Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 8 (2006)

Heft: 3

Artikel: Un allenamento, 1000 calci

Autor: Kälin, Markus

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001463

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: 09.12.2025

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

Il calcio è molto importante per i ragazzi ma la scuola deve esserlo ancora di più.

Un allenamento, 1000 calci

Markus Kälin // Negli allenamenti che coinvolgono ragazzi fino ai 15 anni, l'ASF pone l'accento soprattutto sugli aspetti tecnici: passaggi, dribbling, tiri, ecc. Idealmente vorremmo che durante ogni allenamento tutti i calciatori tocchino 1000 volte il pallone. Solo dal momento in cui un calciatore padroneggia la tecnica è possibile passare agli aspetti tattici, quali ad esempio la difesa a zona, gli schemi di attacco, ecc. Una filosofia, questa, che fa da filo conduttore già nei piccoli tornei, fino alle partite valide per il campionato disputate da 11 calciatori: quattro difensori, quattro centrocampisti e due attaccanti (sistema di gioco 4-4-2).

Inoltre, vogliamo evitare che gli allenatori da un lato riempiano la testa dei ragazzi con false speranze e dall'altro che lavorino esclusivamente in funzione del risultato delle partite. Un simile atteggiamento sarebbe controproducente, poiché il giovane calciatore non sarebbe in grado di rispettare i parametri individuali per migliorare le proprie abilità calcistiche. Negli ultimi anni stiamo vivendo un

vero e proprio boom del calcio. Basti pensare che in Svizzera vi sono oltre 220 000 calciatori. Il problema è che non tutti gli allenatori hanno seguito un'adeguata formazione e quindi potrebbero commettere degli errori grossolani nell'impostazione degli allenamenti. L'ASF deve assolutamente risolvere questo problema, affinché ogni ragazzo abbia le stesse possibilità per diventare un buon calciatore. Certo, l'attuale squadra nazionale sta svolgendo un ottimo lavoro. La stessa cosa vale anche per gli U20 e U16. Tuttavia dobbiamo continuamente guardare al futuro e formare nuove leve. Ci manca ad esempio un «vero» attaccante, capace di dire la sua anche di fronte alle squadre più forti. //

› Markus Kälin, responsabile del Centro di preformazione ASF di Emmen in cui svolge anche il ruolo di allenatore dei portieri. Contatto: kaelin.markus@football.ch

Vogliamo evitare che gli allenatori da un lato riempiano la testa dei ragazzi con false speranze e dall'altro che lavorino esclusivamente in funzione del risultato delle partite.

Quattro criteri per scoprire il talento

Hansruedi Hasler // Il talento è colui che fornisce delle prestazioni al di sopra della media e mostra dei miglioramenti più significativi rispetto ai compagni. Ci sono due tipi di talenti: il cosiddetto «eterno talento» è un ragazzo di 15 – 16 anni che presenta delle capacità di gioco superiori alla media, ma che con il passare del tempo migliora le sue abilità motorie solo di poco. La sfida più ardua per un allenatore è quella di capire quale giocatore dispone ancora di un grosso margine di miglioramento ed è così un talento da tutti i punti di vista.

Molti ragazzi hanno sogni di gloria e fantasticano di giocare tra le file della Juventus o del Real Madrid. Forse è giusto che sia così. Porsi degli obiettivi è uno stimolo per la motivazione. Tuttavia, quando parliamo con un calciatore e gli chiediamo di formulare i propri obiettivi sportivi, a noi interessa piuttosto sapere se è pronto a lottare contro tutti gli ostacoli che incontrerà lungo il suo cammino. In questo modo riusciamo a capire chi effettivamente ha il senso della realtà. Una premessa indispensabile, questa, per diventare un buon calciatore.

Per la ricerca dei talenti utilizziamo un sistema di selezione chiamato «TIPV». «T» sta per tecnica e in sintesi osserviamo come il calciatore si destreggia con la palla. La lettera «I» significa intelligenza di gioco: il calciatore deve essere capace di leggere il gioco e in seguito trovare le giuste soluzioni sia tattiche che motorie. «P» sta invece per personalità, perché l'ambizione, così come l'impegno e la serietà, assumono un ruolo molto importante. La lettera «V», infine, si riferisce alla velocità. Un ragazzo di dodici anni che vuole diventare un campione, deve essere veloce. Non da ultimo, come quinto parametro, un buon calciatore deve disporre di un'ottima capacità di apprendimento e per verificare se questa attitudine sia più o meno presente basta osservare attentamente il ragazzo nelle situazioni di gioco due contro due, tre contro tre, ecc. Abbiamo poi creato un percorso di destrezza che ci permette di valutare a scadenze regolari i progressi raggiunti dai singoli giocatori.

› Hansruedi Hasler, direttore tecnico dell'ASF.
Contatto: hasler.hansruedi@football.ch