

PRINCIPI GENERALI DI LAVORO CON I BAMBINI 5-6 ANNI

Prima di inoltrarmi ad analizzare le proposte da proporre ai bambini di 5-6 anni, spiego un concetto, a mio parere, importante, il:

CARICO MENTALE

Quando viene proposto un “esercizio” bisogna essere consapevoli di quanti elementi il bambino deve pensare. L’apprendimento deve essere graduale rispettando la regola dal facile al difficile. E’ ovvio che aumentando gli elementi (carico mentale) aumenteranno anche le difficoltà. Infatti è ovvio che risulta più difficile camminare e palleggiare che solamente camminare. Di seguito c’è una classificazione generale e personale, per poter analizzare quanto carico mentale il bambino è sottoposto durante “l’esercizio”.

1) SOLO MOVIMENTO (solitario su un percorso)

Senza palla: un carico, perché devo solo pensare a come muovermi, quale schema motorio utilizzare. Per esempio: muoversi e seguire le linee del campo

2) MOVIMENTO TRA GLI ATTREZZI

Senza palla: due carichi perché, oltre a muovermi devo evitare degli oggetti fissi posti sul campo. Per esempio: come prima evitando dei piccoli attrezzi (clavette, cinesini, etc...)

3) MOVIMENTO CON PALLA (su un percorso)

Due carichi perché oltre a muovermi devo pensare a come utilizzare il pallone. Nel percorso l’avanzamento è a senso unico. Per esempio: vedi n.1 aggiungendo l’utilizzo della palla.

4) MOVIMENTO CON 2 O PIU’ PERSONE

Senza palla: due carichi perché oltre a muovermi devo evitare di scontrarmi con i miei compagni che fungono da ostacoli in movimento. Aumento della

difficoltà con l'aumentare dei compagni che intervengono contemporaneamente.

Per esempio: due bambini partono dalle linee di fondo opposte e devono attraversare il campo arrivando sull'altra linea. Risulta ovvio che se faccio partire più bambini contemporaneamente aumenteranno le difficoltà in quanto le probabilità di urtare i compagni saranno maggiori.

5) MOVIMENTO CON PALLA ED ATTREZZI

Tre carichi; come il n°2 con l'aggiunta che si dovranno evitare gli oggetti fissi posti sul campo.

6) MOVIMENTO CON PALLA E COMPAGNI

Tre carichi; come il n°4 con l'aggiunta che bisogna evitare degli "oggetti" in movimento (compagni). Aumento della difficoltà all'aumentare del numero dei compagni. Per esempio: campo diviso in due nel senso longitudinale, due bambini partono in posizioni diametralmente opposte, seguire il percorso.

7) MOVIMENTO CON PALLA, COMPAGNI ED ATTREZZI

Quattro carichi, è la fusione dei numeri 5 e 6

Se aggiungo il copiare l'azione del compagno simultaneamente, aggiungo un carico mentale

Detto ciò, entro nel particolare, cercando di dare delle idee su come utilizzare la palla.

BALL-HANDLING

Alcune note da ricordare

Tutti devono avere un pallone.

Abbinare gli schemi motori di base con tutte le varianti possibili attraverso il metodo induttivo (scoperta guidata, libera scoperta) al fine di iniziare a pensare, a ragionare

Credo, comunque, che inizialmente (a 5 anni) si debbano usare anche i metodi deduttivi (prescrittivi) in quanto il bambino non avendo molta esperienza troverebbe molto difficile variare la proposta iniziale

Capacità da parte dell'istruttore di saper osservare al fine di poter fare domande ai bambini.

Alcune formule da usare, per esempio:

- Facciamo come...
- Come possiamo...
- Un altro modo per...
- Proviamo a fare...

Metodologia da utilizzare prevalentemente è quella della libera scoperta o della scoperta guidata in quanto permette al bambino di pensare a nuove soluzioni e di essere veramente il soggetto dell'apprendimento. Un esempio: tutti i bambini hanno un pallone, l'istruttore invita tutti a muoversi per il campo senza mai tenere ferma la palla: alcuni lanceranno la palla in alto con una o due mani, altri lanceranno la palla da una mano all'altra, altri getteranno la palla per terra, altri...L'istruttore osserva e vede che un bambino cammina e lancia la palla in alto con due mani e la recupera sempre con due. Ferma il gruppo e chiede, per esempio: "Massimo cammina e lancia la palla con due mani e la riprende con due, possiamo solo camminare?...possiamo lanciare solo con due mani?...possiamo riprenderla solo rimanendo in piedi?..."

Ripeto: è fondamentale iniziare a colloquiare con i bambini per stimolarli a

pensare a trovare soluzioni perché sono loro i soggetti dell'apprendimento e non gli oggetti!

Quindi cerchiamo di evitare di proporre il ball-handling nel modo classico: tutti con la palla, sparsi per il campo con l'istruttore che comanda e tutti copiano.

Metodo, forse, da usare inizialmente ma poi ...libera iniziativa e fantasia!

PALLEGGIO

Alcune note da ricordare:

- Fondamentale cestistico in cui è rispettato l'egocentrismo naturale del bambino
- Nel palleggio abbiamo una situazione in cui il bambino gioca con la palla (aumento della confidenza) e l'unica sua preoccupazione è quella di "gestirla"
- Lavorare soprattutto sulla fantasia motoria e sulla libera iniziativa
- Niente tecnicismo ma libera scelta della mano e dell'esecuzione
- Tutti devono avere una palla

Successione delle proposte:

1) TUTTI ESEGUONO LA STESSA AZIONE (in successione o restando fermi)

Carichi mentali: movimento + palla = 2 carichi

movimento + palla + attrezzi fissi = 3 carichi

idem, ma aggiungere il copiare (+ 1 carico)

Proposte:

- Lavoro a stazioni
- Ball-handling da fermi
- Percorsi, liberi o inventati dai bambini (per esempio: Paolo dice "qui faccio...", Carla "là facciamo...") senza/con attrezzi; anche con delle limitazioni (non si può correre avanti)

2) ALMENO 2 BAMBINI ESEGUONO LA STESSA AZIONE CONTEMPORANEAMENTE (il compagno funge da ostacolo mobile ma senza opposizione diretta/indiretta)

Carichi mentali: movimento + palla + compagni = 3 carichi
movimento + palla + compagni + attrezzi fissi = 4 carichi
idem + copiare che può essere simultaneo o successivo

Proposte:

- Percorsi, un bambino si muove in senso orario l'altro antiorario
- Ball-handling tutti insieme
- Lavoro a stazioni delimitando lo spazio
- Packman ma senza il mangiatore

TIRO

Alcune note da ricordare:

- Fondamentale: che rispetta il naturale egocentrismo (bambino + palla)
- Meglio parlare di lanciare che di tirare
- Niente tecnica, ma proposte di coordinazione oculo-manuale variando i tipi di palloni
- Proposte anche sul rotolare
- Differenza tra:

Gettare = buttare senza una direzione e/o obiettivo. Niente controllo

Lanciare = schema motorio che tutti possiedono. Niente tecnica ma c'è direzione ed obiettivo

Tirare = prodotto di allenamento. La tecnica varia da soggetto a soggetto

Proposte di coordinazione oculo-manuale in successione di difficoltà:

1) LANCIATORE ED OBIETTIVO FERMI

Obiettivo orizzontale: miglioramento della valutazione della distanza

Obiettivo verticale: miglioramento della mira

Utilizzare grandi e piccoli attrezzi

2) LANCIATORE IN MOVIMENTO ED OBIETTIVO FERMO

Si parla più di gettare. Obiettivo grande sia orizzontale che verticale

Per esempio: camminare e colpire il tabellone.

3) LANCIATORE FERMO ED OBIETTIVO IN MOVIMENTO

Obiettivo che arriva frontalmente (più facile) e, successivamente, lateralmente.

Aumentare gradualmente la distanza

Per esempio: due bambini con una palla ciascuno posti frontalmente a 45 metri; un bambino fa rotolare la palla verso il compagno che deve colpirla con la sua palla.

PASSAGGIO

Alcune note da ricordare:

- Obiettivo principale: far arrivare la palla al compagno
- Proposte in cui tutti i bambini siano obbligati (dalle regole) a toccare la palla
- Il bambino deve essere consapevole che nel momento che passerà la palla

questa ritornerà indietro

- E' una forma di collaborazione
- Inizialmente proposte dove tutti hanno un pallone a testa poi a coppie, etc...

Sequenza:

1) Tutti hanno un palla

Passaggio e ricezione individualmente. Per esempio: auto-passaggi variando la posizione iniziale e/o finale.

Scambiare la palla con il compagno. Per esempio: liberi per il campo, al segnale avvicinarsi ad un compagno e scambiarsi la palla.

2) Ogni due bambini una palla

Esercizi di coordinazione oculo-manuale con lanciatore ed obiettivo fermi.

Usare la fantasia. Successivamente anche in movimento

Per esempio: due bambini posti frontalmente, passarsi la palla

3) Un pallone ogni 3/4/5 bambini

Per esempio:

- Girotondo
- In cerchio, chiamare il ricevitore, passargli la palla e sedersi. Quando tutti sono seduti chi passerà si alzerà.

“DIFESA E 1c1”

Alcune note da ricordare:

- Concetti a livello molto, molto embrionali
- Difesa attiva e non passiva quindi difesa che poi diventa attacco e viceversa

Proposte:

- Il duello, variando spazio, tempo, senza/con palla (sia per l'attaccante che per il difensore), obiettivo (toccare il compagno, la palla)
- A coppie toccarsi la schiena o altre parti del corpo
- Toccare la palla del compagno
- Idem, ma tutti contro tutti
- Altre proposte di 1c1 solo verso la fine dei 6 anni

Prof. Massimo Romani
Formatore Nazionale MB