distanza dalla linea della porta, il portiere riduce l'angolo e di conseguenza diminuisce la porzione di porta libera per chi tira. Grazie a un posizionamento ottimale e all'uso consapevole di braccia e gambe, il portiere indirizza i tiri verso la zona della porta desiderata. Dopo una parata o una conclusione a rete / vicino alla rete, il portiere inizia la prima fase del gioco di attacco. A tal fine deve reagire rapidamente e comprendere la situazione di gioco, avviare velocemente il contropiede o eventualmente rallentare il gioco mantenendo il possesso palla. Il portiere sostiene le azioni difensive della squadra con indicazioni chiare.

Muoversi in modo stabile, esplosivo e rapido

I giocatori influenzano il gioco con diverse accelerazioni esplosive (ad es. nei contropiedi, nei salti e nei tiri). Attraverso rapidi cambi di direzione e di ritmo si smarcano dall'avversario e si rendono disponibili a ricevere un passaggio. Per rimanere ben stabili sulle gambe nei duelli offensivi e difensivi, i giocatori necessitano di una buona stabilità del corpo, in particolare nella zona del tronco. In questo modo possono cambiare rapidamente direzione, controllare gli atterraggi e intercettare i contatti o i tiri degli avversari sia a terra che in aria. La stabilità aiuta inoltre a prevenire gli infortuni.

Eseguire molte azioni di gioco intense fino alla fine della partita

Accelerare al massimo in diverse situazioni, con o senza palla, è importante per strutturare il gioco e richiede molte energie. Crescendo, i giocatori imparano a mantenere un'intensità elevata attraverso numerose e potenti accelerazioni e cambi di direzione fino al termine della partita. Nella pallamano per bambini questa forma caratteristica non rappresenta un obiettivo specifico dell'allenamento, ma è parte integrante dell'allenamento delle altre forme caratteristiche.



Forme di allenamento

Le forme di allenamento si orientano alle forme caratteristiche. Sono compiti, esercizi e forme di gioco mirati che sostengono i partecipanti nel loro processo di apprendimento e di sviluppo. Esistono forme di allenamento elementari e interdisciplinari così come forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva.

Forme di allenamento interdisciplinari come fondamento

Le forme di allenamento interdisciplinari si fondano su forme di base del movimento e del gioco (pag. 30) e costituiscono la base per il futuro sviluppo sportivo.

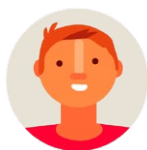
La figura 6 illustra l'importanza delle forme di allenamento interdisciplinari nell'allenamento per i bambini. Prendiamo come esempio un giovane giocatore di pallamano (1). Durante una forma di allenamento specifica della disciplina sportiva, scarta un avversario e passa il pallone a un compagno. Le competenze generali di gioco e movimento che ha appreso nei primi anni gli sono d'aiuto in questa complessa forma di allenamento. Vari giochi di lanci (2) gli hanno infatti insegnato a tirare il pallone con precisione verso l'obiettivo. Con i giochi di inseguimento (3) ha imparato a scartare con prontezza, cambiare velocemente direzione e anticipare la traiettoria dell'avversario. Azzuffandosi e lottando (4) è diventato più stabile e robusto e ora affronta con sicurezza i duelli nella pallamano.

FORME CARATTERISTICHE DELLA DISCIPLINA SPORTIVA

SPECIFICHE DELLA
DISCIPLINA SPORTIVA

FORME DI ALLENAMENTO

INTERDISCIPLINARI



«Metto in discussione continuamente e in modo critico le mie forme di allenamento. Se qualcuno mi chiede perché impiego una determinata forma durante l'allenamento, voglio essere in grado di dare una risposta chiara. Voglio poter spiegare qual è l'obiettivo di questa forma di allenamento e la forma caratteristica che vogliamo raggiungere. Se non riesco a rispondere in modo chiaro alla domanda, la forma di allenamento probabilmente non è quella giusta. Trovo importante l'orientamento agli obiettivi. In fin dei conti vedo molti partecipanti solo una volta a settimana. Voglio sfruttare al meglio il breve tempo di allenamento.»

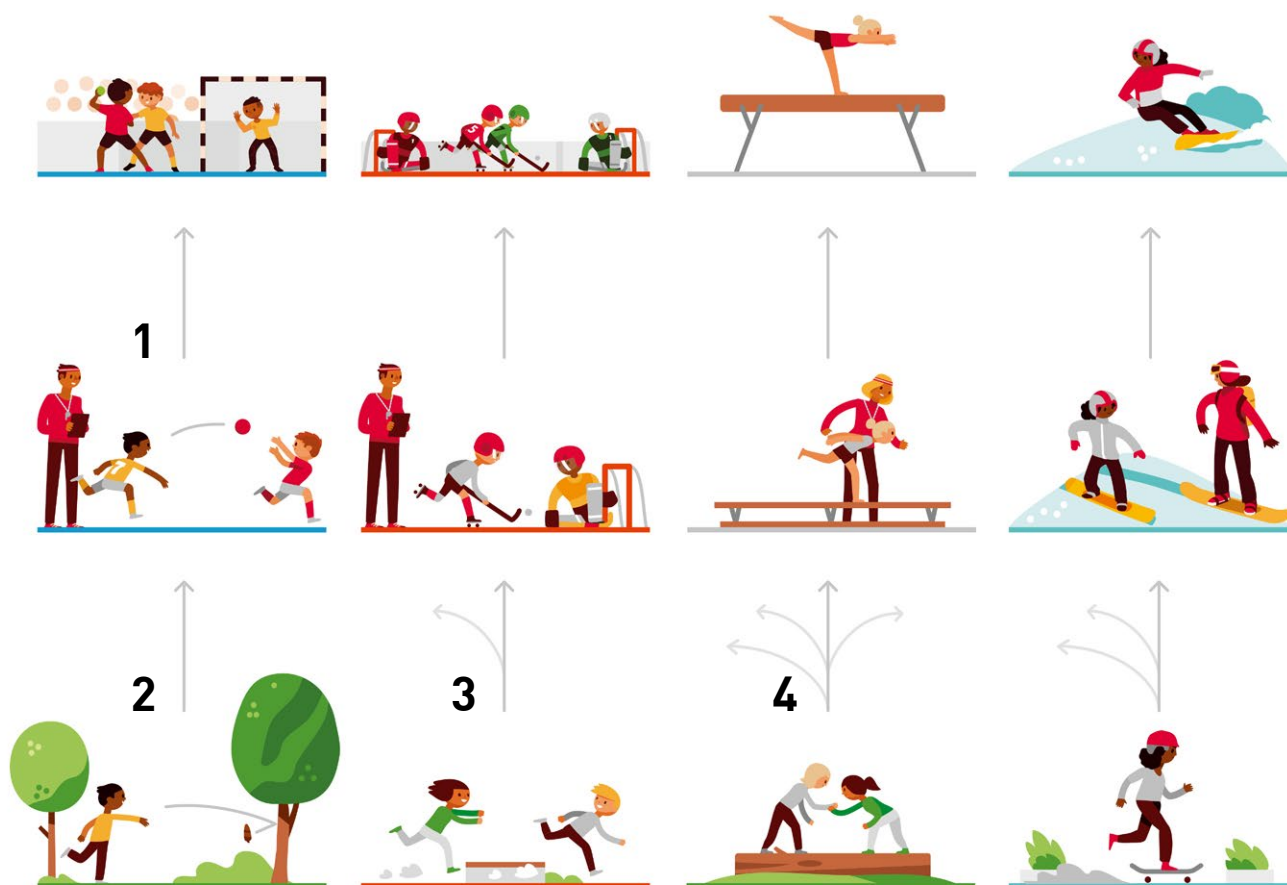


Figura 6: Legami tra forme caratteristiche, forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva e forme di allenamento interdisciplinari.

Forme di allenamento specifiche della disciplina sportiva con un obiettivo chiaro

Le forme di allenamento specifiche della pallamano si orientano su una determinata forma caratteristica. Da una parte vi sono forme di allenamento che agiscono in modo relativamente isolato su una specifica forma caratteristica (ad es. allenarsi in un tiro in elevazione), dall'altra esistono forme di allenamento più complesse che mirano a diverse forme caratteristiche. Tra queste troviamo ad esempio forme di allenamento con diversa ripartizione dei ruoli o dei compiti (ad es. palla bruciata).

Spesso le forme di allenamento sono caratterizzate da condizioni facilitate e portano gradualmente i bambini alla forma caratteristica desiderata.

Forme di allenamento su misura

Dal momento che all'interno di un gruppo di allenamento sono spesso evidenti grandi differenze di prestazione, devi essere in grado di apportare gli adeguamenti necessari. Valuta come rendere più facili o più difficili le forme di allenamento, per adeguarti ai diversi prerequisiti e livelli dei bambini. Per orientarti in tal senso puoi fare riferimento al grafico delle varianti (pag. 47). In questo modo puoi avere la certezza che una forma di allenamento sia efficace per tutti i bambini.

Forme di base del movimento e del gioco



Forme di base del movimento

- ▶ Correre, saltare
- ▶ Stare in equilibrio
- ▶ Rotolare, ruotare
- ▶ Arrampicarsi, stare in appoggio
- ▶ Dondolare, oscillare
- ▶ Muoversi a ritmo, danzare
- ▶ Lanciare, ricevere
- ▶ Lottare, azzuffarsi
- ▶ Scivolare, slittare
- ▶ Altre forme



Forme di base del gioco

- Giochi liberi
- Giochi di reazione
- Giochi di staffette
- Giochi di inseguimento e di nascondino
- Giochi di lotta
- Giochi di lancio
- Giochi di passaggi
- Giochi di tiri in porta
- Giochi di rinvio
- Altre forme

Figura 7: Forme di base del movimento e del gioco.

Le forme di allenamento interdisciplinari (pag. 28) si fondano su dieci forme di base del movimento e dieci forme di base del gioco (fig. 7). L'accesso alle forme di base del movimento avviene innanzitutto in modo ludico. Di conseguenza le forme di base del movimento e del gioco nella pratica si osservano spesso insieme. Ad esempio, puoi collegare l'allenamento di una forma di base del movimento con una selezione di forme di base del gioco.

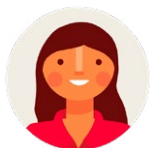
Forme di base del movimento quale fondamento di una promozione variata

Ogni elemento nuovo da apprendere si fonda su forme di movimento già presenti che si sviluppano nei primi anni di vita. Più ampia è l'esperienza di movimento alla base e più stabili sono le forme di movimento apprese, tanto più complesse potranno essere le attività motorie future dei bambini. Esercitando spesso e in modo variato le forme di movimento, si rafforzano le connessioni nel cervello. Ciò promuove una buona e completa gestione del movimento, che a sua volta costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva.

Nel settore chiave «Foundation» (pag. 23) prendi in considerazione un'ampia ed equilibrata gamma di forme di base del movimento e arricchiscile con compiti ludici che motivano (capitolo «Good Practice»).

Forme di base del gioco quale motore dello sviluppo sportivo

Se i bambini si esercitano in diverse forme di base del gioco, ciò promuove un'ampia comprensione del gioco e crea una buona situazione di partenza per partecipare con piacere su tutto l'arco della vita ad attività ludico-sportive. Nella pallamano le competenze tattiche sono un prerequisito essenziale per buone prestazioni individuali e di gruppo. Una promozione precoce realizzata con forme di base del gioco aiuta, tra l'altro, a riconoscere modelli di gioco, a intuire passaggi e traiettorie o ad anticipare azioni di gioco. All'inizio di ogni allenamento di pallamano dedica 20 minuti all'esercizio di forme di base del movimento e del gioco (v. cap. «Good Practice», pag. 59).



«Nella psicologia dello sviluppo viene sottolineata l'importanza del gioco per lo sviluppo, l'educazione e l'apprendimento su tutto l'arco della vita.

Il gioco è un bisogno fondamentale dell'essere umano. A questo proposito, giocare e apprendere sono due azioni legate in modo indissolubile. Giocando, le persone imparano a decidere autonomamente, a comportarsi in modo corretto e a gestire le proprie emozioni. In questo modo riescono inoltre a sviluppare strategie comuni, a mettersi d'accordo con gli altri e ad attenersi a quanto pattuito. Inoltre, il gioco incrementa la creatività e la fantasia. Come allenatrice o allenatore di pallamano puoi promuovere in particolare quest'ultimo punto. Utilizza a tale scopo forme di gioco con poche regole e spiegazioni. Così fai in modo che i bambini sperimentino soluzioni diverse, anche insolite, risvegliando in loro la creatività e la voglia di scoprire.»

**Sito Internet: «mobilesport.ch –
Forme di base del movimento e del gioco»**

 jsle.ch/isbG

Giocare in base alle esigenze

Il principio fondamentale della pallamano per bambini è: «I bambini giocano in modo adatto a loro». A determinare il livello del gioco non è solo l'età anagrafica, ma anche l'esperienza nell'allenamento. I passaggi da un livello all'altro non sono rigidi, sia verso l'alto che verso il basso. L'obiettivo principale è sostenere e stimolare tutti i bambini tenendo conto del loro sviluppo e della loro motivazione.

No alle posizioni fisse

Nella pallamano per bambini è fondamentale un approccio diversificato allo sviluppo, sia dal punto di vista motorio che del gioco in sé. I bambini devono alternarsi nei ruoli e svolgere compiti sempre diversi sul campo da gioco per poter esprimere a pieno le loro competenze di gioco. Così facendo tutti giocano almeno una volta anche in porta. Chi impara a giocare in diverse posizioni fin dall'inizio ha maggiori possibilità di scoprire nuove idee di gioco, di sviluppare la creatività e di sfruttare pienamente il proprio potenziale motorio.

Nella pallamano per bambini lo sviluppo del gioco adeguato all'età e al livello si basa sul concetto elaborato dalla FSP per la pallamano per bambini («Handball des enfants», non tradotto in italiano), che presenta il percorso dagli inizi dell'U7 (softhandball) fino alle squadre degli avanzati dell'U11 (minihandball).

Sito Internet: «handball.ch – Forme di gioco»

 jsle.ch/iSPF

Il giorno della partita: divertimento per tutti

Il giorno della partita è un momento molto importante per i bambini, perché hanno l'occasione di tirare fuori l'entusiasmo, di misurarsi con altri giocatori e di crescere dal punto di vista sportivo. Ciò che conta è l'esperienza condivisa sul campo da gioco e non il risultato.

Tutte le squadre di una stessa categoria devono disputare lo stesso numero di partite, senza lunghe pause tra una e l'altra. Quindi i bambini sono sempre in movimento, vivono esperienze preziose e restano attivi e coinvolti durante tutta la giornata.

I goal segnati valgono punti, ma il risultato viene comunicato solo ai bambini e soltanto subito dopo la partita: il fatto di non stilare delle classifiche, che spostano inutilmente l'attenzione sulla vittoria senza valorizzare la crescita dei bambini, è una scelta consapevole degli organizzatori. Il giorno della partita serve a garantire a tutti i bambini, indipendentemente dalle loro capacità del momento, la stessa considerazione e lo stesso tempo di gioco.

Quali sono le condizioni di gioco adatte ai bambini?

Affinché tutti i partecipanti possano vivere i giorni delle partite in modo positivo sono necessarie determinate condizioni, ad esempio: tempi di gioco equilibrati, schemi di gioco semplici e un'atmosfera che trasmetta sicurezza e divertimento.

Il gioco a piccoli gruppi, su campi ridotti e con regole semplificate (ad es. U9 principianti: softhandball 4 contro 4), risulta adeguato per i bambini, perché consente

a ogni partecipante di cimentarsi in molte azioni con la palla, di provare diversi movimenti e di giocare per molto tempo.

Allenatrici e allenatori di pallamano: accompagnare i bambini con discrezione

Le allenatrici e gli allenatori svolgono un ruolo di osservazione e di sostegno. Durante il gioco lascia la possibilità ai bambini di prendere le proprie decisioni e di trovare soluzioni di gioco.

Invece di dare continuamente indicazioni o di correggere, osserva lo svolgimento del gioco: complimentati e dai feedback soprattutto a gioco terminato, tenendo conto di impegno, coraggio, collaborazione ed entusiasmo. Ogni bambino deve sentire di essere importante per la squadra e gli errori fanno parte del processo di apprendimento. Il bambino che riceve incoraggiamento acquisisce fiducia in sé stesso, indipendentemente dall'esito della partita.

Genitori a bordo campo: fornire supporto con equilibrio

I genitori contribuiscono in modo importante alla riuscita dei giorni delle partite, organizzando, aiutando o semplicemente con la loro presenza. Allo stesso tempo è fondamentale che i genitori aiutino i bambini a rafforzare la propria indipendenza.

Un comportamento discreto sulle tribune aiuta a creare un ambiente di gioco rilassato, anche attraverso le emozioni, che devono però avere una funzione positiva e incoraggiante e non creare pressione o giudizio.

Una delimitazione chiara tra l'area di gioco e l'area riservata agli spettatori protegge lo spazio di gioco dei bambini, che devono poter contare su un principio: ciò che conta sono loro, non le aspettative provenienti dall'esterno.

Riscaldamento ludico nel giorno della partita con Power to Win

Come durante gli allenamenti, anche nel giorno della partita l'allenamento deve essere adatto ai bambini, secondo il metodo Power to Win. Puoi scoprire come organizzare il riscaldamento e quali sono le differenze con l'inizio dell'allenamento nel modulo di apprendimento «Riscaldamento nel giorno della partita con i bambini».

Modulo di apprendimento: «Allenamento con i bambini nei giorni delle partite»



jsle.ch/iAUW



Materiale

Palla, porte e campo da gioco

Per i bambini delle categorie da U7 a U11 la FSP raccomanda una palla su misura, oltre a porte e campo da gioco ridotti. Le dimensioni corrette sono definite nelle istruzioni della FSP.

Palla

- Palla da soffthandball: morbida, facile da afferrare, non permette di palleggiare (volutamente), ideale per i più piccoli.
- Palla da minihandball: facile da afferrare, permette di palleggiare e le dimensioni vengono adeguate in base alle mani dei giocatori più piccoli.

Porte

- Soffthandball: porte da unihockey
- Minihandball: porte con teli di riduzione o pali accorciati (40 cm più bassi)

Campo da gioco

- U7: 12 × 10 m circa
- U9/11: 20 × 12 m circa

Download: «Regole di gioco della pallamano per bambini»

 jsle.ch/iSiL

Perché è importante usare materiale adeguato

- Presa, passaggio e lancio: sia nel soffthandball che nel minihandball la palla deve essere facile da afferrare per avere un controllo ottimale.
- Direzione e passaggio: una palla morbida è fatta apposta per impedire o rendere più difficile il palleggio. In questo modo i bambini sono indotti a rivolgere lo sguardo in avanti: avranno quindi una visione d'insieme della partita e svilupperanno la capacità di orientamento nel campo da gioco. Allo stesso tempo si crea un ritmo di gioco naturale con molte azioni di passaggio, il che favorisce in modo mirato il gioco di squadra, la comunicazione all'interno del team e la capacità di agire in modo lungimirante. Il soffthandball favorisce quindi il raggiungimento degli obiettivi della pallamano per bambini.
- Coraggio e sicurezza: le palle da soffthandball sono morbide e permettono un primo approccio in sicurezza con la disciplina sportiva. Anche il ruolo di portiere può essere sperimentato senza paura.

Sito Internet: «handball.ch – Minihandball»

 jsle.ch/iHiM

Pallamano: uno sport per tutti

La pallamano è un gioco adatto a tutti, indipendentemente dall'età, dalla formazione e dall'esperienza sportiva delle giocatrici e dei giocatori. Come allenatrice o allenatore di pallamano puoi impegnarti non solo nella pallamano per bambini, giovani e adulti, ma anche collaborare alla diffusione di altre forme di pallamano:

- Pallamano a scuola: che si tratti del torneo scolastico ufficiale di pallamano o del programma «La pallamano fa scuola (PfS)», la pallamano nel contesto scolastico offre un'occasione adeguata per approcciarsi alla disciplina sportiva e per appassionarsi già durante le lezioni di educazione fisica.
- Squadre e leghe inclusive: la pallamano non ha barriere. Offerte quali squadre di special handball, la UnifiedLeague o la TogetherLeague permettono alle persone con disabilità di accedere alla disciplina sportiva e allo stesso tempo promuovono l'incontro, la partecipazione e la condivisione della passione per lo sport.
- Inclusione nelle società sportive: molte società FSP vivono attivamente l'inclusione e offrono allenamenti inclusivi durante i quali persone con e senza disabilità si allenano e giocano insieme con regolarità. Questa è l'occasione per favorire incontri alla pari e creare un forte senso di comunità.
- HandballGym, restare in forma giocando: HandballGym è una proposta di attività di movimento per tutte le età rivolta a ex giocatrici e giocatori di pallamano, funzionarie e funzionari della società e/o simpatizzanti della pallamano. HandballGym permette di rimanere in forma fisicamente e di mantenere i contatti sociali senza la pressione delle competizioni.
- Pallamano su qualsiasi tipo di terreno: la pallamano è una disciplina varia e flessibile che si può giocare su sabbia, erba, asfalto o in palestra. Le diverse forme del gioco (beachhandball, streethandball, soffthandball) offrono molte possibilità di vivere lo sport e di trasmetterlo.





Insegnare la pallamano



L'essenziale in breve: come insegnare?

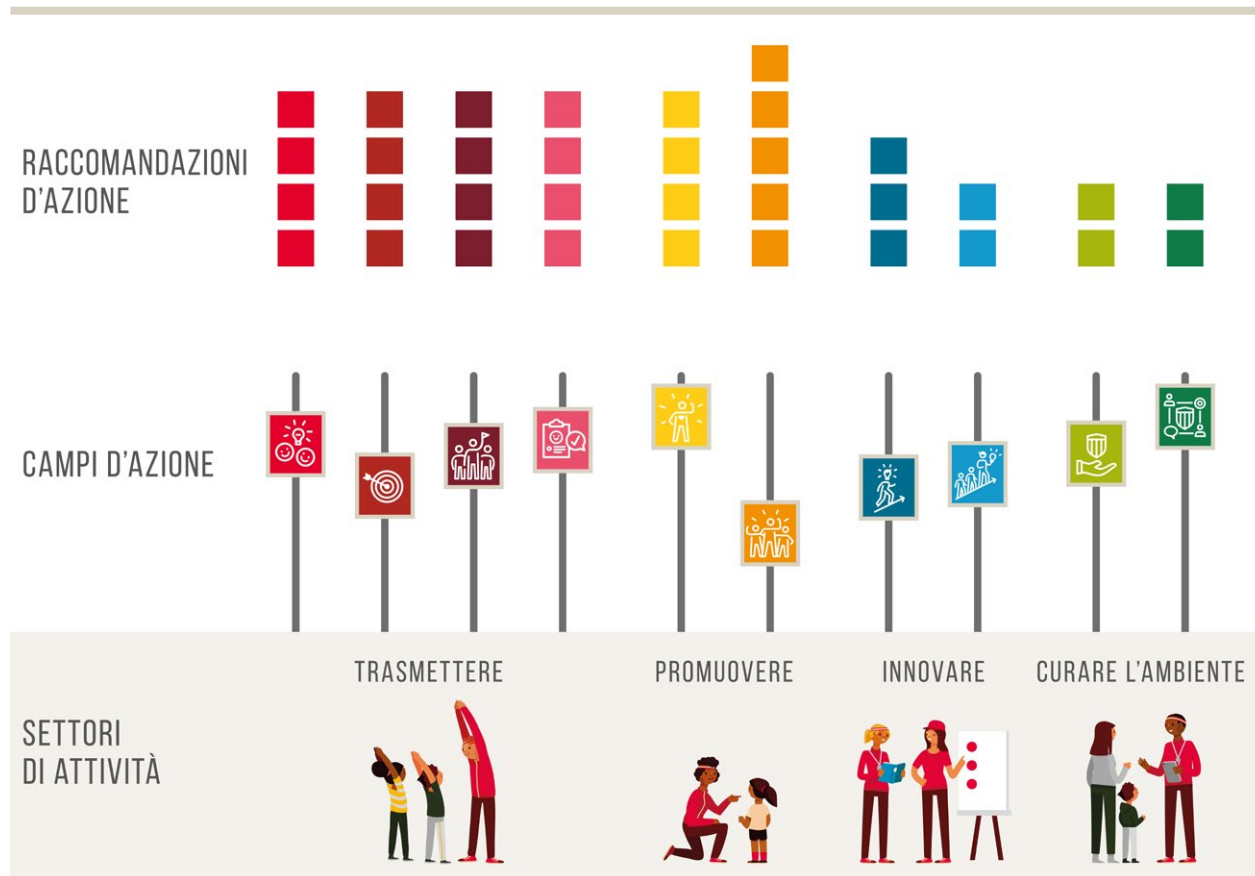


Figura 8: Settori di attività, campi d'azione e raccomandazioni d'azione della concezione della formazione G+S.

Adeguamento ai gruppi di destinatari e orientamento alla pratica

Al centro di G+S vi sono i bambini e i giovani, i quali portano con sé diversi prerequisiti e hanno propri obiettivi, necessità, aspettative ed esigenze. Per tenerne dovutamente conto, G+S ha sviluppato 34 raccomandazioni d'azione concrete e vicine alla pratica per le monitorici e i monitori G+S. Queste sono incluse in dieci campi d'azione, che a loro volta vengono ordinati nei quattro settori di attività sovraordinati «Trasmettere», «Promuovere», «Innovare» e «Curare l'ambiente» (fig. 8).

«Trasmettere» e «Promuovere» in primo piano

Il settore di attività «Trasmettere» affronta il compito principale delle monitorici e dei monitori G+S, vale a dire l'insegnamento. In questo modo scopri come preparare e trasmettere i contenuti specifici della pallamano in modo che tengano conto dell'età e del gruppo di destinatari.

Il settore di attività «Promuovere» ti mostra come sostenere i bambini affinché possano svilupparsi in modo positivo. Al centro vi sono le competenze di vita e di salute che formano la personalità e che travalicano i confini dello sport.

L'affinità cromatica fra i settori di attività «Trasmettere» e «Promuovere» simboleggia la permeabilità dei rispettivi contenuti: chi trasmette promuove e viceversa.

I settori di attività «Innovare» e «Curare l'ambiente» vengono trattati nel presente documento solo marginalmente. Potrai approfondirli nel quadro della formazione continua.

Video: «Promuovere le competenze di vita»



jsle.ch/iVLf



Figura 9: I quattro campi d'azione del settore di attività «Trasmettere».

Il settore di attività «Trasmettere» riguarda il tuo compito principale, ovvero lo svolgimento di allenamenti e attività. Di conseguenza il settore di attività «Trasmettere» descrive tutto ciò che ha a che fare con l'insegnamento e l'apprendimento della pallamano.

Il settore di attività si suddivide in quattro campi d'azione. Ogni campo d'azione comprende quattro raccomandazioni d'azione orientate alla pratica, che saranno illustrate nelle pagine seguenti.

Corso online: «Trasmettere»

 jsle.ch/ioKv

Modulo di apprendimento:

«Trasmettere a misura di bambino»

 jsle.ch/iLkg



Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento

Un ambiente gradevole, valorizzante e incoraggiante è la base fondamentale per apprendere. I bambini che si sentono a proprio agio apprendono più facilmente. In questo contesto è decisiva la qualità del rapporto tra te e il gruppo, nonché tra i bambini. Sii consapevole di questo e attribuisce molta importanza a un clima positivo all'interno del gruppo. Con il tuo comportamento e atteggiamento crei un ambiente che favorisce l'apprendimento.

Modulo di apprendimento: «Instaurare un clima che favorisce l'apprendimento»

 jsle.ch/iLLe

Trasmettere entusiasmo e gioia

Ridere, apprendere e ottenere un risultato: questi sono gli ingredienti di una ricetta di successo. Ridere è molto importante: esperienze di movimento con un elevato fattore di riuscita e divertimento incrementano la motivazione.

Consiglio: utilizza un «termometro dell'umore» per verificare la motivazione e lo stato d'animo dei bambini prima, durante e dopo l'allenamento (ad es. flip chart con una scala o nastri appesi alla spalliera).

Valorizzare i partecipanti, rispettarli e trattarli in modo equo

Agisci sempre con rispetto ed esprimi la tua stima. Impegnati per creare un clima che favorisce l'apprendimento ascoltando attivamente i bambini e mostrando interesse, cordialità e cortesia.

Consiglio: fai in modo che tutti i bambini giochino per lo stesso tempo e in tutte le posizioni in campo, seguendo il motto: «L'esperienza viene prima del risultato». Fai attenzione a complimentarti e dare riconoscimenti in modo equo a tutti i bambini.

Prendere spunto dagli errori

Promuovi una cultura che tollera gli errori. In questo modo i bambini non avranno paura degli insuccessi, cercheranno la sfida e saranno motivati (fig. 10). Inoltre analizzeranno sconfitte ed errori, imparando da essi e migliorandosi.

Consiglio: sprona i giovani a mostrarsi coraggiosi durante l'allenamento e a provare cose nuove. Loda chi si impegna e spiega che l'errore è un elemento del processo di apprendimento.

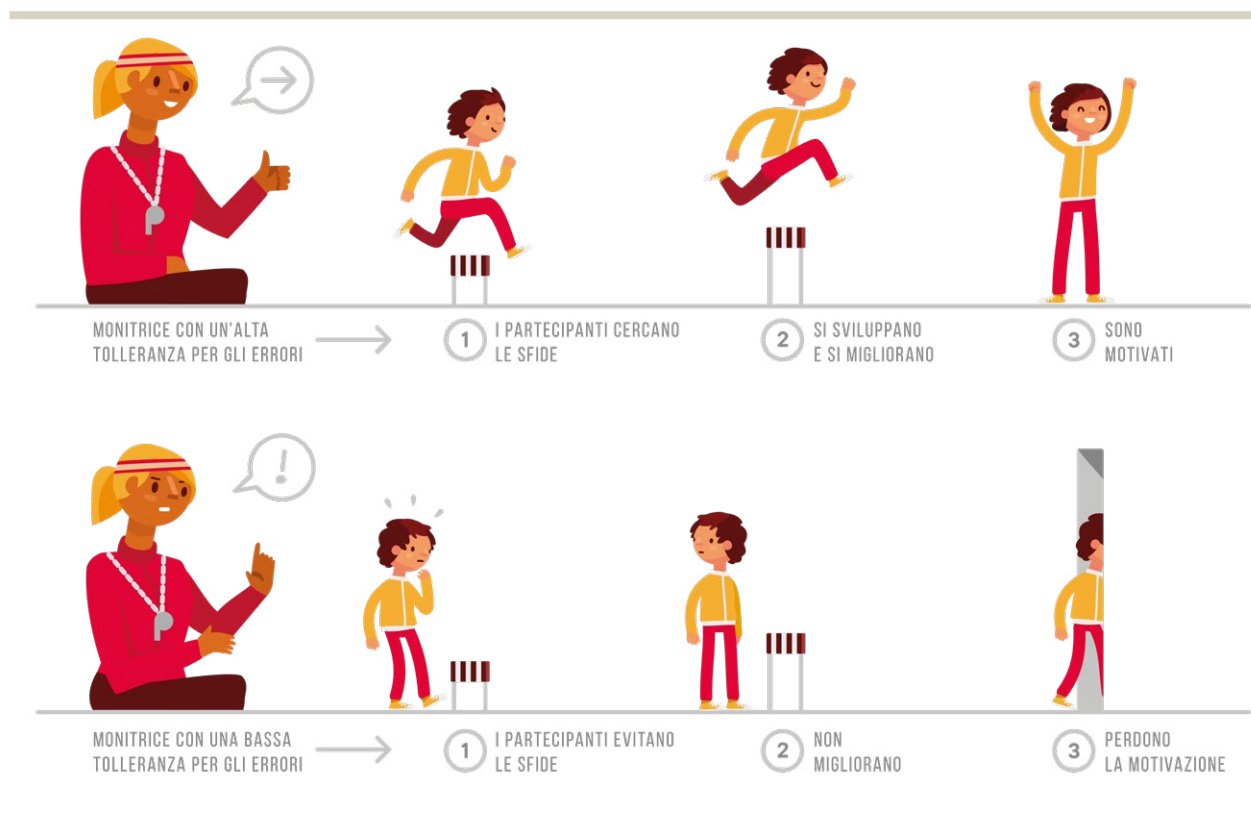
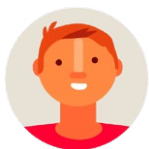


Figura 10: Il legame tra la motivazione e un clima che tollera gli errori.

Coinvolgere i bambini e i giovani e favorire il senso di appartenenza

Lascia ai partecipanti un margine di manovra per decidere e dà loro la possibilità di esprimersi sull'organizzazione dell'allenamento. Fai in modo che tutti siano integrati nel gruppo e si sentano a proprio agio e i benvenuti.

Consiglio: suddividi il campo da gioco e proponi varie forme di gioco. I bambini avranno così la scelta tra diverse varianti.



«Al termine dell'allenamento raccolgo sempre i feedback dei bambini: cosa hanno apprezzato dell'allenamento? Cosa meno? Cosa hanno imparato oggi? Cosa vorrebbero imparare al prossimo allenamento?»



Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura

Pianifica, realizza e valuta le tue attività secondo determinati obiettivi o aspetti centrali. Determina insieme ai bambini quali sono quelli prioritari, verificali periodicamente e adattali di continuo. Questo approccio orientato agli obiettivi presuppone che tu suddivida in modo efficace i contenuti della formazione e strutturi i tuoi allenamenti di conseguenza.

Approfondimento: «Campo d'azione – Definire gli obiettivi di apprendimento prioritari e creare una struttura»



jsle.ch/iHLP

Definire gli obiettivi prioritari e comunicare in modo trasparente

Gli obiettivi forniscono punti di riferimento ai bambini e li motivano. Comunicali ai bambini in occasione di ogni allenamento. Impiega a tal fine un linguaggio adeguato (ad es. metafore). Coinvolgi i bambini nella presentazione dei contenuti didattici usando poche parole, in modo che capiscano lo scopo della forma di gioco o di allenamento. Rimetti sempre in discussione in modo critico i tuoi obiettivi, adattali e / o stabilisci nuove priorità.

Consiglio: definisci gli obiettivi secondo i criteri SMART. Un obiettivo deve essere quindi specifico (vale a dire più concreto possibile), misurabile, ambizioso, realistico e temporalmente definito (entro quando deve essere raggiunto l'obiettivo?).

Valutare gli obiettivi ed evidenziare i progressi

Fare regolarmente il punto della situazione permette di sottolineare i progressi individuali e motiva i bambini. Tutti devono avere la possibilità di provare piacere e divertimento nel gioco e di vivere momenti di successo. Sfrutta le riflessioni emerse durante i punti della situazione individuali per pianificare gli allenamenti successivi.

Consiglio: durante gli allenamenti verifica periodicamente il livello di apprendimento raggiunto. Usa forme di gioco e d'esercizio che consentono di misurare e registrare la prestazione. Dopo l'allenamento, domanda ai bambini se hanno raggiunto il loro obiettivo di apprendimento.



«Durante l'allenamento abbiamo lavorato alla stessa forma caratteristica per molto tempo. L'allenatrice ha fatto dei video all'inizio e poi due mesi dopo. Avevo già la sensazione di essere migliorata, ma guardando il confronto fra i filmati sono rimasta molto sorpresa dei miei progressi. Questo mi ha motivata molto!»

Pianificare le attività G+S in modo orientato agli obiettivi

Le monitorici e i monitori G+S agiscono in modo efficace e orientato agli obiettivi. Gli obiettivi non vengono raggiunti per caso, bensì sono il risultato di una preparazione accurata. La capacità di pianificare le attività in modo efficace e strutturato è una competenza chiave delle monitorici e dei monitori G+S. Orientati a questo proposito al ciclo di pianificazione G+S (fig. 11).

Il ciclo di pianificazione G+S

Ai sensi di una comparazione tra lo stato attuale e quello auspicato, comincia analizzando la situazione attuale (1). Valuta i partecipanti (ad es. punti forti e deboli, capacità, motivazione, esigenze) nonché le condizioni quadro (ad es. infrastruttura, numero di allenamenti). Su tale base e insieme al tuo gruppo di allenamento, definisci gli obiettivi sportivi, sociali e comportamentali. Ordinali a livello temporale (obiettivi a breve, medio e lungo termine) (2) e sulla base degli obiettivi definiti elabora la pianificazione (3). Pondera i contenuti e abbinali a un momento specifico. Esistono infatti diversi tipi di pianificazione – dal lunghissimo fino al brevissimo termine. Nell'ambito di G+S pianifichi innanzitutto a medio termine per la durata dei corsi (pianificazione annuale o semestrale) nonché per le singole lezioni. La pianificazione viene infine attuata

nell'allenamento e / o nella competizione (4). Stabilisci sempre il legame con gli obiettivi formulati e motiva la scelta di una determinata misura in un determinato momento. In un'ultima fase analizza le attività G+S svolte insieme ai bambini (5). Per valutare lo sviluppo del tuo gruppo di allenamento, è consigliato analizzare le prestazioni di gruppi di confronto (6). Può essere utile anche il confronto con norme di riferimento, ad esempio le indicazioni concernenti l'evoluzione nel piano quadro di allenamento. Per la valutazione orientati alle seguenti domande: il gruppo di allenamento ha raggiunto gli obiettivi prefissati? Perché? Perché no? Che cosa ha realizzato secondo la pianificazione e nella qualità desiderata? Cosa invece no? Quali conclusioni possono essere tratte? Cosa potrebbe fare il gruppo in modo diverso la prossima volta? Cosa non deve essere cambiato?

Utilizzare gli strumenti di pianificazione

Per facilitare la pianificazione hai a disposizione diversi strumenti generali e specifici della disciplina sportiva, da semplici modelli fino a strumenti digitali sofisticati. Conformemente alle direttive G+S, per svolgere attività G+S è necessaria una pianificazione scritta. A questo proposito, sei tu a decidere con quali strumenti lavorare.



Figura 11: Il ciclo di pianificazione G+S.

Strutturare i contenuti in maniera adeguata

Definisci i contenuti del tuo allenamento sulla base di obiettivi sovraordinati. Rispetta di norma una divisione in tre parti dell'allenamento con introduzione, parte

principale e ritorno alla calma. Fai in modo che i contenuti dell'allenamento siano coordinati al meglio e che un fil rouge sia chiaramente riconoscibile.



«Studi dimostrano che i bambini faticano a concentrarsi per un lungo periodo. In linea di massima, la capacità di attenzione in minuti equivale all'incirca all'età moltiplicata per due. Un giovane di 10 anni può quindi concentrarsi per circa 20 minuti. Questi numeri che vanno intesi come un'approssimazione, forniscono tuttavia preziose informazioni per l'organizzazione delle lezioni e dell'allenamento. Da qui l'importanza di dare un ritmo intelligente alle tue forme di gioco e di allenamento.»



Figura 12: Struttura dell'allenamento nella pallamano per bambini.

Introduzione

Il programma Power to Win prevede che l'allenamento inizi con un'introduzione interdisciplinare di 20 minuti, con esercizi diversificati e forme di base del movimento e del gioco. Questa fase prepara fisicamente e mentalmente i bambini ad affrontare la parte principale permettendo ai partecipanti di esercitarsi nelle forme caratteristiche in modo ludico. Non è quindi necessario un riscaldamento supplementare.

Modulo di apprendimento:
«Ready to Play – Power to Win»



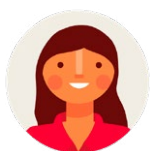
jsle.ch/iPWW

Parte principale

La parte principale dell'allenamento consiste nel gioco libero e nell'imparare giocando. In ogni allenamento i bambini hanno bisogno di sperimentare il gioco in modo spontaneo e di provare con coraggio a mettere in pratica quanto appreso, senza pressioni o aspettative dall'esterno. Il gioco libero influenza in modo positivo lo sviluppo personale e la crescita nello sport della pallamano. Quando si impara giocando, la trasmissione delle forme caratteristiche in modo ludico e adatto all'età passa in primo piano.

Conclusione

Al termine dell'allenamento i bambini mettono in pratica i contenuti appresi giocando a pallamano (soft-handball o minihandball), ponendo l'accento sull'allenamento. La forma di gioco si focalizza sull'obiettivo dell'allenamento.



«È importante scegliere forme di allenamento e di gioco che richiedano ai bambini di prendere decisioni e trovare le proprie soluzioni.»

Integrare dei rituali

I rituali creano coesione e sicurezza. Usali come punti fissi per strutturare una lezione. I rituali aiutano i bambini e i giovani a orientarsi e catturano l'attenzione. Queste routine permettono anche un'organizzazione più rapida, aumentando il tempo dedicato al movimento.

Consiglio: riposa la voce e usa segnali acustici concordati, ad es. un fischio breve = immobilizzarsi, un fischio lungo = radunarsi al centro della palestra.

Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente

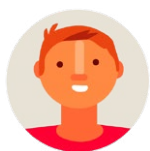
Uno dei tuoi compiti è garantire ai partecipanti la massima sicurezza possibile. Pianifica in anticipo, osserva con attenzione, rifletti in modo critico e riconosci per tempo gli eventuali pericoli. Lavora con regole chiare e conseguenze in caso di mancato rispetto. Impara a gestire i disturbi e gli imprevisti. Così dirigi il tuo gruppo in modo sicuro ed efficiente, garantendo ai bambini il massimo di tempo di apprendimento e movimento.

Approfondimento: «Campo d'azione – Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente»

 jsle.ch/iHgf

Modulo di apprendimento: «Dirigere un gruppo in modo sicuro ed efficiente»

 jsle.ch/iLGf



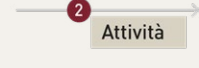
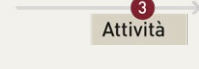
«Per la pianificazione dei miei allenamenti mi prendo molto tempo. Sul posto devo però essere in grado di reagire in modo flessibile. A volte non ha senso rimanere legati alla pianificazione già fatta. Se noto che il gruppo è agitato o fa fatica a concentrarsi, adeguo i contenuti dell'allenamento. In fin dei conti sono io il responsabile dei bambini e la loro sicurezza ha sempre la massima priorità.»

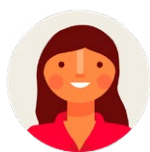
Garantire la sicurezza

Come allenatrice o allenatore di pallamano sei garante dell'integrità fisica e psichica dei bambini. Pianifica attentamente i tuoi allenamenti conformemente alla prevenzione degli infortuni. Considera in tal senso eventuali fonti di pericolo, la preparazione e la condizione fisica dei partecipanti nonché eventuali influssi esterni (tab. 4 e box «Prevenzione degli infortuni»).

Consiglio: prima della lezione visualizzala mentalmente e rifletti su eventuali fonti di pericolo. Se necessario, adotta i relativi provvedimenti per ridurre al minimo il rischio residuo (ad es. riponi le palle lasciate in giro nell'apposito carrello e toglì i gioielli).

Tabella 4: Domande orientative rilevanti per la sicurezza nel quadro delle attività di pallamano

Pianificazione 	– Quali sfide presenta l'ambiente? – Quali sono le dimensioni del luogo dell'allenamento e qual è il materiale a disposizione? – Quali sono le mie capacità e competenze come allenatrice o allenatore responsabile? – I bambini dispongono dei requisiti tecnici, fisici e mentali per l'attività pianificata? – La progressione metodologica è adatta? Ho pianificato esercizi preparatori sensati? Avvicino i bambini in modo graduale a un esercizio difficile? – Piccola farmacia, numeri di emergenza e numeri dei genitori sono conosciuti e a portata di mano?
Sul posto 	– L'attività si tiene nel luogo pianificato? Vi sono fonti di pericolo da eliminare (ad es. oggetti sparsi)? – È disponibile materiale adeguato per i bambini? – Come stanno i bambini (forma del giorno)? Com'è effettivamente composto il gruppo? – Tutti i bambini hanno tolto o fissato con il nastro adesivo orologi e gioielli? – Hanno bisogno di aiuto per indossare la tenuta sportiva? – Piccola farmacia, numeri di emergenza e numeri dei genitori sono a portata di mano? – Il materiale e l'equipaggiamento sono intatti e pronti all'uso?
Durante l'attività 	– È necessario materiale supplementare (ad es. altri tappetini)? – I bambini comprendono le regole del gioco? – Come cambiano le condizioni fisiche e mentali dei bambini? – Sono necessarie pause supplementari (ad es. a causa del calore o della stanchezza)? – Devo adeguare gli esercizi? Sono necessari esercizi preparatori?



«La sicurezza dei bambini è al primo posto. A volte incontri situazioni che richiedono decisioni difficili. A tal proposito, gli specialisti rimandano alla capacità di valutare il rischio. Le persone con un'elevata capacità di valutare il rischio sanno cosa possono fare senza mettere sé stessi o gli altri in pericolo. Riconoscono quando è il caso di interrompere un'attività o di chiedere aiuto. La capacità di valutare il rischio può essere appresa anche dai bambini. Nelle attività di sport e movimento raccolgono difatti esperienze e cercano di avvicinarsi lentamente ad attività più complesse. Imparano ad accettare i rischi calcolati e a valutare correttamente il pericolo. Ciò rafforza la loro responsabilità personale e la loro capacità di valutare il rischio.»

Prevenzione degli infortuni

Concentrazione e attivazione

All'inizio di ogni attività, attiva corpo e mente con un momento di preparazione mirato ed esercizi ludici. Integra anche Power to Win (pag. 60).

Carico adeguato durante l'attività

Adatta l'attività alla capacità di carico individuale di bambini e giovani, evitando situazioni di sovraccarico. Proponi compiti vari, mirati e progressivi, garantendo tempi di recupero sufficienti.

Misure di primo soccorso in caso di infortunio

In qualità di allenatrice o allenatore sai quali misure di primo soccorso adottare in base alle tue competenze se,

malgrado una pianificazione minuziosa, decisioni appropriate e un comportamento responsabile, qualcuno dovesse infortunarsi durante l'allenamento o la partita. Segui regolarmente formazioni di primo soccorso.

Approfondimento: «Prevenzione degli infortuni e lesioni da sport»

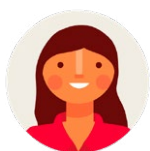


jsle.ch/iVvP

Promemoria: «Prevenzione degli infortuni nella pallamano»



jsle.ch/iUFH



«Quando si tratta di sicurezza, G+S lavora in stretta collaborazione con vari partner. Insieme all'Ufficio prevenzione infortuni (upi), G+S ha elaborato per la pallamano un promemoria con misure volte a prevenire gli incidenti. Anche la Rega è un partner importante di G+S. Durante le attività G+S, i bambini e i giovani nonché le monitrici e i monitori G+S sono automaticamente considerati sostenitori della Rega.»

Essere un leader presente in grado di adattarsi

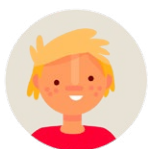
Sii vigile e presente. Lavora con istruzioni e regole chiare e comunicale in modo trasparente. Chiarisci le conseguenze in caso di mancato rispetto. Utilizza in modo mirato anche mimica, gesti e altri segnali non verbali. Presta attenzione a dove ti posizioni in palestra e fai in modo di avere tutti i bambini sott'occhio. Lo stesso discorso vale quando parli al gruppo: nessuno dovrebbe trovarsi alle tue spalle.

Consiglio: rafforza la tua relazione personale con i partecipanti e dimostra di essere presente chiamandoli per nome e stabilendo consapevolmente un contatto visivo.

Gestire adeguatamente i fattori di disturbo

Cerca di prevenire i fattori di disturbo mediante una preparazione attenta. Se questi dovessero comunque verificarsi, mantieni la calma e analizza innanzitutto la situazione. Agisci poi in modo chiaro e appropriato, affinché l'allenamento possa proseguire senza intoppi.

Consiglio: all'inizio della stagione concorda con il tuo team quali sono le regole da rispettare nel gruppo e quali sono le conseguenze nel caso in cui non vengano rispettate. Scrivete le regole sotto forma di «commitment» (ad es. su un cartellone), firmatelo e appendetelo.



«Dove mi allenavo prima c'erano alcuni bambini che disturbavano sempre. Il monitore li lasciava fare e non diceva niente. Dovevamo sempre aspettare e il monitore doveva spiegare le cose due o tre volte. Così l'allenamento diventava molto noioso. Credo che il monitore debba avere più polso quando necessario.»

Garantire un elevato tempo di apprendimento e di movimento

Puoi aumentare il tempo di apprendimento e di movimento con transizioni fluide tra le lezioni, attuando forme di organizzazione adeguate, dando spiegazioni brevi e gestendo il materiale con maggiore efficacia (fig. 13). Valuta sempre se è possibile evitare tempi di attesa predisponendo diversi campi da gioco.

Consiglio: tieni presente che in gruppi di grandi dimensioni il tempo di movimento individuale può ridursi. Quando scegli le forme di gioco e di esercizio, rifletti se sia fattibile svolgerle anche in gruppi più piccoli (ad es. staffetta con quattro gruppi da tre invece che due gruppi da sei).

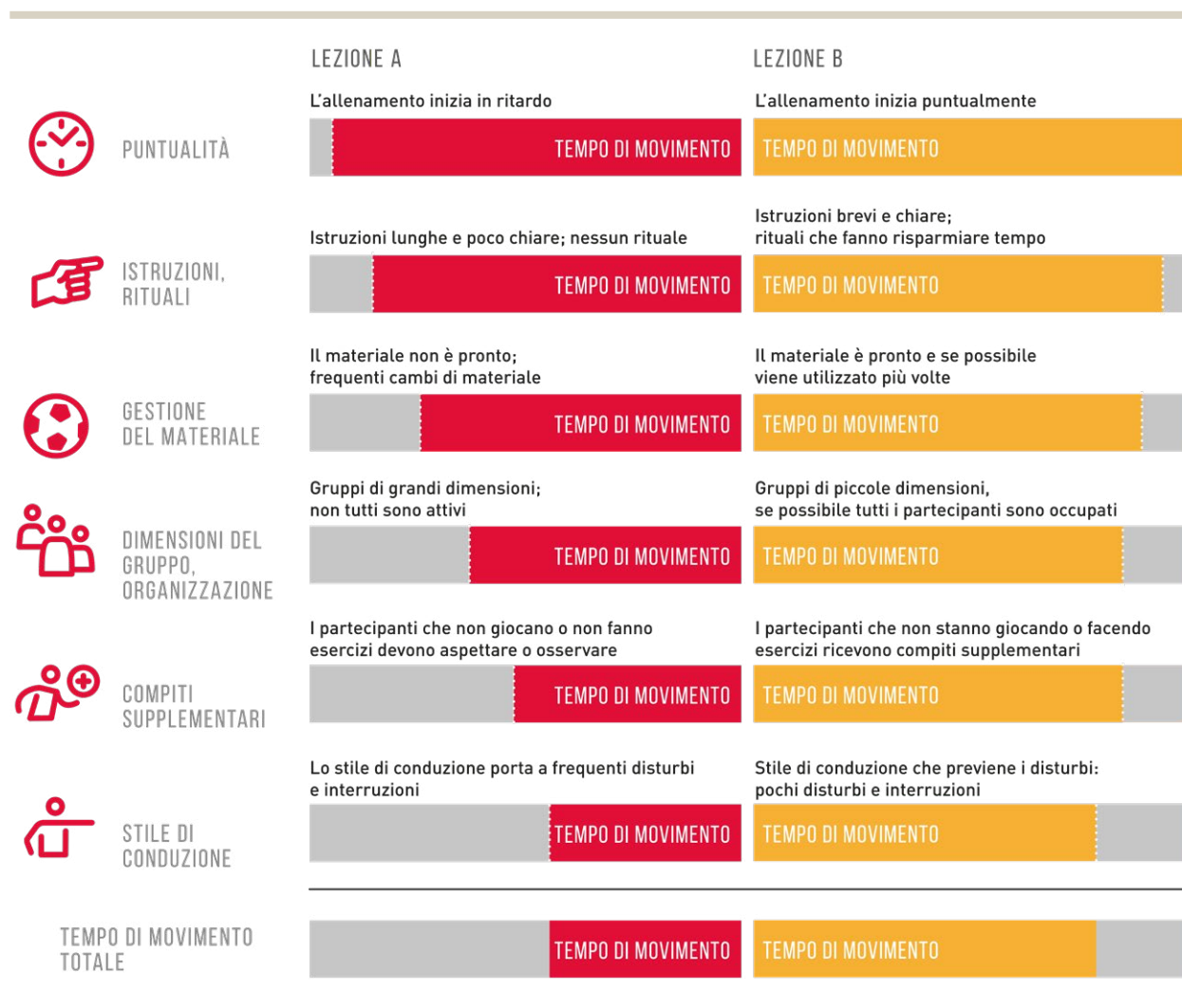
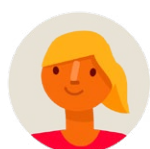


Figura 13: Misure per aumentare il tempo di apprendimento e di movimento nel quadro delle attività G+S.



«Soprattutto con i bambini più piccoli il montaggio e lo smontaggio del materiale richiede molto tempo. Per questo penso sempre a come utilizzare il materiale anche nell'introduzione e nel ritorno alla calma.

Se ad esempio ho bisogno di tappetini nella parte principale dell'allenamento, li utilizzo già all'inizio per il riscaldamento. Così durante l'allenamento non dobbiamo montare e poi rimettere a posto il materiale. Guadagniamo tempo per l'allenamento e le transizioni sono più fluide.»

Assegnare compiti interessanti e dare feedback

Aiuta i bambini a risolvere compiti stimolanti che rappresentano una sfida. Per motivarli, impiega metodi e percorsi di apprendimento variati. I bambini imparano la pallamano giocando. Osserva i bambini, fornisci feedback chiari e offri loro la tua assistenza. La qualità di questo accompagnamento è un vero e proprio «marchio di fabbrica» per allenamenti di pallamano di qualità.

Approfondimento: «Campo d'azione – Assegnare compiti interessanti e dare feedback»

jsle.ch/iHaR

Assegnare compiti stimolanti e dare istruzioni corrette

Adegua le forme di esercizio e di gioco al livello e alle esigenze dei bambini. Se ad esempio il tuo gruppo si sta allenando per la prima volta in un tiro in elevazione, all'inizio semplifica l'esercizio. Il grafico delle varianti ti può aiutare ad adeguare le forme di gioco e gli esercizi (fig. 14). Usa immagini e video oppure chiedi a una giocatrice o a un giocatore di mostrare il movimento.

Consiglio: gira talvolta volutamente le spalle ai bambini per mostrare un esercizio. In questo modo la tua prospettiva combacia con la loro. Ciò rende l'esecuzione dell'esercizio più facile perché per molti è difficile eseguire un movimento «allo specchio».

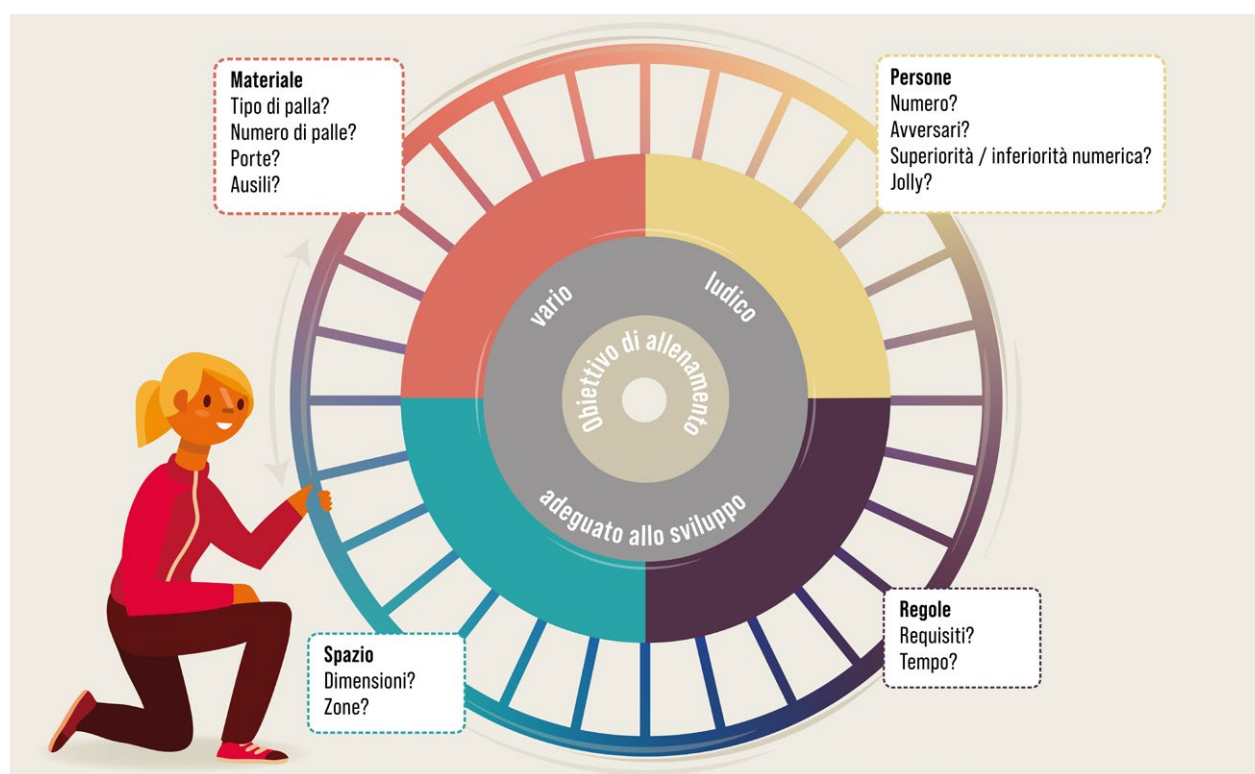
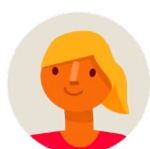


Figura 14: Grafico delle varianti nella pallamano.



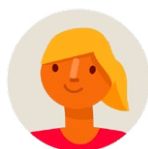
«Nel mio gruppo di allenamento ci sono anche due bambini che hanno appena iniziato a giocare a pallamano. Già durante la pianificazione penso a come adattare individualmente le forme di gioco o di esercizio. Per me infatti è importante che tutti possano partecipare attivamente alle mie attività.»

Consentire esperienze gratificanti individuali e in gruppo

Le esperienze gratificanti rimangono impresse nella mente dei bambini e li motivano. Fai in modo che ciascuno possa fare tutte queste esperienze. Poni l'accento sull'impegno e sui progressi del singolo e non sui risultati. Rifletti già durante la pianificazione su come comporre le squadre. Varia consapevolmente le composizioni.

Dare feedback rapidi, mirati e costruttivi

Feedback stimolanti e una stretta supervisione aumentano la motivazione dei bambini. Usa il rafforzamento positivo e loda i progressi individuali. Fornisci i tuoi feedback in modo rispettoso e secondo le raccomandazioni elencate qui di seguito (tab. 5).



«Quando faccio i complimenti a un bambino cerco di essere il più concreta possibile e collego

questi complimenti ad altre informazioni.

Così non dico solo «Oggi hai giocato bene», ma

«Oggi durante la partita sei riuscito più

volte a liberarti rapidamente per ricevere

un passaggio». In questo modo il com-

plimento ha un effetto motivante e positivo

sull'apprendimento. Il bambino è infor-

mato di ciò che ha fatto bene.»

Modulo di apprendimento:
«Fare coaching con i bambini»

jsle.ch/iCCH

Consiglio: permetti esperienze gratificanti comuni e formula compiti attuabili insieme (ad es. «In questo allenamento eseguiamo in totale, come gruppo, 15 passaggi consecutivi»).

Consiglio: quando pianifichi l'allenamento stabilisci i punti chiave, fondamentali per raggiungere gli obiettivi. Concentrati su questi punti nell'osservare e nel consigliare le giocatrici e i giocatori. Evita feedback non pertinenti con l'obiettivo dell'allenamento.

Tabella 5: Regole per i feedback



Chiarire la disponibilità: il destinatario è disposto, nell'attuale situazione, a ricevere il feedback di un'altra persona?



Riconoscimento o correzione: il tuo feedback deve sempre essere chiaro / aperto, onesto e costruttivo.



Descrittivo: non valutare o interpretare il comportamento.



Concreto: non generalizzare, esponi la situazione in modo chiaro e appropriato, più concreto possibile, con rispetto, presentando fatti che possano essere verificati.



Soggettivo: parla alla prima persona singolare («io») e non usare pronomi indefiniti, esprimi osservazioni e sensazioni personali.



Non esagerare: esprimi solo quanto il destinatario è in grado di elaborare e cambiare. Adegua anche la quantità e la scelta delle parole al livello di sviluppo.



Al momento giusto: più immediato è il feedback, più l'evento a cui si riferisce è ancora presente nella memoria del partecipante.



Figura 15: I due campi d'azione del settore di attività «Promuovere».

Nell'ambito del settore di attività «Promuovere» le monitorici e i monitori G+S sostengono i bambini nel proprio sviluppo personale. Inoltre mostrano loro come instaurare rapporti positivi e rafforzare il team. Sulla

base di questi due obiettivi il settore di attività «Promuovere» comprende due campi d'azione (fig. 15) che a loro volta contengono complessivamente nove raccomandazioni d'azione.

Corso online: «Promuovere»

 jsle.ch/iOkF

Video: «Promuovere»

 jsle.ch/iVfo

Modulo di apprendimento: «Promuovere i bambini»

 jsle.ch/iLkF



Sostenere lo sviluppo personale

Nell'ambito delle attività G+S promuovi lo sviluppo personale dei bambini, i quali si confrontano in modo approfondito con vari aspetti della propria persona (ad es. atteggiamento, autostima, emozioni, corpo, bisogni). Pianifica e proponi attività con obiettivi sovraordinati e orientati alle quattro seguenti raccomandazioni.

Approfondimento: «Campo d'azione – Sostenere lo sviluppo personale»

 jsle.ch/iHpe



Figura 16: Rappresentazione delle quattro raccomandazioni d'azione del campo d'azione «Sostenere lo sviluppo personale».

Rafforzare l'autostima (1)

Incrementa l'autostima dei bambini sottolineando i loro punti forti. Poni domande mirate per favorire la riflessione (ad es. «Di cosa vai fiero oggi?») e permetti a tutti i bambini di vivere esperienze gratificanti.

Consiglio: emarginazione e mobbing sono temi attuali anche nello sport e hanno spesso conseguenze serie sull'autostima delle vittime! Osserva bene e reagisci se un partecipante viene emarginato o è vittima di bullismo.



«Quando l'allenatore nota che so fare qualcosa particolarmente bene mi chiede se posso mostrarlo a tutto il gruppo. Questo mi riempie di orgoglio.»

Modulo di apprendimento: «Consapevolezza»

 jsle.ch/isbs



Promuovere l'autopercezione (2)

Invita i bambini a confrontarsi in modo consapevole con il proprio corpo, con le emozioni, con i pensieri e con chi li circonda («Che effetto ho sugli altri?»). Con l'aumento dell'età i bambini sono in grado di riflettere sulle proprie azioni. Promuovi in questo modo la loro autopercezione.

Consiglio: dopo un allenamento chiedi ai bambini di sdraiarsi a pancia in su e di chiudere gli occhi. Guidali nel respiro, che deve essere profondo e arrivare fino alla pancia, e invitali a sentire il movimento con le mani. Chiedi a ognuno di rivivere un'azione riuscita dell'allenamento appena concluso.

Promuovere l'autoregolazione (3)

Nel quadro delle attività sportive promuovi l'autoregolazione (anche autocontrollo) dei bambini, che devono imparare a controllare e gestire le emozioni, i pensieri e le azioni percepite.

Consiglio: concorda preventivamente con i partecipanti strategie ad hoc (ad es. «Se una decisione arbitrale mi fa innervosire mi giro consapevolmente dall'altra parte e respiro profondamente per tre volte»).



«In gara incappo spesso in situazioni che mi fanno arrabbiare o che vivo con grande frustrazione. La pallamano mi insegna a gestire le mie emozioni. Metto subito da parte errori e sconfitte e guardo avanti.»

Rafforzare la consapevolezza per la propria salute (4)

Rafforza la consapevolezza dei bambini per la propria salute fin da subito. Agisci da esempio e incoraggia i partecipanti a un confronto consapevole con temi rilevanti per la salute (ad es. alimentazione, riscaldamento, consumo dei media).



Creare rapporti e rafforzare il team

Il secondo campo d'azione del settore di attività «Promuovere» si concentra su valori, atteggiamenti e comportamenti socialmente adeguati. In questo modo i bambini imparano a creare relazioni costruttive con gli altri e a rafforzare lo spirito di squadra. Come monitorice o monitor G+S assumi un ruolo chiave in questo contesto. Incoraggia i bambini in modo positivo e orientato ai valori. Se i giovani interiorizzano i valori che

rispettano, li adottano anche in altri ambiti della vita e acquisiscono così competenze di vita di fondamentale importanza per la loro quotidianità, a scuola e al lavoro.

Approfondimento: «Campo d'azione – Creare rapporti e rafforzare il team»

jsle.ch/iHbg



Figura 17: Rappresentazione delle cinque raccomandazioni d'azione del campo d'azione «Creare rapporti e rafforzare il team».

Promuovere un atteggiamento rispettoso e corretto (1)

Trasmetti valori quali rispetto, cortesia e buone maniere e comportati in modo esemplare. Tratta i bambini alla pari. Coltiva il dialogo, rispetta opinioni e limiti individuali, segui le regole, comportati in modo corretto ed esorta i bambini a fare lo stesso.

Consiglio: usa un fatto concreto (ad es. offese o prese in giro) come situazione di apprendimento per tematizzare valori quali rispetto e correttezza. Stabilisci con il tuo team delle regole di comportamento per evitare simili violazioni dei limiti.

Promuovere lo spirito di squadra (2)

Rafforza il senso di appartenenza, il «noi», ed elabora con il tuo gruppo obiettivi concreti e una filosofia comune. Incoraggia i bambini ad assumere con consapevolezza il loro ruolo e le loro responsabilità all'interno del gruppo e promuovi una convivenza basata sulla sollecitudine.

Consiglio: create un rituale di saluto per il vostro gruppo (ad es. battere le mani, schioccare le dita). Salutatevi in questo modo durante e al di fuori dell'attività quando vi incontrate e quando ve ne andate.

Delegare responsabilità e compiti (3)

Promuovi lo sviluppo della personalità dei bambini affidando loro compiti e responsabilità. In questo modo dimostri di aver fiducia in loro, di accettare opinioni diverse e mostri tolleranza nei confronti degli errori.

Consiglio: stabilisci in collaborazione con i bambini un piano con diversi incarichi, in cui si attribuiscono varie funzioni per un determinato periodo di tempo (ad es. nel mese di maggio Lea è responsabile dell'ordine nello spogliatoio).



«Nella nostra società sportiva è in vigore il sistema delle madrine e dei padrini. A ogni nuovo arrivato viene assegnata una persona che già da tempo frequenta il gruppo di allenamento e che si prende cura del nuovo membro, mostrandogli come funzionano le cose.»

Promuovere un approccio costruttivo nei confronti dei conflitti (4)

Offri ai bambini la possibilità di imparare ad affrontare in modo costruttivo i conflitti. In questo modo promuovi competenze importanti come la gestione delle emozioni, la capacità di scendere a compromessi o di cambiare prospettiva.

Consiglio: crea un rituale di riappacificazione (ad es. stretta di mano). Il rituale – insieme alle scuse espresse a voce – aiuta i partecipanti a risolvere un conflitto.

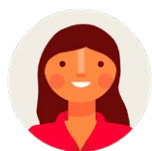
Vivere la diversità (5)

Sfrutta le diversità come opportunità (ad es. sesso, origini sociali, età, lingua, religione, disabilità fisiche o mentali). Sottolinea i punti forti individuali e la loro importanza per il gruppo e impegnati per offerte accessibili a tutti.

Consiglio: sensibilizza i bambini alle espressioni che possono ferire o discriminare (ad es. osservazioni razziste oppure omofobe). Stabilite delle regole di comunicazione in tal senso.

Modulo di apprendimento: «Vivere la diversità»

jsle.ch/ILvf



«Studi dimostrano che le ragazze e le giovani donne fanno meno movimento rispetto ai ragazzi e ai giovani uomini. In particolare le ragazze con background migratorio sono sottorappresentate nello sport societario. Per invertire questa tendenza sono state lanciate delle campagne per esortare le ragazze a fare sport. È in questo contesto che è nato il tema del mese di mobilesport «Promozione delle ragazze nello sport». Come allenatrice o allenatore di pallamano ricevi concrete raccomandazioni pratiche su come promuovere le ragazze nei loro punti forti a livello sportivo.»

Approfondimento: «Promozione delle ragazze e delle giovani donne nello sport»

jsle.ch/IVMf

Modulo di apprendimento: «Promozione delle ragazze e delle giovani donne nello sport»

jsle.ch/ILMf

Innovare

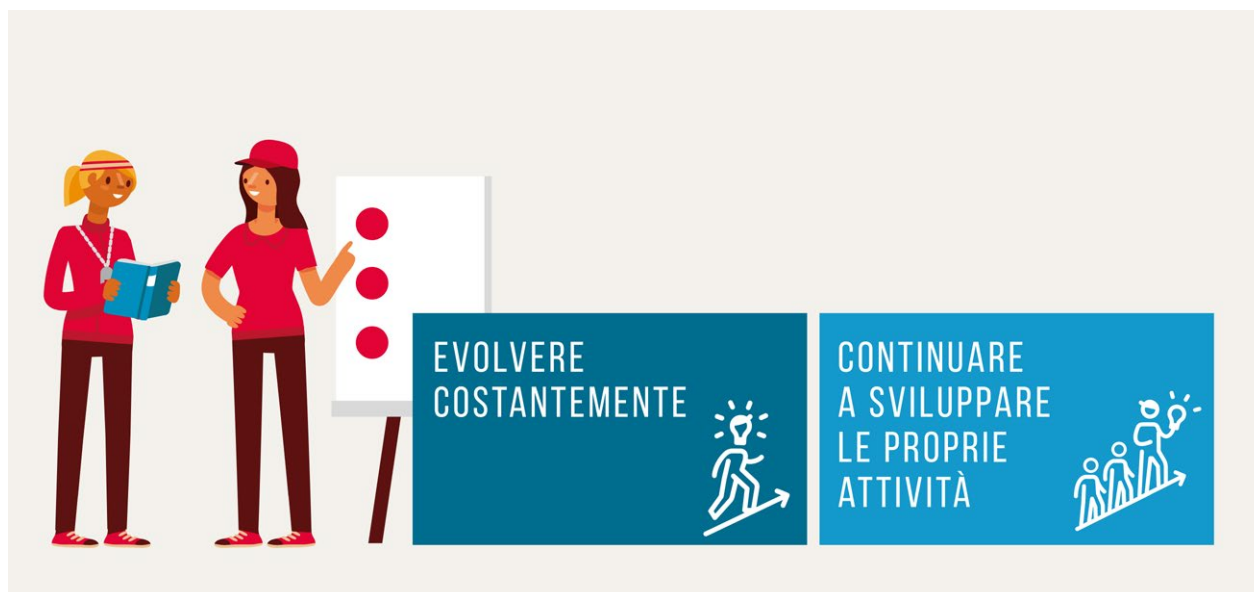


Figura 18: I due campi d'azione del settore di attività «Innovare».

Nel settore di attività «Innovare» rifletti regolarmente su di te e sulle tue attività in modo critico. Tali riflessioni ti permettono di formulare obiettivi personali e misure concrete per i tuoi allenamenti. Partecipa regolarmente

a formazioni continue e segui con attenzione l'evoluzione della pallamano, in particolare per quanto riguarda i bambini, garantendo loro in questo modo un'offerta di allenamento al passo con i tempi e di elevata qualità.

Modulo di apprendimento: «Innovare»

 jsle.ch/iLiN

Video: «Innovare»

 jsle.ch/iViN

Evolgere costantemente

Riflettere su sé stessi

Rifletti regolarmente sul tuo atteggiamento e sul tuo comportamento. Pensa ai tuoi punti di forza così come agli aspetti in cui puoi migliorare. Prenditi consapevolmente del tempo per l'autoriflessione e basati su domande orientative come, ad esempio: «Come mi presento?», «Come comunico?», «Qual è il mio atteggiamento (saper essere) nei confronti del mio interlocutore?».

Porsi obiettivi personali

Assicurati di fissare obiettivi personali oltre agli obiettivi per il gruppo di allenamento. Basati sulla tua riflessione precedente (cfr. sopra) e formula obiettivi comportamentali o d'insegnamento. Come per gli obiettivi sportivi, questi dovrebbero essere concreti, realistici e anche verificabili (ad es. «Per 12 settimane darò a ogni partecipante almeno un feedback per allenamento»).

Approfondimento: «Campo d'azione – Evolvere costantemente»

 jsle.ch/iHwE

Frequentare regolarmente formazioni continue

Nell'ambito del proprio sviluppo personale, le allenatrici e gli allenatori di pallamano frequentano regolarmente delle formazioni. Sfrutta a tale scopo le offerte di formazione continua di G+S e della FSP.



«Grazie al tuo riconoscimento G+S hai la possibilità di beneficiare della ricca offerta di formazioni continue di G+S e della FSP. Ti attende una gamma di moduli specifici della disciplina sportiva e interdisciplinari.»

Sito Internet: «Check per monitori G+S»

 jsle.ch/iWjC

Continuare a sviluppare le proprie attività

Riflettere sulle proprie attività

Il secondo campo d'azione è dedicato all'ulteriore sviluppo delle tue attività. Rifletti regolarmente sui tuoi allenamenti. Esamina diversi strumenti di valutazione e chiedi un feedback ai bambini. Chiedi ad altre persone, ad esempio ad allenatrici e allenatori di pallamano con esperienza, un feedback sul tuo allenamento.

Seguire attivamente l'evoluzione della disciplina sportiva

Proponi ai tuoi bambini un'offerta di allenamento moderna e innovativa. Segui con attenzione l'evoluzione della pallamano. Tieniti costantemente aggiornato sulle tendenze, cerca lo scambio con le colleghe e i colleghi, partecipa a formazioni continue specifiche e, se necessario, approfondisci alcune tematiche consultando la letteratura specializzata.

Curare l'ambiente



Figura 19: I due campi d'azione del settore di attività «Curare l'ambiente».

Nel settore di attività «Curare l'ambiente» sei coinvolto attivamente nella vita della società sportiva. Così facendo, incarni i valori dello sport e li promuovi negli allenamenti. Incentiva la coesione, mostra iniziativa personale, dai una mano durante gli eventi e sostieni il più possibile la società sportiva. Crea un dialogo costruttivo e basato sulla cooperazione con i genitori, l'entourage in generale e le persone di altre società sportive. Amplia la tua rete di contatti.

Il settore di attività «Curare l'ambiente» si divide in due campi d'azione, che a loro volta comprendono due raccomandazioni d'azione ciascuno.

Modulo di apprendimento: «Curare l'ambiente»

 jsle.ch/iLup

Video: «Curare l'ambiente»

 jsle.ch/iVup

Partecipare attivamente in seno alla società sportiva

Vivere i valori dello sport e promuoverli nella società sportiva

Con le tue conoscenze (sapere), le tue capacità (saper fare) e il tuo atteggiamento (saper essere) non lasci il segno solo nei bambini, ma anche nella tua società sportiva. Sii consapevole del tuo ruolo chiave e dai l'esempio. Vivi i valori dello sport (Carta etica, pag. 14) e promuovili in tutte le attività sportive ed extra sportive della tua società. Segui da vicino ciò che accade nella società sportiva e osserva il comportamento dei partecipanti, dei funzionari e degli altri allenatori. Segnala le violazioni della Carta etica (ad es. aggressioni, discriminazioni, metodi di allenamento irresponsabili) a Swiss Sport Integrity. Tutte le persone con obbligo di assistenza nello sport, quindi anche le allenatrici e gli allenatori di pallamano, devono attenersi.



«Ci sono momenti nei quali raggiungi i tuoi limiti e hai bisogno di un aiuto professionale.

Esistono professionisti che offrono consulenze confidenziali e gratuite per trovare delle soluzioni.»

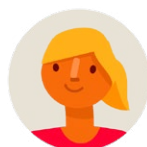
Sito Internet: «Swiss Sport Integrity»



jsle.ch/iWsp

Sostenere e contribuire allo sviluppo della società sportiva

Molte allenatrici e molti allenatori di pallamano sono coinvolti nella società sportiva anche al di fuori dell'allenamento. Si assumono la responsabilità, mostrano iniziativa e sottopongono al comitato idee e proposte di miglioramento. Dai una mano durante gli eventi organizzati dalla società sportiva e, a seconda della tua situazione personale, rifletti se vorresti impegnarti ancora di più nella società sportiva (ad es. nel comitato).



«Da un po' di tempo sono attiva anche nel comitato della mia società sportiva. Insieme svi-

luppiano idee e facciamo progredire la società. È una bella sensazione quando gli sforzi profusi vanno a beneficio dei bambini.»

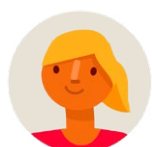
Coinvolgere le persone e le organizzazioni chiave

Creare una rete di contatti e promuovere lo scambio

Assicurati di conoscere le persone rilevanti nel tuo ambiente e instaura con loro un dialogo costruttivo basato sulla collaborazione. Può trattarsi sia di persone interne alla società sportiva (colleghe allenatrici e colleghi allenatori, membri del comitato, coach G+S) così come di persone di altre società sportive o che appartengono all'ambiente della società sportiva (ad es. custode della palestra). Assicurati inoltre di conoscere le organizzazioni chiave dello sport svizzero (ad es. G+S, Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity, federazione sportiva nazionale, FSP, Uffici cantonali dello sport ecc.). Sulle loro piattaforme trovi informazioni e contenuti importanti riguardanti la pallamano.

Curare i contatti con i genitori

Sia i genitori che le allenatrici e gli allenatori di pallamano rappresentano un esempio per i bambini. Cura i contatti con i genitori dei bambini del tuo gruppo di allenamento. Informali, ad esempio, in merito a eventi programmati, spiega loro il comportamento che devono avere in occasione delle partite e, nel limite del possibile, cerca di coinvolgerli (ad es. car pooling, organizzazione delle partite della società sportiva). Mettiti a disposizione dei genitori per rispondere alle loro domande e, in caso di necessità, cerca attivamente il dialogo.



«La scorsa estate, con la società sportiva, abbiamo predisposto tre campi da gioco e organizzato un evento con tutti i bambini, i genitori le allenatrici e gli allenatori: è stata davvero una bella esperienza!»



Good Practice



Consigli metodologici

Esercizi efficaci e ideali per la pratica

Nelle pagine che seguono trovi esempi di allenamento per la pallamano per bambini, suddivisi in tre parti: introduzione, parte principale e conclusione (pag. 42). Questi moduli pratici e di comprovata efficacia sono particolarmente indicati per sviluppare le forme caratteristiche in modo mirato. Oltre ai temi principali troverai domande di riflessione, adatte per coinvolgere i bambini nel processo di apprendimento. Gli ausili didattici ti permetteranno di fornire preziosi consigli ai bambini lungo il percorso.



Focus



Domande di riflessione



Consigli degli esperti



Video

Power to Win

Sii consapevole dell'importanza delle forme di base del movimento e del gioco nell'allenamento dei bambini. Power to Win favorisce lo sviluppo atletico attraverso queste forme ed esercizi. Rende i bambini più forti, veloci e resistenti, migliorando le loro competenze generali nel movimento. Per questo la parte introduttiva degli allenamenti di pallamano per bambini (F2 e F3) prevede l'inserimento mirato delle tre componenti

fondamentali: forza, esplosività e velocità. La prima parte dell'introduzione, così come le tre successive (con varianti) dedicate a forza, velocità ed esplosività, durano da quattro a sei minuti ciascuna. La forma caratteristica «Muoversi in modo stabile, esplosivo e rapido» rientra quindi in tutti gli allenamenti. Nell'immagine sottostante trovi altre idee per le forme di base del movimento e del gioco.

Modulo di apprendimento: «Ready to Play – Power to Win»

 jsle.ch/iPWW

Sito Internet: «mobilesport.ch – Lista dei preferiti Forme di base del movimento»

 jsle.ch/iMbg

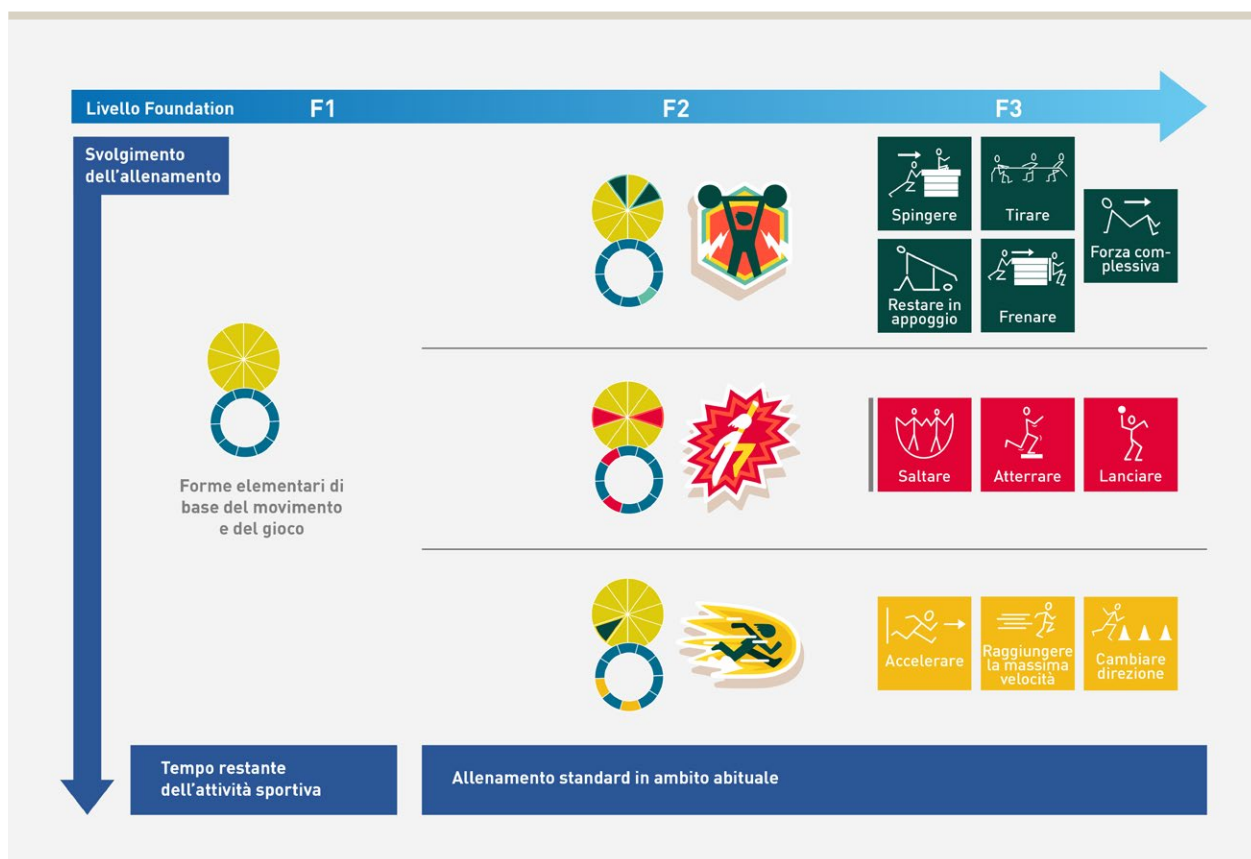


Figura 20: Power to Win.

L'importanza delle ripetizioni

Tieni sempre presente l'importanza delle ripetizioni per il processo di sviluppo e di apprendimento. Lavora quindi spesso con esercizi che si sono dimostrati efficaci. Variarli continuamente per diversificare l'attività, pur mantenendo l'essenza dell'esercizio. Le ripetizioni degli esercizi mostrano ai bambini e ai giovani i loro progressi, rafforzando la fiducia in sé stessi e la motivazione.

Consigli tecnici per l'allenamento o il giorno della partita

Durante un allenamento o una partita tutti i bambini devono ridere, apprendere e ottenere un risultato. Tieni sempre presenti i punti elencati di seguito:

- Tutti i bambini giocano e i tempi di gioco sono distribuiti in modo equo tra tutti.
- Usa sempre materiale adatto ai bambini per l'allenamento o la partita (pag. 33).
- Squadre piccole e diverse porte garantiscono un'esperienza gratificante e tanto tempo di movimento.

- Permetti di ripetere molte volte gli esercizi e riduci al minimo i tempi di attesa.
- Prepara il materiale necessario già prima dell'allenamento.
- Nella pallamano per bambini non ci sono né classifiche né tornei a eliminazione.
- I bambini imparano a giocare in modo corretto, autonomo e senza essere guidati.
- A fine partita le squadre si stringono la mano.
- Tutti i bambini aiutano a preparare e ritirare il materiale per l'allenamento.
- Interrompi di tanto in tanto il gioco con una pausa, per analizzare la situazione con i bambini e discutere delle possibili mosse.
- Tutti i bambini devono provare a stare in porta: cambia spesso il portiere durante la partita.
- Affinché i bambini imparino una forma di gioco, devono provarla prima lentamente, approfittando del tempo a disposizione per individuare gli spazi liberi e imparare a raggiungerli in modo mirato.

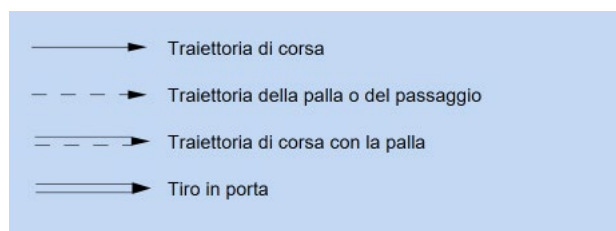


Figura 21: Significato dei simboli nella pallamano.

Significato dei simboli nella pallamano

Usa i simboli giusti quando disegni esercizi e forme di gioco.

Altre forme di allenamento

Imparare giocando con i libretti a ventaglio della pallamano (disponibili in tedesco e in francese):

«Jouer au softhandball – L'éventail handball basics – Acquérir les bases» e «Jouer au minihandball – L'éventail handball elements – Acquérir les bases»

Sito Internet: «shop.handball.ch»

 jsle.ch/iHHB

Sito Internet: «schulebewegt.ch – Materiale didattico»

 jsle.ch/iECL

Piano quadro di allenamento

Il piano quadro di allenamento della Federazione Svizzera di Pallamano illustra la crescita ideale e quella individuale nella disciplina sportiva e costituisce la base per l'allenamento con bambini e giovani. L'obiettivo è coinvolgere un'ampia base di bambini e giovani, farla crescere e creare squadre nazionali svizzere competitive a livello internazionale.

Sito Internet: «handball.ch – Piano quadro per l'allenamento»

 jsle.ch/i2rp

Esempio di allenamento softhandball «Fare gioco di squadra con sicurezza»



I bambini imparano a fare passaggi sicuri e a liberarsi subito dopo aver effettuato il passaggio.



- «Quando e come puoi passare la palla senza che l'avversario la intercetti?»
- «Dove ti posizioni per essere di nuovo libero per ricevere la palla subito dopo un passaggio?»

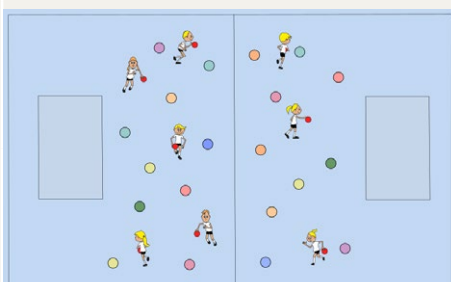


- «Guarda il tuo compagno di squadra prima di passargli la palla»
- «Chiediti dove corrono i compagni liberi e passa loro la palla in corsa»
- «Non appena hai passato la palla, corri in una zona libera per essere di nuovo pronto a riceverla»

Introduzione – Power to Win

20 minuti

Gioco dei colori 1.0



Distribuire a terra molti dischi o coni bassi di demarcazione di diversi colori. Fare partire la musica: i bambini devono correre in giro per il campo da gioco con la palla morbida in mano. Quando la musica si spegne, chiami uno dopo l'altro diversi colori dei dischi. I bambini devono toccarli con la palla morbida nell'ordine giusto e il più velocemente possibile.

Varianti



- Muoversi come un granchio, a quattro zampe supini, in avanti, all'indietro oppure lateralmente
- Toccare i dischi con diverse parti del corpo



- Prima di toccare un disco fare cinque passaggi a coppie
- Saltare su una gamba fino ai dischi, cambiando gamba ogni volta che la musica si spegne



- Chiamare massimo tre colori e poi sedersi
- Lanciare una sfida: chi riesce a toccare tutti i colori chiamati prima che la musica riparta?

Video

jsle.ch/iFAR

Parte principale

15 minuti

Softhandball



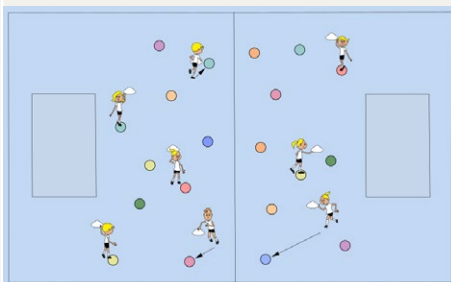
I bambini giocano 4 contro 4 con due porte (gioco libero).

Video

jsle.ch/iSoF

10 minuti

Lo scoppio



I bambini costruiscono con il tuo aiuto un «sacchetto scoppiettante» e provano a usarlo. Successivamente corrono verso un disco libero, fanno scoppiare il sacchetto e corrono verso il disco successivo. Chi riesce in un minuto a raggiungere il maggior numero possibile di dischi e a far scoppiare il sacchetto?

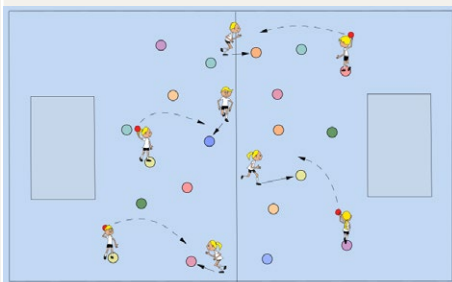
Varianti

- Lanciare una sfida: chi riesce a raggiungere lo stesso numero di dischi in 50 secondi? (+)
- A coppie: i bambini raggiungono insieme i dischi e fanno scoppiare i sacchetti in contemporanea (+)

Video

jsle.ch/iKNT

10 minuti

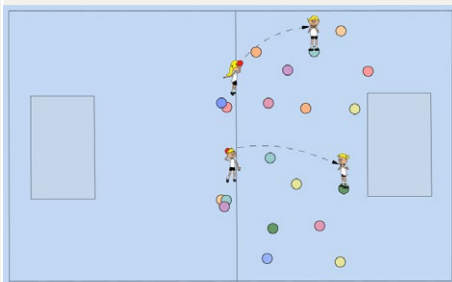
Gioco dei colori 2.0

Anche in questo caso distribuire a terra molti dischi o coni bassi di demarcazione di diversi colori. I bambini si muovono a coppie e iniziano da un disco a piacere. Un bambino passa la palla al compagno e corre subito verso il disco successivo. Quale coppia riesce a fare più passaggi in un minuto?

Varianti

- Assegnare un settore a ogni coppia (–)
- Solo un bambino cambia postazione dopo il passaggio (–)
- Eseguire il passaggio entro tre secondi al massimo (+)

10 minuti

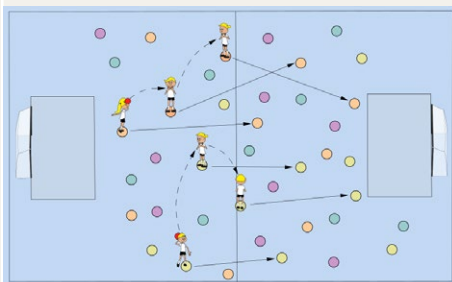
Gioco dei colori 3.0

Distribuire i dischi in una sola metà di campo. Due coppie per volta si sfidano: in ogni coppia un bambino senza palla si posiziona vicino a un disco, l'altro con la palla sulla linea di metà campo. Il giocatore con la palla la passa al compagno vicino al disco: se questo riesce a prenderla, si porta via il disco e i bambini si scambiano il posto. Se la palla cade a terra oppure il bambino si allontana dal disco per prenderla, i bambini si scambiano i ruoli ma il disco rimane al suo posto. Quale coppia conquista più dischi?

Varianti

- Ridurre la distanza tra i dischi e il giocatore con la palla (–)
- Svolgere il gioco senza competizione (–)
- Dare indicazioni sui tipi di passaggi (ad es. in aria, tra le gambe o con l'altra mano) (+)
- Formare gruppi di tre (un bambino sulla linea di metà campo, due vicini ai dischi) (+)

10 minuti

Tutte le strade portano a Roma

Distribuire a terra dischi di diversi colori. I bambini formano gruppi da tre e ognuno si posiziona vicino a un disco dello stesso colore di quelli del resto della squadra. I gruppi da tre si passano la palla, dopo ogni passaggio i bambini si spostano verso il disco successivo dello stesso colore: in questo modo si passano la palla da una porta all'altra.

Varianti

- Allestire percorsi con dischi dello stesso colore (–)
- Per ogni gruppo assegnare ogni volta a un bambino un colore e farlo posizionare solo su quel colore (+)
- Diverse squadre giocano in contemporanea nella stessa direzione (+)

Conclusione

15 minuti

Softhandball

I bambini giocano 4 contro 4 con due porte.

Regole aggiuntive

- Lanciare solo dai dischi sparsi nello spazio, poi raccogliere il disco
- Prima di tirare in porta completare tre passaggi verso i dischi

Video
 jsle.ch/iSHC

Download: «handball.ch –
Regole del gioco softhandball» (solo in tedesco)
 jsle.ch/iSiL

Esempio di allenamento minihandball

«Creare situazioni di superiorità numerica in diversi modi»



I bambini imparano ad aggirare gli avversari e a smarcarsi.



- «Come puoi aggirare gli avversari?»
- «Quanto puoi avvicinarti al tuo avversario senza che questo ti blocchi?»



- «Cambia direzione o velocità all'improvviso per sorprendere l'avversario e guadagnare tempo e spazio»
- «Cerca spazi liberi e raggiungili correndo, con o senza palla»
- «Avvicinati il più possibile all'avversario, ma mantenendo sempre una distanza di almeno un braccio»

Introduzione – Power to Win

20 minuti

Pallamano con i dadi



Due squadre giocano a soffthandball. Dopo ogni rete entrambe le squadre tirano i dadi per stabilire quanti giocatori avranno in campo.

Varianti



- I bambini che non giocano ricevono delle consegne da portare a termine (ad es. arrampicarsi una volta sulla spalliera, fare tre volte l'aeroplano stando su una gamba sola, sorreggersi per 10 secondi sugli avambracci)



- I bambini che non giocano fanno un percorso costruito con dei cerchi imitando l'andatura degli animali; ogni bambino sceglie un animale (ad es. rana, lepre, canguro) e fa il percorso per primo, gli altri lo imitano



- Nessun goal viene conteggiato se il difensore tocca il tiratore prima del tiro o durante il tiro

Video

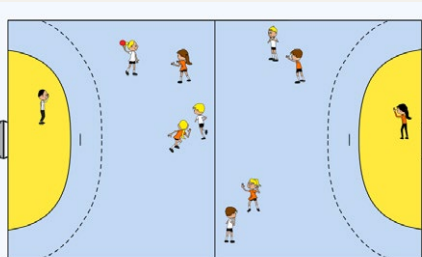


jsle.ch/iWUE

Parte principale

15 minuti

Minihandball



I bambini giocano in 4 + 1 portiere contro 4 + 1 portiere (gioco libero).

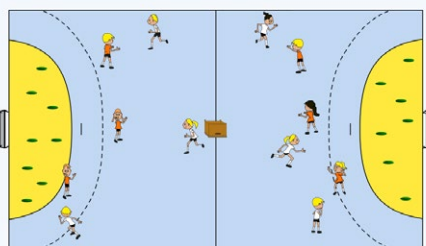
Video



jsle.ch/iMHK

10 minuti

Ladri al mercato



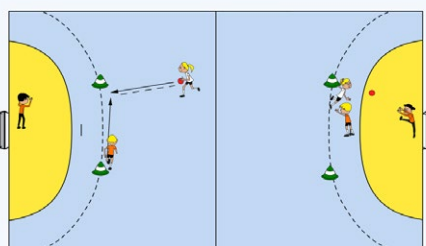
Spargere a terra delle caramelle nelle aree di porta. Tre commercianti si posizionano davanti all'area e difendono la loro bancarella di caramelle. Gli altri bambini cercano di rubare le caramelle e di portarle in un deposito (punto di partenza del gioco) presso la linea di metà campo, senza farsi prendere dai commercianti. Se un ladro viene preso da un commerciante mentre ha una caramella in mano deve rimetterla a posto e ripartire dal deposito. Quanto tempo ci vorrà per portare tutte le caramelle nel deposito?

Varianti

- Ridurre il numero di commercianti (–)
- Giocare con la palla, prestando attenzione alla regola dei passi e alla regola del doppio palleggio (+)

10 minuti

Postazione 1: vantaggio per l'attaccante



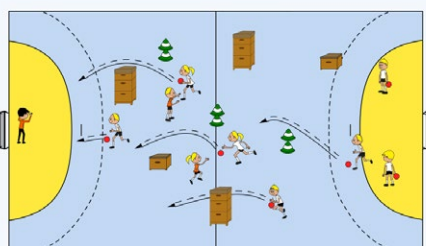
Un difensore parte da un segno di demarcazione. Appena è in movimento, anche l'attaccante può partire. Chi riuscirà a sfruttare il campo libero per un tiro in porta riuscito o a ingannare il difensore?

Varianti

- Il difensore parte sdraiato a pancia in giù (–)
- Ridurre la distanza tra attaccante e difensore (+)

10 minuti

Postazione 2: Speedy Gonzales



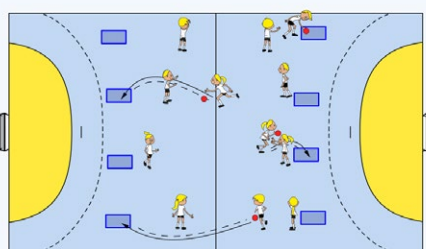
Disporre diversi ostacoli sul campo da gioco (ad es. cassoni, tappetini) e scegliere due bambini come guardiani. Gli altri bambini cercano, palleggiando dalla linea di partenza e cambiando spesso direzione, di superare il più rapidamente possibile gli ostacoli e i guardiani per segnare un goal. Chi viene toccato o ha tirato in porta deve correre lungo il bordo del campo e ripartire da capo.

Varianti

- Prevedere un solo guardiano o nessuno (–)
- Sostituire gli ostacoli con dei guardiani (+)

10 minuti

Postazione 3: il tesoro



Disporre a terra due tappetini a distanza di circa 10 metri l'uno dall'altro; davanti a ogni tappetino si posiziona un guardiano. Un bambino parte dalla linea di metà campo con la palla (il tesoro) e cerca di depositarla su uno dei due tappetini (senza lanciairla!). Se ci riesce, il guardiano prende il tesoro e cerca di depositarlo sull'altro tappetino. Se non ci riesce, dopo 30 secondi al massimo si cambiano i ruoli.

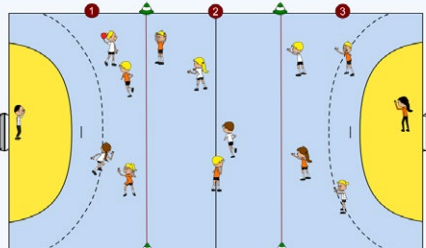
Varianti

- Predisporre due tappetini per lato (–)
- 2:2 con due tappetini per lato (+)

Conclusione

15 minuti

Pallamano a tre zone



Suddividere il campo da mini-handball in tre zone. In ogni zona ci sono due bambini per ognuna delle due squadre. Le squadre giocano a mini-handball, ma i bambini non possono lasciare la propria zona. Per prima cosa le squadre giocano alcuni turni lentamente, supportate dal coaching.

Varianti

- Prevedere tre bambini per zona (+)
- Il portiere passa alla squadra avversaria (finché l'ultimo bambino non è arrivato in zona 3) (+)

Video

 jsle.ch/i3ZH

66 Esempio di allenamento minihandball «Segnare reti in modo vario e deciso»



I bambini imparano a segnare un goal in vari modi e da diverse posizioni.



- «Da quali posizioni è più facile o più difficile segnare un goal?»
- «Come puoi migliorare il tuo tiro?»



- «Cerca di tirare da una posizione il più possibile centrale»
- «Ritarda leggermente il tuo tiro finché il portiere si muove»
- «Tira a volte nell'angolo sinistro della porta, a volte nell'angolo destro, così il portiere non può mai prevedere dove arriverà il lancio»

Introduzione – Power to Win

20 minuti

Softhandball x beachhandball



Due squadre giocano a soffthandball 4 contro 4. Assegna due punti per goal originali (ad es. con lancio che passa tra le gambe), come nel beachhandball.

Varianti



- Dopo un goal, tutti i bambini percorrono dieci metri con diversi tipi di andatura (ad es. sulle punte dei piedi, sui talloni, sul lato interno del piede, sul lato esterno del piede)



- Assegnare un punto supplementare per i «goal in volo»



- Assegnare un punto supplementare per contropiedi individuali con tiro / passaggio dietro la schiena

Parte principale

10 minuti

Softhandball



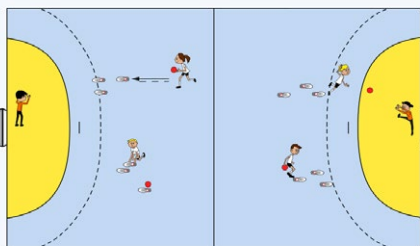
I bambini giocano 4 contro 4 con due porte (gioco libero).

Video



jsle.ch/iSoF

15 minuti

Tirare come una star di pallamano

I bambini guardano diversi video di tiri dei campioni di pallamano con posizione dei piedi sfalsata e li confrontano con i propri tiri, per poi provare a imitarli. Ogni bambino crea una sequenza di passi usando dischi di demarcazione con posizione dei piedi sfalsata. I bambini possono adattare e spostare i dischi secondo la lunghezza del proprio passo riprovando più volte il percorso. Chi riesce a trovare la rincorsa ideale?

Varianti

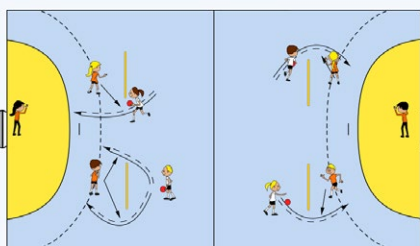
- Consentire solo tre passi con la palla in mano (–)
- Appendere nastri colorati negli angoli della porta, durante l'ultimo passo mirare al colore da te indicato e cercare di centrarlo (+)

7 minuti

L'occasione

I bambini giocano 2 contro 1 con una porta. Il difensore ha il compito di chiudere la traiettoria di tiro del bambino in possesso palla. Riusciranno gli attaccanti, correndo e passando la palla, a creare comunque uno spazio libero per tirare in porta?

10 minuti

Nascondino

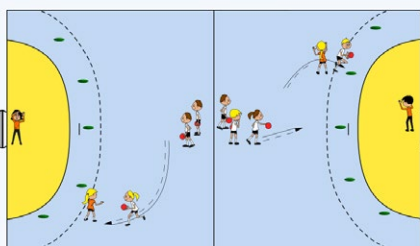
Posizionare due carrelli di tappetini, uno nella parte destra e uno nella parte sinistra di una metà di campo. Un difensore si posiziona tra la porta e il carrello dei tappetini, mentre un attaccante si nasconde dietro il carrello. L'attaccante parte palleggiando e sceglie uno dei due lati per uscire allo scoperto. Chi riesce a tirare in porta senza essere ostacolato?

Varianti

- Giocare senza difensori, posizionando il carrello più vicino alla porta (–)
- Per i tiri dal centro saltare in alto (+)

Video
jsle.ch/iVER

10 minuti

Il guardiano del ponte

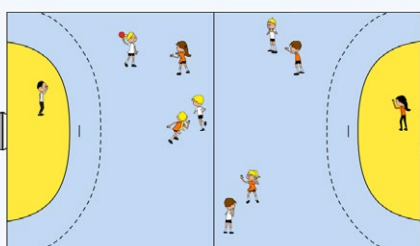
Disporre dei dischi di demarcazione davanti alla linea dell'area. Un bambino si posiziona davanti ai dischi e funge da guardiano del ponte. Gli altri bambini partono dalla linea di metà campo e cercano di aggirare il guardiano palleggiando. Se il guardiano riesce a prendere la palla, si scambiano i ruoli. Chi invece supera il guardiano tira in porta dal primo disco a sinistra sulla linea dell'area. Chi segna, al turno seguente tirerà dal disco successivo a destra. Chi non fa goal proverà di nuovo dallo stesso disco. Chi arriva per primo all'ultimo disco a destra?

Varianti

- Giocare senza dischi (–)
- Distribuire i dischi a diverse distanze dalla porta (+)

Video
jsle.ch/iBRU
Conclusione

15 minuti

Minihandball

I bambini giocano in 4 + 1 portiere contro 4 + 1 portiere.

Regola aggiuntiva

- Chi fa goal deve dire il nome di una stella della pallamano che usa tiri in porta dello stesso tipo. Se il nome è corretto ottiene un punto supplementare.

Video
jsle.ch/iMHK

Esempio di allenamento minihandball

«Far partire rapidamente il contropiede e concluderlo con successo»



I bambini imparano a far partire rapidamente il contropiede e a concluderlo con successo.



- «Come inizi un contropiede nel modo più rapido possibile?»
- «Come concludi con successo un contropiede?»

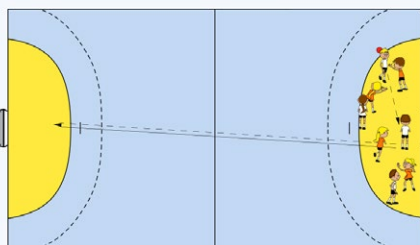


- «Fatti subito un'idea precisa della situazione di gioco. Tieni sott'occhio i tuoi compagni in possesso palla ma anche gli avversari»
- «Cerca il percorso più veloce in avanti o lateralmente, tieniti pronto per il passaggio e concludi il contropiede con coraggio con un tiro in porta»

Introduzione – Power to Win

20 minuti

Palla bruciata con le uova



Due squadre giocano in un'area di porta. Chi riesce a effettuare sei passaggi di seguito, prova a depositare la palla (uovo) nell'altra area di porta. Se ci riesce ottiene un punto supplementare e la palla passa a un altro.

Varianti



- Dopo aver depositato l'«uovo», fare un timeout con esercizi di forza con uno dei seguenti esercizi: «La lotta dei tori», «Nel laghetto», «Il caprone», «Le lumache», «Alzarsi»



- I passaggi lanciati o intercettati in aria contano il doppio
- Saltare i «fossati dei coccodrilli» durante il contropiede



- Dopo sei passaggi cambiare il possesso palla e continuare il gioco nell'altra area spostandosi il più rapidamente possibile

Sito Internet: «mobilesport.ch – Introduzione Power to Win – Forza»

jsle.ch/iP22

Parte principale

15 minuti

Softhandball

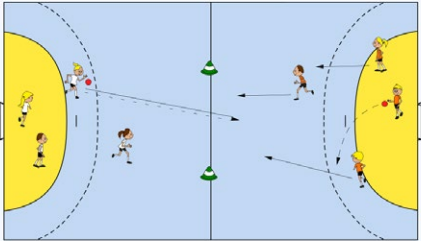
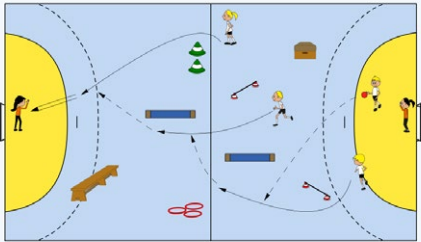
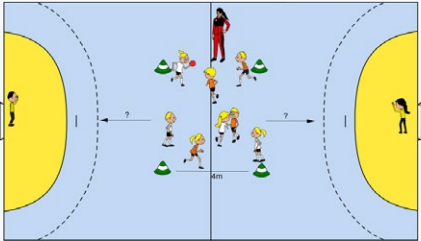
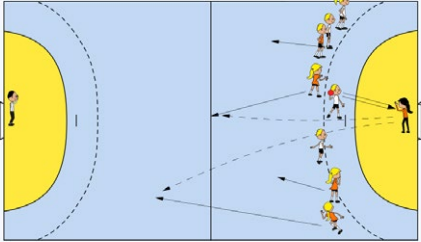


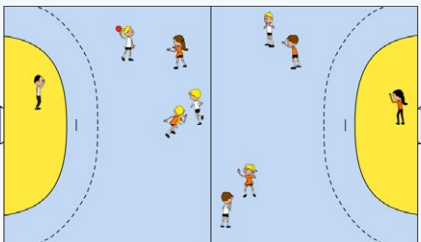
I bambini giocano a soffthandball 4 contro 4 con due porte (gioco libero).

Video



jsle.ch/iSoF

10 minuti	La strettoia 	Due squadre da quattro giocatori si posizionano una di fronte all'altra nelle due aree di porta e ognuna ha una palla. Al segnale di inizio entrambe le squadre si dirigono verso la porta opposta palleggiando o facendo passaggi e attraversando la strettoia. Fanno un tiro in porta e poi tornano nella propria area sempre giocando. I bambini devono fare attenzione a non scontrarsi. Quale squadra riesce a tornare più rapidamente nella propria area? Varianti – Giocare senza portiere (–) – Le squadre giocano nella stessa direzione (–) – Predisporre diverse strettoie (+) – Le squadre cercano di intercettarsi a vicenda la palla durante i passaggi (+)
10 minuti	Contropiede con ostacoli 	Disporre sul campo da gioco diversi ostacoli (ad es. airbody, carrelli per tappetini). Quattro bambini si passano la palla in contropiede verso l'altra parte del campo e tirano in porta. Poi corrono subito indietro e tirano nell'altra porta. Chi riesce a fare due goal in 20 secondi? Varianti – Aumentare il tempo a disposizione (–) – Sostituire gli ostacoli con dei difensori (+) – Due squadre partono in contemporanea in direzioni opposte (+)
10 minuti Video  jsle.ch/iLoR	Destra o sinistra 	Due squadre (4 contro 4) giocano a palla bruciata in un campo tracciato intorno alla linea di metà campo. Al tuo fischio la squadra in possesso palla decide in quale metà del campo da gioco iniziare un attacco verso una porta. Varianti – Al fischio cambiare il possesso palla (+) – Dopo sei passaggi, passare la palla a un portiere affinché inizi il contropiede verso l'altra metà del campo (+)
10 minuti Video  jsle.ch/iPER	Rigori contro goal 	Due squadre da quattro giocatori si tengono pronte mentre un bambino tira un rigore. Non importa se il bambino segna oppure no: il portiere avvia un contropiede o una rimessa rapida secondo le regole. Se il contropiede porta a un goal rapido, il rigore non conta.

Conclusione	
15 minuti Video  jsle.ch/iMHG	Minihandball  I bambini giocano in 4 + 1 portiere contro 4 + 1 portiere. Regola aggiuntiva – Chi segna un goal partendo da un contropiede mantiene il possesso palla e può attaccare ancora una volta.

Esempio di allenamento softhandball «Quando si perde la palla, riconquistarla il più rapidamente possibile»



I bambini imparano a reagire subito dopo aver perso la palla e a riconquistarla.



- «Cosa fai quando perdiamo la palla?»
- «Cosa fai per riconquistare la palla?»



- «Muoviti velocemente verso l'avversario in possesso palla e mettilo sotto pressione»
- «Tieni d'occhio la palla e usa le braccia per riconquistarla»

Introduzione – Power to Win

20 minuti

Una giungla di palloni



Disporre in palestra tante palle quanti sono i bambini presenti. I bambini si muovono liberamente nella palestra e al tuo segnale devono raccogliere il più rapidamente possibile una palla libera. Poi eseguono il seguente esercizio per 20 secondi: lanciare la palla in alto, prenderla e deporla a terra.

Varianti



- Al tuo segnale due bambini si dispongono uno di fronte all'altro su una linea, afferrano insieme una palla con entrambe le mani e ognuno cerca di tirarla verso il proprio lato



- Al tuo segnale i bambini si dirigono verso una palla e saltano formando un quadrato intorno a essa



- Al tuo segnale i bambini toccano il più rapidamente possibile tre palle posate a terra e sollevano entrambe le braccia verso l'alto. Chi finisce per primo?

Video



jsle.ch/ibaL

Parte principale

15 minuti

Softhandball

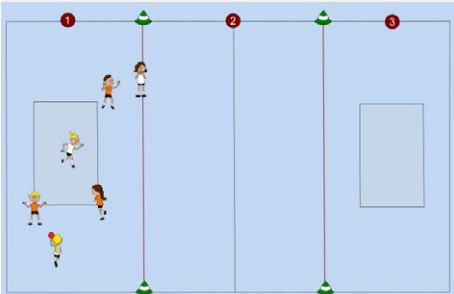
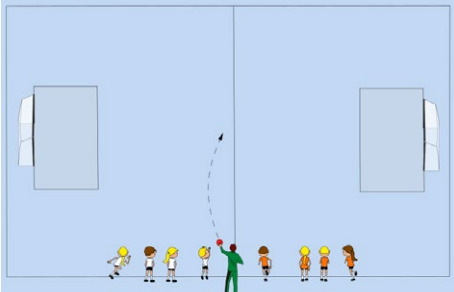
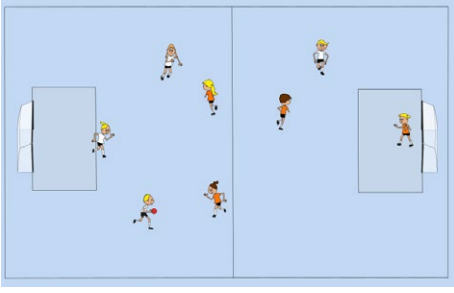


I bambini giocano 4 contro 4 con due porte (gioco libero).

Video



jsle.ch/iSoF

15 minuti	Palla bruciata 	Due squadre da quattro giocatori giocano in un'area delimitata. La squadra in possesso palla cerca di mantenere la palla all'interno della propria squadra tramite passaggi. La squadra avversaria cerca invece di conquistare la palla e fare passaggi. Ogni tanto dai il comando «cambio»: la squadra in possesso palla la lascia a terra, si mette in difesa e cerca di riconquistarla. Quale squadra non permette alla squadra avversaria di effettuare più di 10 passaggi consecutivi? Varianti – Aumentare le dimensioni del campo (–) – Se il giocatore in possesso palla viene toccato si cambia il possesso palla (–) – Giocare 3 contro 3 (+)
15 minuti	Il labirinto della difesa 	Suddividere il campo da soffthandball in tre zone. Due squadre da tre o da quattro giocatori si sfidano: la squadra A parte con la palla dalla zona 1 e cerca, tramite passaggi ben calibrati, di arrivare nella zona 3 senza saltare la zona 2. La squadra B cerca di entrare in possesso palla il più rapidamente possibile: se riesce a conquistarla nella zona 1 guadagna tre punti, nella zona 2 due punti e nella zona 3 un punto. Dopo che la squadra B ha conquistato la palla si invertono i ruoli; se non ci riesce, la squadra A riparte dalla zona 1. Quale squadra ottiene il punteggio più alto in 5 minuti? Varianti – In fondo alla zona posizionare degli obiettivi per il tiro (ad esempio coni o porte) e assegnare un punto alla squadra in attacco per ogni tiro andato a segno (+) – Quando la squadra B conquista la palla giocare in direzione opposta, dalla zona 3 alla zona 1 (+)
10 minuti	Battaglia in movimento 	Due squadre da tre o da quattro bambini partono dalla linea laterale. Tu lanci la palla: chi la prende attacca. L'altra squadra deve difendere il più velocemente possibile la propria porta restando concentrata sulla palla. Dopo ogni goal le squadre ripartono dalla linea laterale. Varianti – Posizionare quattro casse a bordo campo all'altezza della linea di metà campo e mettere una palla in una delle casse, mentre le squadre sono rivolte verso il muro. Al tuo segnale le squadre cercano la palla: chi la trova inizia l'attacco (+)
Conclusione		
15 minuti	Softhandball 	I bambini giocano 4 contro 4 con due porte. Regola aggiuntiva – Se qualcuno riesce a riconquistare la palla entro massimo cinque secondi da quando l'aveva persa, ottiene un punto in più.

Video
 jsle.ch/iVTL
Video
 jsle.ch/iSHE

Esempio di allenamento soffthandball «Conquistare la palla insieme»



I bambini imparano a conquistare la palla intercettando i passaggi.



- «Come puoi conquistare la palla?»
- «Dove ti posizioni o verso dove ti dirigi per conquistare la palla?»



- «Posizionati o sulla traiettoria del passaggio dell'attaccante o tra lui e la tua porta»
- «Osserva come agisce il giocatore in possesso palla e cerca di capire dove potrebbe lanciare la palla»

Introduzione – Power to Win

20 minuti

Caccia all'abete



I bambini si muovono come degli abeti nel campo contrassegnato, con una palla da soffthandball in mano. Tre o quattro bambini senza palla fanno i guardaboschi e cercano di catturare gli abeti con un tocco. Gli abeti catturati restano fermi con le gambe divaricate e sollevano la palla sopra la testa. Riusciranno i guardaboschi a catturare tutti gli abeti in un minuto?

Varianti



- Gli abeti ricoperti di neve restano immobili in diverse posizioni (ad esempio: montagna bassa = posizione delle flessioni, fenicottero = su una gamba, rana = posizione dello squat, gatto che striscia = sulle punte dei piedi); farsi liberare scambiando la palla con un abete libero



- Gli abeti catturati si accovacciano a terra: per liberarli i compagni devono oltrepassarli con un salto



- Gli abeti liberi fanno rotolare la palla sotto le gambe divaricate degli abeti catturati e la recuperano dall'altra parte, mentre i guardaboschi cercano di intercettarla

Parte principale

15 minuti

Soffthandball

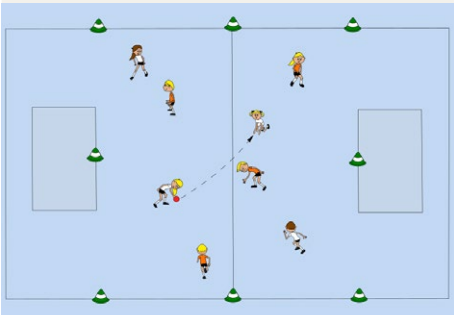
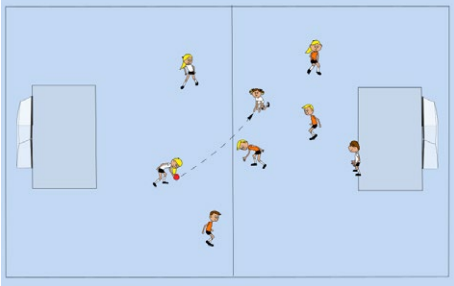
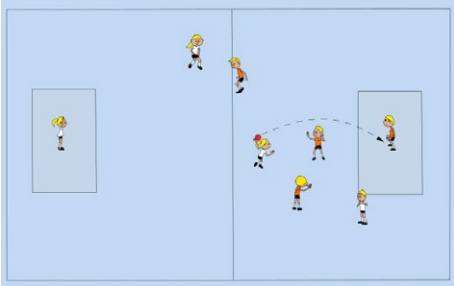


I bambini giocano 4 contro 4 con due porte (gioco libero).

Video



jsle.ch/iSoF

15 minuti	Palla bruciata rotolata 	Due squadre giocano 4 contro 4. Nei passaggi la palla deve rotolare a terra e ogni squadra conta i propri passaggi riusciti. La squadra avversaria cerca di intercettare la palla con le mani durante i passaggi e di realizzarne a sua volta il maggior numero possibile. Chi riesce a intercettare il maggior numero di passaggi? Varianti – Attaccante: dopo sei passaggi rotolati riusciti, tirare verso una delle due porte da hockey disposte ai margini del campo e calcolare un punto in caso di goal; difensore: conquistare la palla bloccandola (–) – Durante il rotolamento della palla fare al massimo tre passi (–) – Aumentare le dimensioni del campo da gioco (+)
10 minuti	La pallamano dei nonni 	Due squadre giocano 4 contro 4. I bambini eseguono passaggi rotolati chinandosi (schiena ricurva) e facendo rotolare la palla a terra con la mano piatta. La squadra in difesa cerca di conquistare il più rapidamente possibile la palla che rotola e di passare all'attacco. Chi riesce a far rotolare la palla fino all'area di porta? Varianti – Durante il rotolamento della palla fare al massimo tre passi (–) – Conquistare la palla solo durante il passaggio rotolato (+)
15 minuti	La palla della regina 	Due squadre giocano 4 contro 4. Ogni squadra ha una regina che si posiziona in un'area di porta propria e delimitata. Chi riesce a passare la palla alla propria regina scambia il posto con lei e guadagna un punto, mentre l'altra squadra ottiene il possesso palla. Chi conquista la palla durante il gioco riceve un punto extra. Varianti – Concedere al massimo tre passi con la palla in mano (–) – Passare la palla alla regina esclusivamente tramite passaggio a terra (–) – Quando si è in possesso palla giocare con il jolly (+)
Conclusione		
15 minuti	Softhandball 	I bambini giocano 4 contro 4 con due porte. Regola aggiuntiva – Chi intercetta un passaggio o blocca un tiro ottiene un punto supplementare.

Video
jsle.ch/iRoL
Video
jsle.ch/iSHB

Esempio di allenamento minihandball

«In difesa affrontare i duelli con coraggio e in modo efficace»



I bambini imparano a cercare attivamente i duelli, a rallentare il ritmo dell'avversario e ad allontanarlo.



- «Come gestisci il contatto in modo controllato e sicuro?»
- «Come usi le braccia e le mani?»
- «Come allontani un avversario?»

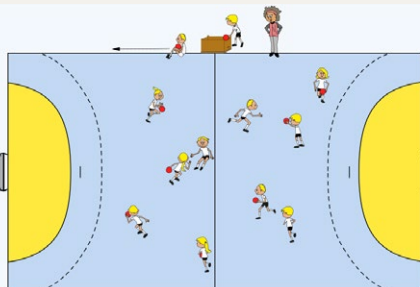


- «Durante l'allenamento prova ad affrontare diversi duelli e rifletti dopo su come è andata. Dimostra coraggio e difenditi in modo consapevole, senza paura del contatto, ma sempre con rispetto verso il tuo avversario»
- «Se pieghi di più le ginocchia sei più stabile. Se tieni un piede leggermente più avanti dell'altro riesci a controllare meglio la direzione verso cui spingi l'avversario. Per maggiore sicurezza, tieni le braccia davanti a te, non di lato»
- «Presta attenzione alla posizione del braccio di lancio dell'avversario. Puoi frenarlo leggermente con le braccia e spingerlo in avanti o lateralmente»

Introduzione – Power to Win

20 minuti

Acchiapparella pazzarella



Tre o quattro bambini fanno i cacciatori senza palla, gli altri si distribuiscono nel campo da gioco con una palla da softhandball in mano. Chi viene preso da un cacciatore deve eseguire un esercizio, riporre la palla in una cesta e poi diventa cacciatore a sua volta. Chi riesce a sfuggire più a lungo ai cacciatori?

Varianti



- Chi viene preso deve muoversi come un granchio a quattro zampe con la schiena verso il basso (camminata a quattro zampe supina) fino alla parete più vicina



- Chi viene preso deve eseguire cinque salti da canguro (salti in lungo da fermo a piedi uniti)



- Chi viene preso deve correre il più velocemente possibile fino alla parete più lontana

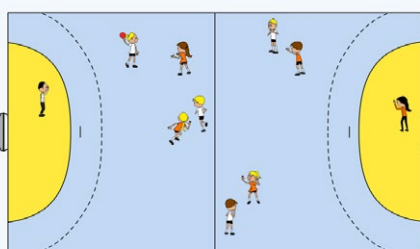
Video

jsle.ch/iCHS

Parte principale

15 minuti

Minihandball

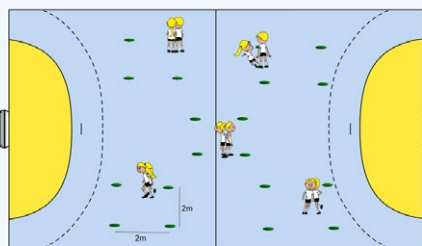


I bambini giocano 4 + 1 portiere contro 4 + 1 portiere (gioco libero).

Video

jsle.ch/iHiM

10 minuti

L'isola dei duelli 1.0

Due bambini si posizionano uno di fronte all'altro all'interno di un piccolo quadrato (isola) e cercano di spingersi a vicenda fuori dall'isola usando le spalle o la parte superiore del corpo.

Varianti

- Spingere l'avversario con le braccia piegate (–)
- Svolgere il gioco su una sola gamba, consentendo di appoggiare brevemente l'altro piede di tanto in tanto per mantenere l'equilibrio (+)
- Spingere l'avversario dalla posizione accovacciata (spostare il baricentro del corpo) (+)

15 minuti

L'isola dei duelli 2.0

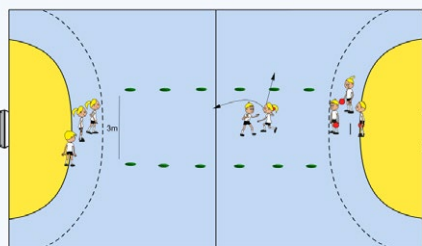
In palestra delimitare a terra un quadrato ogni due bambini (isole). Un bambino si posiziona in difesa davanti al quadrato, mentre il compagno cerca di entrare nell'isola con una palla in mano (senza regola dei passi). Se il difensore riesce a proteggere l'isola per 20 secondi senza infrangere le regole, continua nel suo ruolo; in caso contrario diventa l'attaccante di un'altra isola. Chi riesce a difendere più a lungo la propria isola?

Varianti

- L'attaccante deve palleggiare rispettando la regola dei tre passi (–)
- L'attaccante deve scegliere una o due linee contigue del quadrato (+)
- Aumentare le dimensioni dell'isola (+)

Video
jsle.ch/iZK2

15 minuti

La strada dei duelli

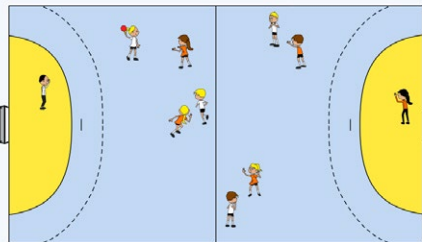
Due squadre si posizionano una di fronte all'altra. Al centro si trova un corridoio largo circa tre metri. Inizia il primo bambino di ogni squadra: la squadra A attacca con la palla in mano (senza regola dei passi), la squadra B difende. B cerca di spingere A fuori dal corridoio prima che arrivi in fondo. Dopodiché il gioco continua con altri due bambini.

Varianti

- Punti: contare un punto per ogni azione di difesa andata a buon fine (–)
- Attaccante: entrare nel corridoio palleggiando e rispettando la regola dei passi (–)
- Giocare 2 contro 2 (+)

Conclusione

15 minuti

Minihandball

I bambini giocano in 4 + 1 portiere contro 4 + 1 portiere.

Regola aggiuntiva

- Se il difensore riesce a spingere l'avversario verso la linea laterale ottenendo un tiro di punizione a suo favore, riceve un punto extra.

Video
jsle.ch/iMHF

Esempio di allenamento minihandball «Nel ruolo di portiere parare i tiri in porta e partecipare attivamente alla costruzione del gioco»



I bambini imparano, quando giocano nel ruolo di portiere, ad avviare la fase di attacco in modo rapido e adeguato alla situazione dopo un'azione di difesa.



- «Come puoi iniziare l'attacco in modo rapido dopo che avete conquistato la palla?»
- «Come vi parlate tu e la squadra sul campo?»



- «Guardati intorno subito dopo l'azione di difesa: dove si trovano i tuoi compagni di squadra e dove invece gli avversari?»
- «Quando sei in porta urla forte: «Ho la palla!» oppure «Liberati!» (per ricevere un passaggio), così tutta la squadra sa cosa sta succedendo»

Introduzione – Power to Win

20 minuti

Sfida di reazione



Due bambini si posizionano a un metro di distanza l'uno dall'altro. Un bambino tiene una pallina da tennis o una palla da pallamano con il braccio teso verso l'alto e la lascia cadere all'improvviso. Il compagno deve reagire velocemente e prendere la palla prima del rimbalzo.

Varianti

- Far cadere la palla da un'altezza maggiore (–)
- Lanciare la palla leggermente a destra o a sinistra (+)
- Specifico per il portiere: partire dalla posizione di seduta a ostacoli (ad es. hurdling) (+)
- Bambino 1: lasciar cadere due palle in contemporanea, gridando «destra» o «sinistra»; bambino 2: prendere solo la palla nella direzione indicata (+)

Varianti



- Portiere: aspettare circa 10-15 secondi nella posizione delle flessioni, nella posizione dello squat o sulle punte dei piedi prima di lasciar cadere la palla



- Giocatore con la palla: prima di lasciar cadere la palla eseguire un movimento esplosivo (ad es. salto in estensione dalla posizione accovacciata, salti laterali su una linea)



- Portiere: al segnale partire dalla posizione sdraiata sulla pancia o guardando verso la parete, correre verso il compagno e prendere la palla

Video

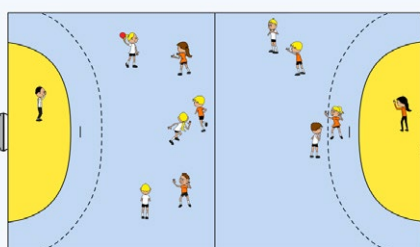


jsle.ch/iRCH

Parte principale

15 minuti

Esperti di minihandball

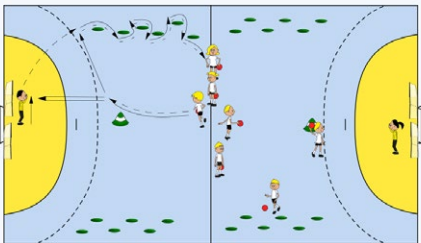
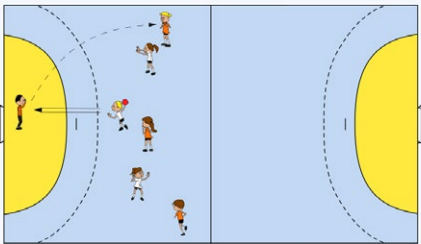
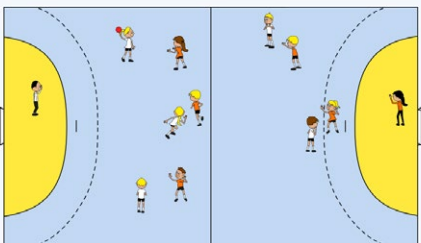


I bambini giocano in 5 + 1 portiere contro 5 + 1 portiere con due porte (gioco libero).

Video



jsle.ch/iMHE

10 minuti	La gara delle porte  Nella postazione del portiere predisporre due porte (o creare due porte con dei coni); un bambino parte all'attacco dalla linea di metà campo palleggiando e raggiunge un disco di demarcazione: da qui corre a destra o a sinistra e tira frontalmente nella porta corrispondente. Il portiere si sposta rapidamente davanti alla porta verso cui corre l'attaccante. Il portiere ferma la palla il più rapidamente possibile e la ripassa all'attaccante, che esegue un percorso con palleggi. Il bambino successivo parte all'attacco non appena il portiere è di nuovo davanti alle porte. Varianti – L'attaccante ha due palle: con una fa una finta, l'altra la lancia realmente in porta (+)	
15 minuti	Sfida del rimbalzo  Mettere un carrello pieno di palle nella porta. All'esterno dell'area di porta quattro giocatori corrono e si passano la palla. A un segnale del portiere, un giocatore tira in porta. Il portiere cerca di prendere o di respingere la palla. Terminata l'azione, il portiere prende una palla dal carrello e la passa a un giocatore libero: il gioco ricomincia dall'inizio. Varianti – Effettuare i passaggi sotto pressione, con conto alla rovescia («tre, due, uno») (+) – Giocare 4 contro 4 con marcatura a uomo; il portiere cerca di effettuare il passaggio a un giocatore libero (+)	
15 minuti	Inizia il portiere  Formare due squadre. Un bambino della squadra A tira liberamente in porta, in modo che il portiere possa parare il tiro. Il portiere afferra rapidamente la palla, valuta la situazione ed effettua un passaggio verso un compagno libero della squadra B. La squadra A cerca di intercettare questo passaggio, dopodiché il gioco ricomincia da capo. Dopo un minuto le squadre scambiano i ruoli. Varianti – Portiere: fare uno o due passi fuori dall'area di porta ed effettuare un passaggio sicuro (–) – Portiere: dopo aver afferrato la palla, passarla entro tre secondi (+)	
Conclusione		
15 minuti	Esperti di minihandball  I bambini giocano in 5 + 1 portiere contro 5 + 1 portiere con due porte. Regola aggiuntiva – Se dopo l'azione di difesa il portiere riesce a effettuare un passaggio preciso a un compagno entro tre secondi, ottiene un punto supplementare.	



«Per le monitorici e i monitori G+S Internet è una miniera inesauribile per l'organizzazione degli allenamenti. Ma ci vuole prudenza. Accanto a idee brillanti e preziose per le tue lezioni, incontri anche forme di gioco e di esercizio discutibili e meno raccomandabili. Adotta uno spirito critico e scegli forme di gioco che rispecchiano il tuo obiettivo di allenamento e il nostro concetto della formazione.»

Bibliografia

Ufficio federale dello sport (editore) (2023). *Manuale G+S Basi* (3^a edizione modificata). Macolin: UFSPÖ.

Flükiger, Armin & Meier, Dominique (2024). *Offensive Deckung im Kinderhandball* (2^a edizione). Olten, Dietschi Print & Design AG.

Handball Schweiz. *Der Rahmentrainingsplan*. Consultato il 25 novembre 2025, <https://www.handball.ch/de/trainer/rtp/>

Meier, Dominique & Röthlisberger, Franziska (2021). *Softhandball spielen. Handballfächer Basics. Grundlagen erwerben* (1^a edizione). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.

Meier, Dominique & Röthlisberger, Franziska (2022). *Minihandball spielen. Handballfächer Elements. Grundlagen anwenden* (1^a edizione). Herzogenbuchsee: INGOLDVerlag.

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ
www.ufspo.ch

Autrici: Franziska Röthlisberger, Dominique Meier
Accompagnamento: Fabian Hänni, Andreas Güntensperger
Traduzione: Servizi linguistici UFSPÖ

Foto: Charlène Mamie
Illustrazioni: Christoph Frei, Franz Basler
Layout: Media didattici

Edizione: 2026
Articolo n°: 30.301.1 i

Proprietà letteraria riservata. La riproduzione e la diffusione – anche parziali – sono ammesse solo previa autorizzazione da parte dell'editore e con indicazione della fonte.