

## Consigli per la preparazione dell'allenamento in funzione dell'età

### Percuotere e attivare il corpo

**5 anni**

**10 anni**

#### Ridere

- Sfruttare il fatto che ai bambini piacciono le storie (immagini).
- Usare l'ottimismo e lodare gli impegni.
- Elogiare i comportamenti positivi e sanzionare quelli aggressivi.
- Permettere ai bambini di aiutare il più possibile.

- Permettere delle vere esperienze di successo.
- Elogiare le prestazioni e l'impegno.
- Creare un ambiente piacevole (non prendersi gioco degli altri).
- Sostenere i bambini più deboli con dei feedback positivi.
- Attuare le idee dei bambini.

#### Imparare

- Introdurre contemporaneamente tra due e quattro regole al massimo.
- Riallacciarsi a elementi conosciuti e ripetere molto.
- Il tempo di concentrazione dei bambini va da circa otto minuti (esercizi) a 20 minuti (gioco).

- I compiti possono essere più complessi (piani, schemi).
- È possibile allenare elementi tattici (p. es. «disposizione a fiore»).
- È possibile svolgere giochi più complessi (con jolly).
- Il tempo di concentrazione dei bambini va da 20 minuti (esercizi) a un periodo più lungo (gioco).

#### Fornire prestazioni

- Valutarsi in funzione delle proprie prestazioni.
- Privilegiare maggiormente l'aspetto cooperativo (quanto riusciamo a fare insieme?) rispetto all'aspetto competitivo (chi vince?).
- «Lasciare andare» spesso e non sempre dirigere (offrire una strada didattica aperta).

- Svolgere competizioni e tornei.
- Attuare i principi di partita.
- Fornire feedback concreti riferiti all'azione (hai tirato bene la palla).