

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 54 (1997)

**Heft:** 5

**Artikel:** Pierino alla scoperta delle discipline sportive : sulle tracce del G-A-G

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-999286>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Pierino alla scoperta delle discipline sportive.**

## **Sulle tracce del G-A-G**

AA. VV.

**Pierino ricorda quanto gli ha detto il maestro di tennis, ma alcune cose sono solo mera teoria. Andando a vedere dal vivo gli allenamenti nelle diverse discipline apprende le nozioni fondamentali della teoria della lezione.**

*Gli autori delle nostre interviste di Pierino sono i responsabili delle discipline o degli orientamenti G+S.*

**Pallacanestro: Georges Hefti**

**Calcio: Bruno Truffer**

**Pallamano: Pierre Joseph**

**Squash: Peter Amman**

**Tennis: Marcel K. Meier**

**Tennis tavolo: Georg Kupferschmidt**

**Rugby: Daniel Henry**

**Unihockey: Mark Wolf**

**Hockey su ghiaccio: Rolf Altorfer**



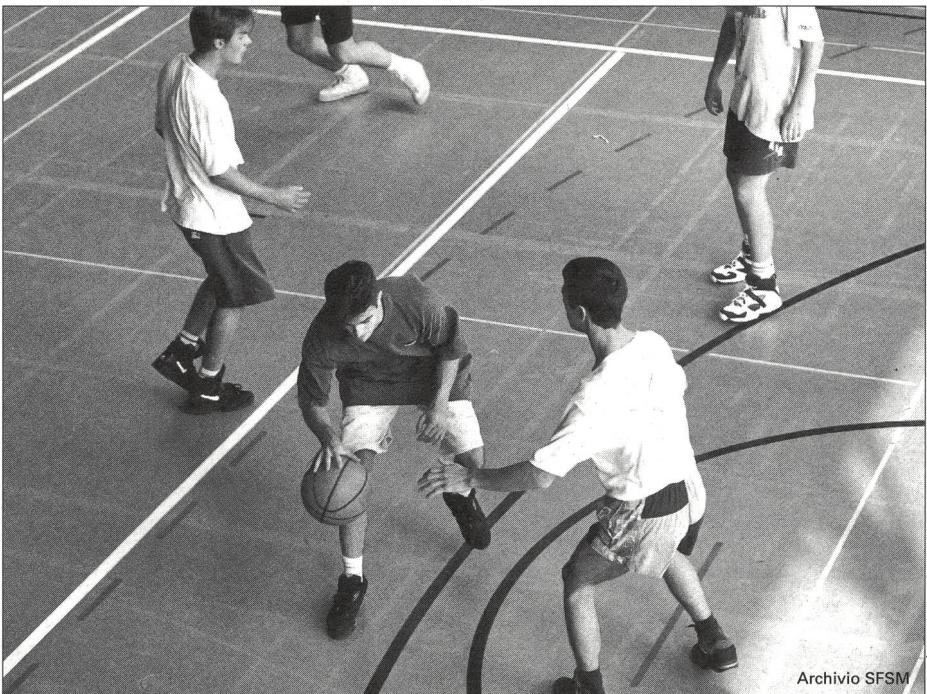
### **Pallacanestro**

**Pierino:** Stefania, qual è l'esempio che vuoi utilizzare?

**Stefania:** nella nostra squadra di ragazzi (13-14 anni) abbiamo avuto problemi per quel che riguarda lo smarcamento. Le ali facevano poco per mettersi in condizioni di ricevere la palla e il regista non sapeva a chi passarla. Cerchiamo di migliorare questo aspetto.

**Pierino:** Quali esercizi intendi fare con i tuoi allievi?

**Stefania:** Prima di dare inizio agli esercizi li faccio giocare 3 contro 3 su metà campo (v. fig. 1). In questa situazione il numero di giocatori è limitato; la situazione che vorrei provare si riproduce continuamente in gara.



Archivio SFSM

#### **Inscenare sempre il gioco.**

Dopo 3 o 4 minuti interrompo il gioco e chiedo loro che cosa hanno fatto. Per esperienza so che le risposte potranno essere più o meno le seguenti: ho cercato di smarcarmi; mi sono allontanato dal mio difensore; mi sono avvicinato a chi portava la palla.

stra-sinistra e rotazione verso il canestro per assumere la posizione di minaccia tripla. Il difensore avrà il compito di giocare al 100% con le gambe, ma non potrà intercettare il pallone.

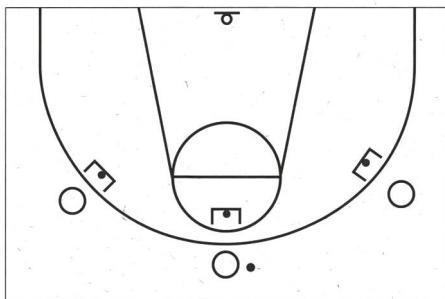


Fig. 1

**Pierino:** E ora li lasci giocare?

**Stefania:** Per un po' sì, ma avranno un compito preciso: alla fine di questa sequenza di gioco devono essere in grado di descrivermi i movimenti effettuati per ricevere il pallone in posizione di ala.

- spostamento con corsa in avanti verso il canestro
- cambio di direzione sulla gamba destra ed accelerazione correndo in avanti
- chiamare il pallone con la mano sinistra, arresto a due tempi de-

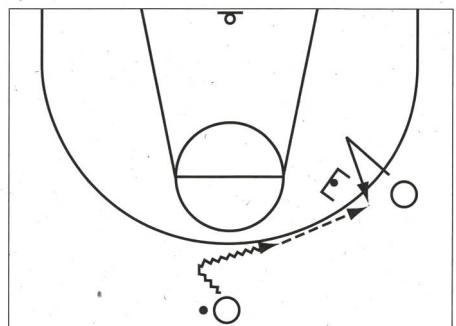


Fig. 2



Archivio SFSM

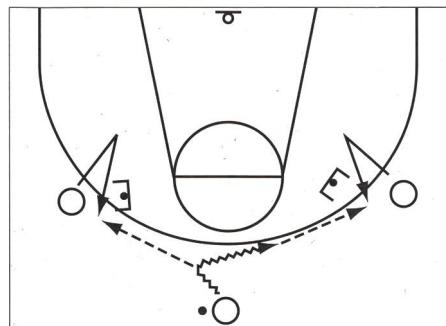


Fig. 3

**Stefania:** No, dovranno provare ad applicare quanto è stato provato nelle forme analitiche mentre io osserverò lo svolgimento del gioco. Alla fine di questa sequenza devo sapere in che misura i giocatori hanno fatto dei progressi o se devo ripetere questa situazione nel corso del prossimo allenamento.

**Pierino:** Grazie Stefania, penso di aver capito che il gioco occupa un posto importante nell'apprendimento, ma che l'allenatore non deve permettere che i giocatori sviluppino il loro gioco in modo arbitrario. È importante che in ogni fase del gioco cerchi di far passare un messaggio.

**Giocare significa attaccare.**



### Calcio

**Pierino:** Eccoti qui, finalmente. Ciao Giorgio. Volevo incontrarti già da parecchio tempo, perché gli junior C sono entusiasti del tuo allenamento. Dipende un po' anche dal metodo G-A-G?

**Giorgio:** In parte certamente. I miei ragazzi giocano volentieri, vogliono imparare molte cose e intendono anche sudare. Il metodo G-A-G mi aiuta a soddisfare tutte queste loro esigenze.

**Pierino:** Concretamente cosa farai nel prossimo allenamento?

**Giorgio:** Nell'ultima partita i miei giocatori hanno mostrato una certa difficoltà a indirizzare il gioco contro la porta avversaria. La manovra era troppo lenta e ci sono state poche occasioni per concludere a rete. Tutte cose che voglio cercare di correggere. **Pierino:** Riesci a farlo in un solo allenamento?

**Giorgio:** Naturalmente ci saranno diversi allenamenti sullo stesso tema. In una prima fase si tratta di mo-

### **Esercitare aspetti parziali.**

**Pierino:** E poi li farai giocare ancora?

**Stefania:** No, darò loro la possibilità di provare i movimenti che ho appena mostrato, esercitandosi a gruppi di tre su un quarto di campo.

**Pierino:** Che cosa farai mentre loro provano?

**Stefania:** In questa sequenza di tipo analitico baderò che i giocatori osservino esattamente i punti descritti in precedenza. Se ciò avviene darò un feedback positivo al giocatore che ha eseguito il movimento corretto, se qualcuno commette per due volte di seguito lo stesso errore lo correggerò mostrandogli ancora una volta come fare.

**Pierino:** Se ho ben capito la teoria del G-A-G, poi permetterai loro di applicare nel gioco quello che hanno provato in modo analitico.

**Stefania:** Esattamente, proprio così. Ma se mi accorgo che hanno voglia di esercitarsi, integro forse un altro esercizio analitico prima di passare alla fase del gioco. In questi esercizi le ali dovranno coordinare la scelta di tempo per lo smarcamento (v. Fig. 3).

**Pierino:** Al momento della seconda G i giocatori possono giocare come vogliono?



strare il problema ai giocatori e quindi di porre determinati accenti nell'allenamento per arrivare a risolverlo.

**Pierino:** Non capisco ancora come fai a chiarire il problema ai giocatori.

**Giorgio:** Dopo il riscaldamento nella prima parte unitaria dell'allenamento giochiamo un piccolo torneo tre contro tre con due porte grandi, difese ciascuna dal portiere. Allo scopo abbiamo bisogno di due campi grandi il doppio dell'area dei 16 metri. Durante i tre minuti di gioco si devono segnare quante più reti possibile. La squadra che per prima segna due reti nell'ambito del tempo previsto ottiene tre punti. In questo caso la partita finisce subito e se ne inizia subito un'altra. Se nessuna delle due squadre riesce a segnare due reti, allo scadere del tempo chi è in vantaggio ottiene un punto. Puoi immaginarti che i giocatori non riusciranno ad ottenere troppi punti.

**Pierino:** E cosa fai dopo?

**Giorgio:** Nella fase analitica introducendo poche forme di gioco ed esercizi cerco di portare i giocatori a conclusioni a rete veloci e mirate. Prima lavoro su un problema tecnico-tattico, che riguarda ogni giocatore. La maggior parte di loro non dispongono delle capacità e della tecnica necessarie a dribblare l'avversario. Per non perdere troppo tempo in questa fase inserisco lo schema ritmico e lo svolgimento della doppia finta già nel riscaldamento. Nella parte anali-

tica posso poi applicare dal vero quanto appreso.

**Pierino:** Se ho capito bene, i giocatori cercano di spiazzare l'avversario con una finta.

**Giorgio:** Esattamente; l'importante però è che dopo riescano ancora a tirare in porta. Solo quando hanno segnato un gol, l'esercizio è davvero riuscito. Inoltre devono variare la loro azione e ripeterla spesso.

**Pierino:** Tutto questo nella parte analitica?

**Giorgio:** È possibile che ciò mi offra abbastanza materiale per questa parte della lezione, perché solo quando metto in pratica quanto ho preparato posso vedere quanto rapidamente i giocatori fanno i progressi che ritengo necessari. Pongo molta attenzione sul fatto che provino con la massima concentrazione e anche un certo accanimento ad eseguire un dribbling corretto. Comunque programmo sempre anche un secondo accento, per fare in modo che i giocatori, suddivisi in piccoli gruppi, giochino insieme in modo veloce e creativo.

**Pierino:** Cosa hai pensato di fare ora?

**Giorgio:** Tre giocatori giocano in attacco contro una porta con due difensori e il portiere. Dato che gli attaccanti sono in vantaggio numerico dovrebbe riuscir loro, bloccando l'avversario e con rapidi passaggi, di giungere a segnare una rete.

**La tecnica serve alla tattica.**



**Pierino:** Ah, ora capisco. Se i tuoi giocatori eseguono buoni dribbling e riescono ad armonizzare il gioco, l'avversario avrà difficoltà a difendere la porta.

**Giorgio:** È proprio così. Prima di tutto, però, in allenamento vogliamo controllare se i giocatori hanno davvero fatto i progressi che mi auspico. Allo scopo è prevista una seconda parte unitaria. Penso di farli giocare sette contro sette su due porte con un portiere ciascuna. Lo scopo è di creare il maggior numero possibile di occasioni da gol e se possibile sfruttarle. Infine valuterò l'utilità dell'allenamento insieme ai giocatori e ne ricaverò le necessarie indicazioni per pianificare il prossimo allenamento.

**Pierino:** Grazie mille, **Giorgio**; Posso davvero dire che non lasci niente al caso. Ora capisco perché i tuoi ragazzi vengono così volentieri all'allenamento G-A-G.



### **Pallamano**

**Pierino:** Ciao Marco, come utilizzi il metodo G-A-G con la tua squadra femminile juniori?

**Marco:** Sabato scorso gli avversari ci hanno creato grandi difficoltà; hanno giocato in modo molto aggressivo e le mie giocatrici non sono più riuscite a fare pressione in attacco. Su questo lavoreremo nelle prossime settimane.

**Pierino:** Vuoi riprodurre in allenamento le situazioni d'attacco e riprovarle fino a quando funzionano?

**Marco:** Probabilmente non sarà proprio così facile. Per fare in modo che le mie giocatrici in attacco trovino soluzioni anche contro una difesa del genere devo innanzitutto scegliere una situazione di gioco semplificata ad es. 3:3. Sto comunque sempre attento che la problematica di base rimanga sempre la stessa; poco spazio, posizioni per il passaggio spesso coperte.

**Pierino:** Poi fai giocare le giocatrici e hai tempo per dedicarti a chi gioca in porta.



Archivio SFSM

**Nell'allenamento: esercizi simili alla gara.**

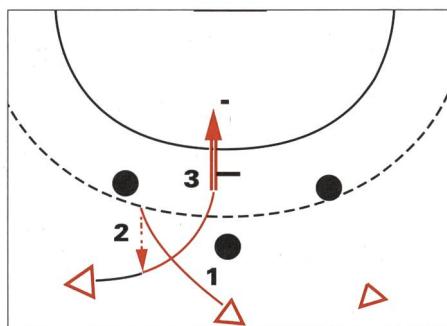
**Marco:** Le giocatrici dapprima giocheranno come accennato (3:3), per poterci riallacciare alle esperienze fatte nell'ultima partita. Un portiere è una colonna portante della squadra, e quindi in queste fasi dell'allenamento partecipa sempre attivamente. Io osservo attentamente le giocatrici ed analizzo nel dettaglio la problematica rilevata nelle fasi di gioco.

**Pierino:** E cosa viene dopo questa sequenza di gioco?

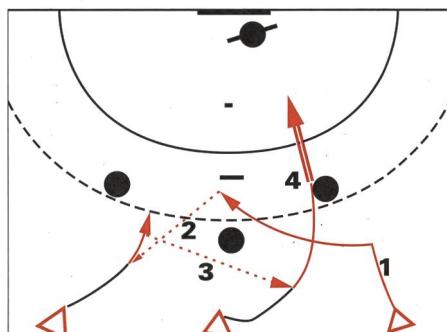
**Marco:** A questo punto le giocatrici devono allenare, con esercizi mirati, gli elementi problematici. Si tratta quindi di migliorare dei problemi enucleati per mezzo di forme di allenamento semplici. Scelgo le forme organizzative in modo da consentire a ogni giocatrice di ripetere 5-10 volte lo stesso esercizio; così posso correggere ognuna e seguirla da vicino in questo processo di apprendimento.

**Pierino:** E poi le fai giocare di nuovo? Hanno imparato a fondo questi elementi?

**Marco:** Esattamente: le lascio giocare ancora, ma tornando alla situazione iniziale. Può anche darsi che si notino subito dei progressi, per cui si passa dal livello 3:3 al 4:4 o addirittura al 6:6, con difficoltà maggiori. Molto più probabilmente, però, mi accorgo che è necessario un approfondimento al livello 3:3 e lavorerò ancora 1 o 2 volte sulla base delle situazioni di gioco scelte (v. fig. 1+2). Queste sono selezionate in modo da poter essere rese più difficili o ampliate. In tal modo le giocatrici non sono sollecitate troppo poco e l'allenamento non diventa mai noioso.



**Fig. 4: Cambio della zona di gioco nel settore arretrato.**



**Fig. 5: Cambio della zona di gioco con l'occupazione della zona di tiro.**

**G-A-G: scegliere un elemento ed esercitarselo.**



**Pierino:** Secondo me questo tipo di allenamento è buono. Potresti riassumermi forse ancora una volta l'applicazione pratica dell'idea del G-A-G?

**Marco:** Ma certo! Come hai potuto vedere si ha uno scambio fra le esperienze fatte in gara e in allenamento. Il gioco per le giocatrici è in primo piano, in quanto in tal modo si allenano le situazioni che si ritrovano in partita. Io uso le situazioni di gioco per far apprendere qualcosa di nuovo - progressi, problemi ecc. - e gli esercizi per avviare un processo di apprendimento mirato.

**Pierino:** Grazie. Ora ho capito come utilizzi nel migliore dei modi il principio del G-A-G.



**Squash**

**Pierino:** Come ti spieghi le due sconfitte della settimana scorsa, quando tu stesso ti sei detto convinto di avere la squadra migliore dal punto di vista tecnico?

**Ramon:** L'ho detto e ne rimango tuttora convinto. Abbiamo perso le partite a causa di un servizio impreciso e pieno di errori. Quindi nell'allenamento di oggi ci concentreremo proprio su questi aspetti.

**Pierino:** Quindi possiamo già prepararci a un certo non so che; battute, battute, battute.

**Ramon:** Non proprio. Innanzitutto giochiamo il gioco dei 3/4, vale a dire che si gioca utilizzando solo i tre

quarti del campo. Si batte a turno, fin quando l'avversario non fa punto; poi è lui a battere fino a quando non perde il punto. In seguito fa una pausa nella parte sinistra (o destra) della parete posteriore fino a quando non viene nuovamente il suo turno. Non devi pensare però che avranno tempo per poltrire; le pause saranno brevi e tutti si divertiranno moltissimo.

**Pierino:** Le regole ora sono chiare. Che cosa fai nei tempi morti? Ti riposi?

**Ramon:** Mi metterò nell'angolino della pausa e mi concentrerò sulle battute. Di tanto in tanto darò anche dei consigli.

**Pierino:** Mi sono molto divertito, appena iniziata una pausa era nuovamente il mio turno.

**Ramon:** Te l'avevo detto! A proposito, i servizi sono migliorati. Ora in alcune forme di gioco vogliamo fare attenzione che la palla dopo la battuta tocchi prima la parete laterale, per rendere più difficile il compito dell'avversario. Poi cercheremo di colpire la zona ideale nella parete laterale. Si tratta di una zona che ho evidenziato marcandola con del nastro adesivo. Infine, giocando cercheremo di «piazzare» quanti più servizi possibili, ma sempre cercando di toccare almeno la parete laterale, prima che la pallina tocchi terra o la parete posteriore. Uno dei giocatori fa da arbitro, per ogni battuta eseguita in modo ottimale viene attribuito un punto.

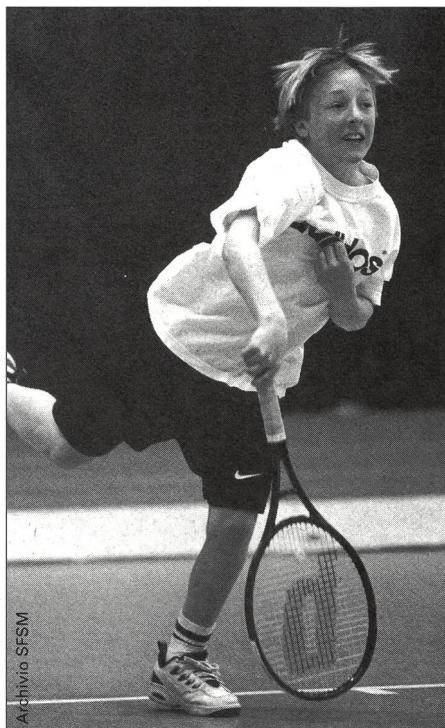
**Pierino:** Grazie Ramon. Ora ho capito che un servizio valido è il principale presupposto per vincere uno scambio. Puoi stare certo che la nostra squadra non perderà il prossimo incontro.



Tennis

**Pierino:** Ora attendo con impazienza di vedere come si applica il G-A-G nel campo del tennis!

**Manuela:** Mi fa molto piacere che sia venuto a vedere come si svolge un nostro allenamento. Oggi teniamo un allenamento specifico per il no-



**Obiettivo: saper giocare.**

stro primo incontro del campionato Interclub Iuniori, fra due settimane. Prima di iniziare a giocare eseguiamo un accurato riscaldamento.

*I quattro giovani tennisti prendono le corde dalle loro borse e iniziano a saltellare. Ogni 30 secondi circa, Manuela indica una forma diversa: ora a destra, ora a sinistra, a piedi uniti, di lato, in avanti, indietro. Dopo una decina di minuti circa i giovani «assi» iniziano con i consueti esercizi di allungamento. Alla fine della fase di riscaldamento tutti attivano ancora una volta la circolazione con 20 saltelli doppi. La cordicella viene quindi riposta e inizia la parte dedicata al gioco.*

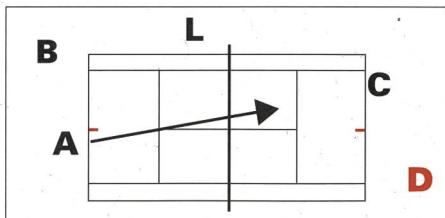


Fig. 6

**Manuela:** Giochiamo uno contro uno nel campo da singolare, fino a 21. Ogni due punti si cambia. I punti fatti giocando la palla al volo valgono il doppio. Lo scambio inizia con un servizio.

**Pierino:** Perché a rete si guadagna due punti? E cosa fai tu nel frattempo?

**Manuela:** In questo modo lo stimolo ad attaccare è maggiore. Io osservo come giocano, dove sono i punti forti e quelli deboli, e soprattutto quando attaccano.

**Manuela:** Che cosa hai notato?

**Pierino:** Scendendo a rete hanno fatto diversi errori.

**Manuela:** È vero! Ho notato che non sempre hanno scelto la situazione adatta per attaccare. Il principio del semaforo deve essere osservato in modo più rigido.

**Pierino:** Come funziona il semaforo?

**Manuela:** Nel tennis si tratta di rigiocare sempre la palla in campo avversario, e questo rinvio è di volta in volta diverso. Non si può sempre rispondere allo stesso modo, vale a dire usando sempre lo stesso colpo. Per poter capire meglio queste situazioni, paragoniamo il tennis ad un semaforo:

Rosso = gioco lungo e in sicurezza. Giallo = prendo io l'iniziativa e preparo il punto. Verde = gioco il colpo vincente e chiudo il punto.

Fig. 7

**Pierino:** Grazie per le spiegazioni!

**Manuela:** È quello che proviamo ora. Io gioco una palla da fermo. Si tratta di una situazione rossa, gialla o verde; in seguito si gioca per fare il punto. Si gioca su sette punti, quindi si cambia. La situazione deve essere analizzata in modo adeguato e si deve decidere in modo autonomo come si gioca.

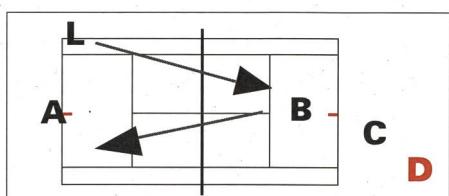


Fig. 8

**Manuela:** È andata benissimo. Ora giochiamo di nuovo per fare il punto; partita ad eliminazione, massimo tre punti di seguito. Io osservo e se necessario dò dei consigli.

**Pierino:** Chi serve?

**Manuela:** Chi entra in gioco in quel momento. Così tutti e quattro possono esercitare sempre, sia il servizio sia la risposta.

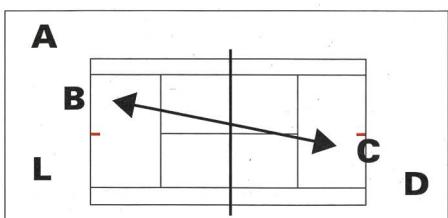


Fig. 9

**Pierino:** Però, funziona! Se vi allenate sempre così, siete ben preparati per il vostro campionato interclub. Così il tennis è una gioia! È molto più entusiasmante ed interessante di questi esercizi in diagonale o lungolinea, dove non si gioca mai a punti.

**Manuela:** Molte grazie per il complimento, anche a me fa molto piacere preparare l'allenamento.

*Prima di andare a fare la doccia, i quattro giovani tennisti iniziano da soli a fare una corsetta per rilassarsi e infine sciolgono i muscoli.*



### Tennistavolo

**Pierino:** Perché in allenamento gioco molto meglio che in gara? L'altro giorno ho perso ancora una volta un incontro, anche se il mio top spin era migliore di quello del mio avversario!

**Sandra:** Eh! Sì Pierino, purtroppo nel tennistavolo non esistono giudici di gara che valutano il tuo top spin, altrimenti saresti stato davvero di una categoria superiore. Ma a parte gli scherzi: stando a guardare ho rilevato che osservi poco il tuo avversario. Giochi il tuo Top Spin sempre in diagonale e l'avversario deve solo tener pronta la racchetta.

**Pierino:** Come posso migliorare l'osservazione?

**Sandra:** Vieni, stiamo per iniziare l'allenamento, e oggi l'osservazione dell'avversario costituisce l'accento principale. Per riscaldarci facciamo un gioco con due squadre; ognuna, nel tempo a disposizione di 4 minuti, cerca di toccare con la pallina il più volte possibile gli avversari, senza correre.

*Durante e dopo il gioco Sandra dà brevi indicazioni in merito ad azioni riuscite o fallite. Poi Pierino e gli altri fanno qualche esercizio di allungamento*

**Sandra:** Per iniziare una forma di gara! Potete giocare su tutto il tavolo con il solo diritto. Facciamo un paio di giri.

**Pierino:** Ma è impossibile giocare su tutto il tavolo con il solo diritto.

**Sandra:** Dai Pierino, provaci una volta; riflettet attentamente dove piazzati i colpi e dove si trova il tuo avversario.

*Dopo qualche giro Pierino: è arrivato piuttosto accigliato all'ultimo tavolo.*

**Sandra:** Vieni Pierino, ora con te proviamo un secchio di palline per migliorare la tua facoltà di osservazione. Io gioco le palline sul diritto e sul

### Correzioni dirette.

rovescio. Quando colpisco con la faccia rossa, giochi in parallelo, se colpisco con la nera, giochi in diagonale. Dopo che ho giocato per tre volte di seguito dalla stessa parte rispondi al centro, là dove il tuo avversario ha una zona morta.

**Pierino:** (dopo un po'): Funziona abbastanza bene, se resto concentrato e osservo attentamente la racchetta.

**Sandra:** Sì, adesso hai giocato veramente bene. Mentre giochi però devi cercare di guardare non soltanto la racchetta dell'avversario, ma anche l'atteggiamento. Facciamo qualche scambio, così puoi provare. Giocate degli scambi normali. Chi riesce a piazzare la pallina tanto precisamente che l'avversario non riesce a colpirla con la racchetta ottiene 3 punti.

**Pierino:** La regola vale anche per la battuta?

**Sandra:** Naturalmente, non ha importanza con quale colpo riuscite a spiazzare l'avversario.

**Pierino:** (dopo qualche scambio in cui riesce a giocare sempre meglio): è molto faticoso dover sempre osservare l'avversario! Però è magnifico riuscire a farlo correre a vuoto.



Archivio SFM

**Sandra:** Eh sì, Pierino, osservare è un elemento molto importante nel tennistavolo. La prossima volta facciamo qualche altro esercizio in materia.



### Rugby



Archivio SFSM

**Pierino:** Pierino ha un appuntamento con Carlo, monitor di rugby, che sta allenando una quindicina di ragazzi (12-13 anni).

**Pierino:** Perché il tuo allenamento inizia con una fase di gioco a cui partecipano tutti?

**Carlo:** Inizio sempre con un gioco collettivo totale; si tratta di un avviamento progressivo sia per l'intensità della corsa che per quella dei contatti. È un modo per far prendere coscienza ai giocatori dei problemi da risolvere e anche per determinare gli esercizi che propongo in seguito. Tutto ciò permetterà di assicurare il movimento continuo del giocatore e del pallone.

**Pierino:** Questo è il tuo ideale?

**Carlo:** In effetti si tratta di una definizione del rugby totale, se si vuole del rugby ideale; l'alto livello teorico al quale tendiamo. Per far ciò è necessario che l'insieme dei giocatori sia al livello di posizione sia dei ruoli che hanno in campo e siano capaci di agire per far avanzare la palla in direzione della zona di meta'.

**Pierino:** È strano, a volte vedo dei placcaggi, percussioni, lotte collettive e altre volte corse e passaggi.

**Carlo:** Il giocatore deve avanzare e superare una linea che gli sta di fronte. Per creare degli spazi liberi è necessario alternare la corsa evitando gli avversari a dei raggruppamenti che ingaggiano il dispositivo avversario. È per questo che il nostro sport si definisce come uno sport collettivo di combattimento.

**Pierino:** Ma allora si tratta alternativamente di evitare l'avversario sfuggendogli e fintando e di affrontarlo con il pacchetto di mischia?

**Carlo:** Sì, e ricorrendo a nozioni come: avanzare (che equivale ad attac-

#### **Affascinati e motivati dall'evento giocato.**

care), assicurare la continuità del movimento che avanza e la pressione (imporre il gioco al di là della linea) abbiamo la definizione dei «Principi fondamentali» del rugby.

**Pierino:** Se ho ben capito, i giovani giocano poco con le regole.

**Carlo:** In effetti qualche regola essenziale permette di applicare correttamente i principi fondamentali: la meta, i mezzi, le possibilità di azione del giocatore (ad esempio il placcaggio), il fuori gioco e la tenuta del pallone a terra.

**Pierino:** Il gioco che proponi tu non assomiglia molto a quello che si vede a volte in televisione.

**Carlo:** Ti assicuro che i fondamentali sono identici. In effetti propongo ai giovani un gioco non snaturato, dove esiste nella sua integralità l'incertezza legata alla lotta e alla logica del gioco. In tal modo arrivo a migliorare la condotta dei giocatori sul piano affettivo, cognitivo e motorio e a formare un giocatore polivalente. Più tardi poi ci avvicineremo ad un gioco più strutturato (con mischie e calci), in cui i giocatori diventeranno degli specialisti.

**Pierino:** Come scegli il tema della tua seduta di allenamento?

**Carlo:** Sono le esperienze vissute ad ispirarmi. Parto dalla partita, perché essa è il gioco stesso, è la verità, vivente e complessa. La sua attenta osservazione mi ha permesso di enucleare e valutare in ordine di importanza le necessità del momento.

**Pierino:** Che cosa vuoi trasmettere ai tuoi giocatori?

**Carlo:** Bisogna arrivare a creare presso i giocatori dei punti fermi che raggiungono o raggiungeranno solo progressivamente; si organizzano meglio per divenire più lucidi nelle situazioni in cui la pressione dell'avversario riduce lo spazio ed il tempo a disposizione e ottener... che lo facciano con gioia.

**Pierino:** Perché passi ad un esercizio con effettivi ridotti?

**Carlo:** Devo rendere gli obiettivi più evidenti. È per questo che è necessario semplificare la situazione. Il giocatore potrà vivere un maggior numero di volte e più a lungo questa situazione.

**Pierino:** Come hai concepito questo esercizio?

**Carlo:** Bisogna che si ritrovino gli elementi del gioco. Ecco allora che evidenzio dal gioco nel complesso una situazione particolare (un'istan-

tanea della partita). A questo proposito, non c'è esercizio migliore di quello che scaturisce da una riflessione personale su una situazione osservata dal vero.

*Pierino: Qual è il tuo obiettivo?*

*Carlo: In questo esercizio di 2+1 X 2+1 (v. fig. 10) si tratta di migliorare le percezioni. Il regista, l'apertura o chi per lui, deve dare la palla al giocatore smarcato per assicurare la continuità del movimento in avanti.*

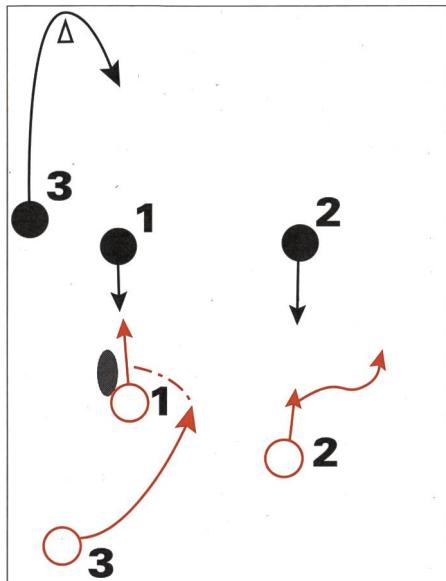


Fig. 10

*Pierino: Che cosa dici loro prima di iniziare?*

*Carlo: Affido dei compiti agli avversari all'insaputa degli altri (portatori di palla), e a questi ultimi indico degli obiettivi.*

*Pierino: E durante l'esercizio?*

*Carlo: Osservo i comportamenti individuali e collettivi. Determino le cause apparenti di questa o quella condotta. Chiedo ai partecipanti come hanno vissuto la situazione e come giudicano la loro azione. Poi ricominciamo con la situazione, rendendola magari più facile o più difficile e giocando sulle varianti. In questo modo rendo l'esercizio sempre più ricco e complesso. È il nostro sistema pedagogico (v. figura 11).*

*Pierino: E l'allenamento finisce qui?*

*Carlo: Dopo gli esercizi ad effettivi ri-dotti si torna al collettivo totale per*



**Vivere anche la drammaturgia del gioco.**

sostituire le situazioni particolari con una forma più generale. Questo mi consente di valutare quanto si è appreso.

*Pierino: Che cosa puoi constatare dopo una seduta del genere?*

*Carlo: La fase dello stretching mi permette di discutere, di porre domande e di fare un bilancio dell'alle-*

namento appena svolto. Indico anche le prospettive per le prossime partite e per la stagione.

*Pierino: Da parte mia ho constatato che ti sforzi di posizionare il ragazzo in una situazione di gioco il più spesso possibile, proponendogli degli esercizi variati di difficoltà crescente. Ho ben afferrato il cammino psicologico che va dal semplice al complesso, dal generale al particolare per avvicinarsi ad una forma di gioco totale. Grazie e complimenti.*

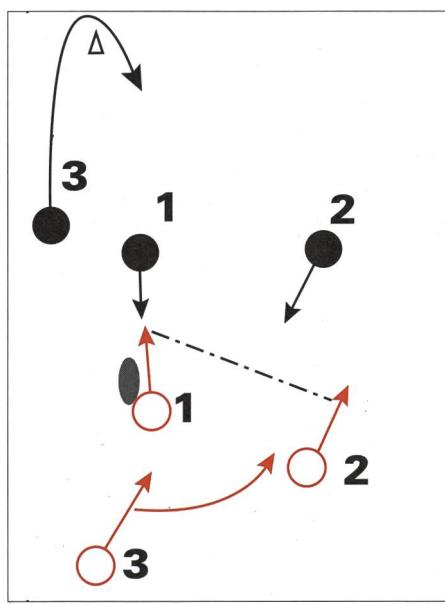


Fig. 11



**Unihockey**

*Pierino: Ehi, Roberto: il vostro avversario del prossimo fine settimana è molto più forte di voi. Come potete vincere contro una squadra del genere?*

*Roberto: Va bene, forse due o tre elementi di spicco sono più forti di noi a livello individuale, ma con un gioco di squadra veloce potremo riuscire a batterli.*

*Pierino: Gioco di squadra veloce? Significa che questo allenamento sarà interamente dedicato ai passaggi?*

**Roberto:** No, no, con esercizi su base ludica cerchiamo di migliorare i nostri passaggi. Dopo un breve riscaldamento iniziamo subito con una forma di gioco: suddividiamo la palestra in due campi e giochiamo nel senso della larghezza. Si gioca due contro due con un giocatore neutrale, il jolly, che gioca con la squadra che possiede la palla. Su un campo sono in porta i portieri, sull'altro giochiamo a porte piccole senza portiere. Dopo tre minuti cambiamo sia campo che il jolly, in modo da far giocare tutti contro tutti.

**Pierino:** Giocare; suona allettante, ma tu che cosa fai nel frattempo?

**Roberto:** Osservo i giocatori e li consiglio. Contemporaneamente vedo dove mostrano le lacune più evidenti.

**Pierino** (dopo la prima forma di gioco): È stato molto interessante, il giocatore che porta palla ha sempre la possibilità di passare, dato che grazie al jolly sono in superiorità numerica.

**Roberto:** Sì, e hanno usato al meglio l'uomo libero, ma ho rilevato che i giocatori una volta volta eseguito il passaggio spesso rimangono fermi. Subito dopo il passaggio devono liberarsi per essere pronti a ricevere il prossimo. Proprio questo provremo con il prossimo esercizio. Guarda, tre giocatori formano un quadrato...

**Pierino:** ...ma è impossibile.

**Roberto:** Certamente, non si tratta di un quadrato vero, perché un vertice rimane sempre libero. Un giocatore ha la palla, la gioca a uno dei due compagni e va nell'angolo vuoto. In tal modo il secondo giocatore ha la possibilità di passare a destra o a si-



**Utilizzare tecnica e condizioni di gara.**

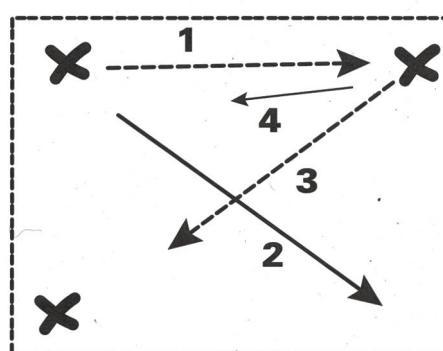
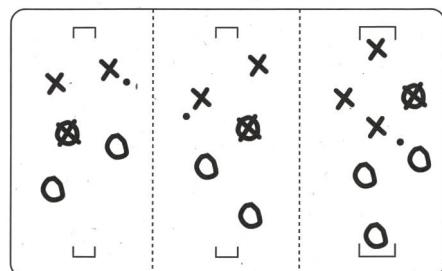


Fig. 13

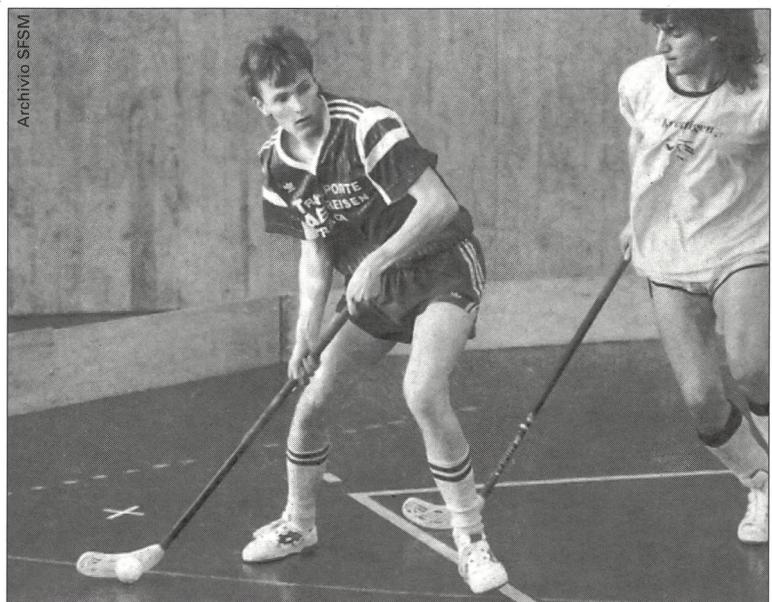
nistra; una volta effettuato il passaggio si smarca... Per il passaggio i giocatori hanno sempre due varianti a disposizione, ma devono correre poi nella posizione libera.

**Pierino:** All'inizio non è stato facile, perché i giocatori spesso sono rimasti un attimo fermi e gli altri hanno dovuto aspettare, alla fine però, subito dopo il passaggio, hanno cambiato posizione.



**Trovare e provare le soluzioni individuali.**

Fig. 12



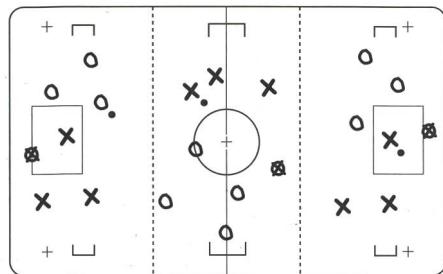


Fig. 14

*Roberto:* Alla fine giochiamo ancora 3:3 a tutto campo. Con due regole aggiuntive:

1. Prima del tiro in porta ogni giocatore della squadra deve aver toccato la palla.
2. Una rete conta due punti, un passaggio diretto ad un compagno di squadra un punto.

*Pierino:* L'allenamento è stato molto divertente. Abbiamo applicato il

metodo G-A-G? Non sapevo che anche voi vi allenate secondo questo principio.

*Roberto:* Nella nostra disciplina si impara molto giocando. Nelle situazioni di gioco posso osservare i miei ragazzi (punti di forza, debolezze, progressi fatti...) e ricevere valide indicazioni per la pianificazione dell'allenamento a venire. Ora dobbiamo solo ritornare alla calma e allungarci, per fare in modo di essere in piena forma durante il fine-settimana.

*Pierino:* Ora sono sicuro che vincerete!

*Corrado:* Nella nostra squadra Mosquito negli ultimi tempi sono venuti alla luce vari problemi difensivi uomo a uomo nella posizione centrale. È lì che vogliamo lavorare ora.

*Pierino:* Quindi prima dell'allenamento illustri un po' di teoria in materia?

*Corrado:* Potrei farlo, ma troppi giocatori arrivano proprio all'ultimo minuto e non sono ancora pronti. Per lo stesso motivo non posso neanche mostrare una videocassetta. A ciò si aggiunge che oggi in via eccezionale siamo soltanto in due perché non tutti i miei allenatori in seconda sono presenti.

*Pierino:* E allora che fai?

*Corrado:* Prima dell'allenamento informo brevemente sul contenuto dello stesso e organizzo già la pri-



### Hockey su ghiaccio

*Pierino:* Ciao Corrado - quale esempio hai preparato?



Archivio SFSM

ma parte «globale» di una sequenza G-A-G sul tema citato: giochiamo 3:3 su tre terzi nel senso della larghezza nei primi due terzi usiamo i 4 portieri, nel terzo giochiamo a porte aperte. Quando vengono tutti, in allenamento siamo 36 giocatori e quindi tre squadre da 12. Di volta in volta la metà è attiva, come detto 3:3 con regole aggiuntive: i difensori dovrebbero essere di volta in volta responsabili di un avversario, ad esempio impedirgli soprattutto, con una tecnica di pattinaggio appropriata, di puntare direttamente in porta. Una rete vale tre punti, se si riesce ad aggirare o evitare un difensore si ottiene un punto. Ogni due minuti si cambia, la squadra che non gioca fa da sponda sulla linea blu e osserva i compagni. Quando fischio si cambia, su un campo sempre diverso.

*Pierino: E tu cosa fai nel frattempo?*

*Corrado: L'organizzazione dovrebbe essere chiara, per offrire a noi allenatori la possibilità e il tempo di dare ai giocatori indicazioni dirette, consigli o aiuti per il loro comportamento nel gioco uomo a uomo.*

*Pierino: E alla fine fai anche eseguire esercizi mirati?*

*Corrado: Non ancora; prima, ricorrendo ad alcune domande, cerchiamo di preparare ancora meglio il giocatore sul tema. Poi segue un allenamento a stazioni come parte «analitica»: 4 gruppi con tutti che giocano in tutte le funzioni, sia in difesa sia in attacco:*

1. 1:1 «l'ombra», 1 in avanti, con direzione e velocità determinate. 2 indietro, sempre a distanza di un bastone davanti a 1;
2. 1:1 dalla linea blu lontana;
3. Gioco «l'uomo nero» con i dischi in un terzo, nel senso della larghezza;
4. Questo gruppo annota i principali punti sul tema.

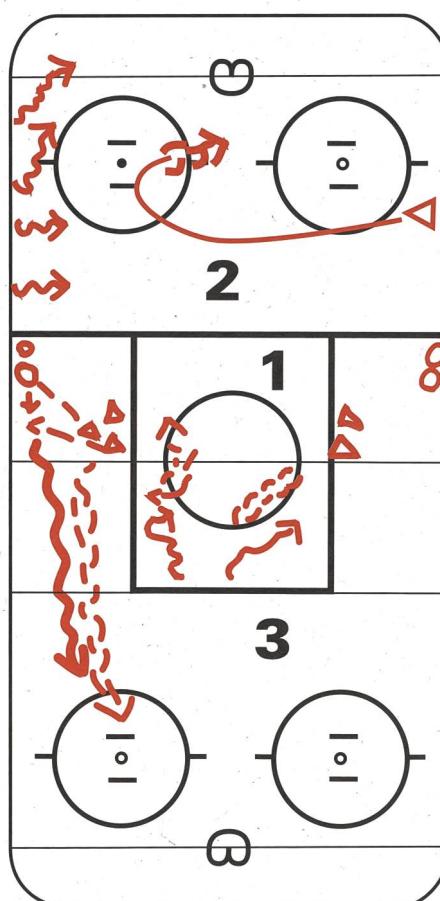
*Pierino: Questo allenamento a stazioni è stato buono, con esso posso allenarsi insieme quelli che giocano allo stesso livello. Ma a cosa serve questa quarta stazione?*

*Corrado: Con essa posso incitare i ragazzi a collaborare maggiormente.*



Archivio SFSM

*Insistere sulle situazioni di gara.*



te, guadagnando un po' di spazio sul ghiaccio e concedendo loro una pausa. I punti principali vengono enucleati ed annotati su un manifesto sotto forma di parole chiave per la prossima seduta teorica. Possiamo sempre tornarci sopra in altri momenti.

*Pierino: Sì, ha un certo senso. E poi si affronta il tema seguente?*

*Corrado: No, prima viene ancora la seconda «parte globale» - nel gioco «normale» i giocatori dovrebbero ora applicare quanto hanno appreso. Quelli che si trovano in panchina devono applaudire quelli sul ghiaccio quando eseguono una buona azione uomo contro uomo. Anche noi allenatori, cerchiamo di sottolineare soprattutto le cose positive.*

*Pierino: Grazie Corrado, ora ho capito come interpreti il metodo G-A-G.*

*Corrado: Sì, il bello è che piace a tutti e contemporaneamente giocando... si impara a giocare, se mi perdoni il bisticcio di parole. ■*

Trad. cic