



PREVENZIONE DEL BULLISMO NEL E ATTRAVERSO IL CALCIO

PINBALL

Attività 3 – "Costruire una rete"

Descrizione generale dell'attività

L'attività include due giochi specificamente mirati a costruire coesione, conoscenza reciproca e fiducia. I giocatori saranno stimolati ad affrontare un circuito composto da brevi esercizi in cui il risultato si basa sulla capacità di conoscersi reciprocamente e fidarsi del compagno al fine di superare eventuali difficoltà individuali.

1

Gruppo di età: 10-14 anni

Principio psicologico: **Lavorare sulla coesione di squadra**

Tempo: **45 minuti**



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported
by





FASE 1 – Ci conosciamo?

TEMPO: 15 minuti

L'attività è pensata per far conoscere meglio i membri della squadra. I giocatori si disporranno in cerchio ed effettueranno dei passaggi a un ritmo crescente (i tempi saranno dettati dall'allenatore, che può decidere di rendere l'attività più o meno impegnativa). Prima di passare la palla, ogni giocatore dovrà condividere una informazione su di sé che molti compagni di squadra non conoscono (ad esempio: "Mi piacerebbe diventare veterinario e ho due golden retriever a cui voglio molto bene"). Il giocatore potrà poi scegliere di passare il pallone a un compagno che conosce meno degli altri, per conoscere qualcosa in più su di lui. L'attività può essere svolta anche in 2-3 cerchi più piccoli, facendo attenzione a rimescolare i gruppi diverse volte in modo che tutti imparino qualcosa su tutti. Se i giocatori hanno difficoltà a condividere affermazioni su di sé, l'allenatore può fornire argomenti come:

- Il cibo che detestavi quando eri piccolo.
- Qualcosa riguardo al tuo animale domestico o all'animale domestico che vorresti avere.
- La tua materia scolastica preferita e il motivo.
- Quando non sei a calcio, qual è il tuo hobby preferito?

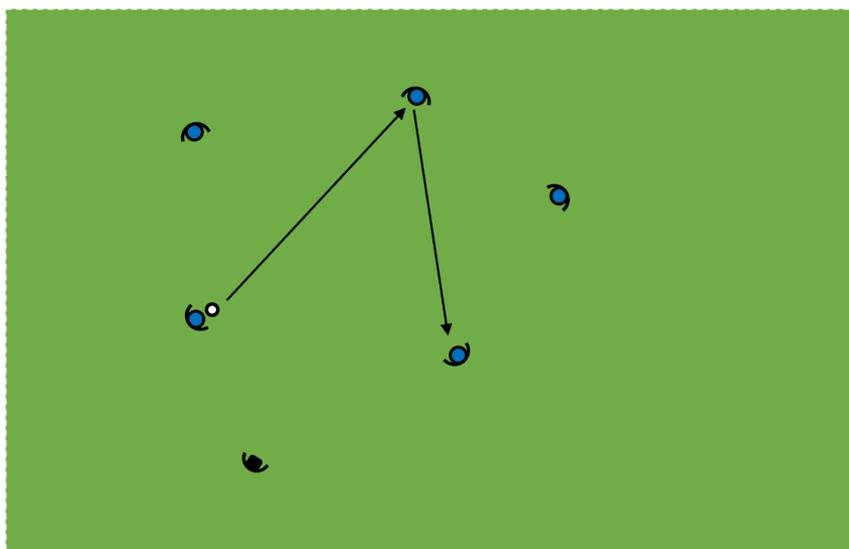
In ogni caso, una buona strategia è passare subito il pallone ai membri della squadra "chiacchieroni" in modo che possano coinvolgere gli altri.

L'attività è graficamente rappresentata qui sotto.



Project supported
by





FASE 2 – Ci penso io

TEMPO: 15 minuti

3

Il secondo gioco mira a costruire la coesione attraverso la fiducia reciproca. Le attività saranno tutte svolte in coppie che possono essere estratte o scelte dall'allenatore. I criteri di estrazione potrebbero essere: 1) atleti che devono imparare a lavorare meglio insieme sul campo; 2) atleti che non si conoscono molto bene (se l'allenatore ne è a conoscenza); oppure 3) semplicemente estrarre i nomi. In ogni caso, è consigliato evitare di formare coppie tra migliori amici perché lo scopo dell'attività è conoscere meglio e imparare a fidarsi anche dei compagni di squadra che si conoscono meno. L'allenatore preparerà tre stazioni sul campo dove ogni coppia rimarrà per 5 minuti a svolgere gli esercizi. Al fischio dell'allenatore, tutte le coppie si sposteranno alla stazione successiva in senso orario:



Project supported
by

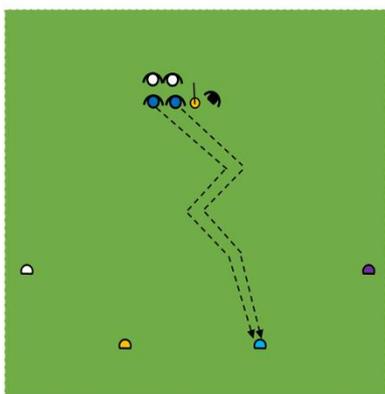




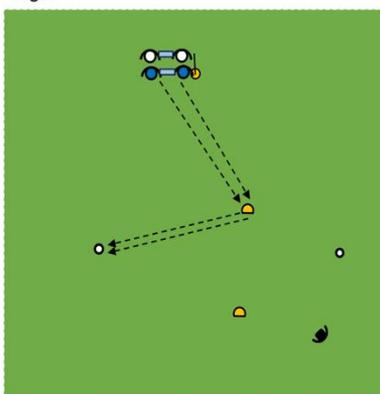
- **La gara:** di fronte a ogni coppia c'è una fila di coni colorati. L'allenatore decide il colore da raggiungere e il giocatore bendato deve essere guidato esclusivamente dalla voce del suo compagno per raggiungere l'oggetto.
- **Legati:** i membri della coppia vengono legati insieme (al polso e alla caviglia) e devono collaborare per raccogliere il maggior numero possibile di oggetti (ad esempio, coni o palloni da calcio) sparsi per il campo.
- **Tu mi completi:** uno dei giocatori della coppia sarà bendato, mentre l'altro dovrà muoversi saltellando su una gamba. Il secondo giocatore deve tenere sempre entrambe le mani attaccate al corpo del primo: se anche solo una si stacca, la coppia deve ricominciare. Se il giocatore che saltella tocca il terreno con entrambe le gambe, la coppia deve ricominciare. Lo scopo sarà raggiungere un obiettivo designato seguendo un percorso semplice

L'attività è graficamente rappresentata qui sotto.

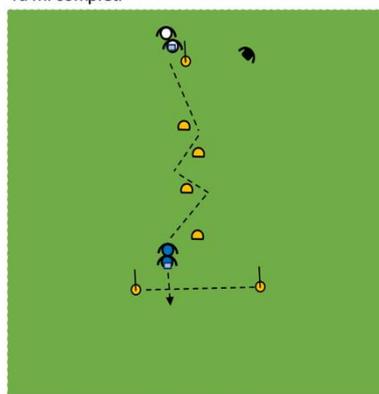
La Gara



Legati



Tu mi completi



Project supported
by





FASE 3 – Discussione

TEMPO: 15 minuti

Alla fine dell'attività, ci sarà una discussione mediata dall'allenatore. Per incoraggiare la discussione, l'allenatore farà ai giocatori una serie di domande. Ad esempio:

- Avete imparato qualcosa di nuovo sui vostri compagni di squadra?
- Come vi siete sentiti durante la seconda attività? È stato facile lavorare insieme? Dove avete incontrato difficoltà?
- Secondo voi, a cosa miravano questi esercizi?

Ancora una volta, l'allenatore può commentare la discussione facendo riferimento alla Convenzione sui Diritti dell'Infanzia, articolo 31 (riposo, gioco, cultura, arti). Ad esempio: "La Convenzione sui Diritti dell'Infanzia afferma che ogni bambino ha il diritto di avere un tempo libero significativo, che include anche il diritto di partecipare allo sport, indipendentemente dalle ambizioni o dall'esperienza precedente. Non è importante aiutarsi a vicenda per garantire questo diritto?".

Se i giocatori portano la discussione ad un livello più profondo, potete supportarli con le seguenti considerazioni:



Project supported
by





- La vita è un po' come una partita di calcio: facciamo del nostro meglio quando ci fidiamo gli uni degli altri e lavoriamo insieme per raggiungere un obiettivo comune. Lo scopo di questo esercizio è quello di farvi conoscere meglio, così che possiate imparare a contare sui vostri compagni di squadra, all'interno e all'esterno del campo.

COMPITO PER CASA

Per la prossima settimana, prova a conoscere qualcosa di nuovo su un compagno di classe o un amico che non conosci molto bene e raccontagli qualcosa di te: questo è il primo passo verso una nuova amicizia!

DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Ecco alcuni consigli pratici di allenatori che hanno già implementato le attività nelle loro squadre.

1. **La fiducia, specialmente nelle squadre appena formate, non è un argomento facile. Nei giochi, è importante che i "più coraggiosi" inizino. Se nessuno si sente sicuro ad iniziare, l'allenatore può agire come esempio.**
2. **Non dovete necessariamente utilizzare delle bende se non le avete. Potete coprire gli occhi dei giocatori utilizzando dei bavagli, dei cappelli o addirittura un indumento. Per legare insieme i giocatori, potete semplicemente legare i loro lacci delle scarpe tra di loro.**
3. **Stampate e usate le domande preparate per avviare la discussione (oppure abbiatele pronte sul vostro telefono): è più facile approfondire gli argomenti se avete qualche dritta.**



Project supported
by





Gruppo di età: 15-18 anni

Lavorare sulla coesione di squadra	60 minuti
------------------------------------	-----------

L'attività è la stessa descritta in precedenza. Tuttavia, nella FASE 1 dovrebbe essere proposta un'attività più impegnativa rispetto ai semplici passaggi in modo da coinvolgere i giocatori (ad esempio, dopo il passaggio, mostrare alcuni trucchi di dribbling). Ecco alcuni argomenti da suggerire ai giocatori:

- Cosa vorresti fare dopo il liceo e perché?
- Una persona famosa che ti ispira e perché.
- Il tuo film preferito di sempre e perché.
- Quando non sei a calcio, qual è il tuo hobby preferito?

7

Inoltre, la discussione finale sarà più approfondita. Ecco alcune possibili domande:

- Nella prima attività, avete imparato qualcosa di nuovo sui vostri compagni di squadra? Quanto è importante, secondo voi, conoscersi a vicenda in una squadra? Perché?
- Nella seconda attività, come è stato lavorare in coppia? Quali sono state le difficoltà più grandi? Perché, secondo voi, abbiamo fatto questo esercizio?
- Secondo voi, quanto sono importanti la coesione e la fiducia in una squadra?
- Vi sentite completamente uniti come squadra? Su quali aspetti potreste migliorare e come?



Project supported
by





Se i giocatori portano la discussione ad un livello più profondo, potete supportarli con la seguente considerazione:

- La vita è un po' come una partita di calcio: facciamo del nostro meglio quando ci fidiamo gli uni degli altri e lavoriamo insieme per raggiungere un obiettivo comune. Lo scopo di questo esercizio è quello di farvi conoscere meglio, così che possiate imparare a contare sui vostri compagni di squadra, all'interno e all'esterno del campo.

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Coni di vari colori	Coni di vari colori
Corde per legare insieme caviglie e polsi	Corde per legare insieme caviglie e polsi
Bende per gli occhi	Bende per gli occhi
Materiale per creare un percorso semplice	Materiale per creare un percorso semplice

Attività 4 – “Andiamo insieme”

Descrizione generale dell'attività

I giocatori verranno divisi casualmente in due squadre e svolgeranno due brevi attività con un comune denominatore: "cooperazione e coesione". La fase di discussione avrà lo scopo di riflettere su come la collaborazione di squadra sia essenziale per raggiungere gli obiettivi e come una squadra coesa ottenga risultati migliori.



Project supported
by





Gruppo di età: 10-14 anni

Principio psicologico: Lavorare sulla coesione di squadra	45 minuti
--	------------------

FASE 1 – La cooperazione è la chiave del successo

TEMPO: 20 minuti

L'allenatore prepara due percorsi identici e adiacenti: ogni percorso include uno slalom, un ostacolo da superare e un goal da segnare (**vedi Allegato 4.1**). Durante la spiegazione, il coach potrà mostrare come completare il percorso con l'aiuto di un atleta. Il gioco consiste in 3 round da 5 minuti, affinché tutti i membri di ciascuna squadra completino il percorso. Il gioco termina quando tutti i membri di una squadra hanno completato il percorso e la squadra più veloce sarà la vincitrice. L'allenatore segnerà una croce su una lavagna per indicare il vincitore di ogni round (**vedi Allegato 4.2**). La squadra che segna almeno 2 punti sarà la vincitrice. La squadra 1 lavorerà in modalità "cooperativa", mentre la squadra 2 in modalità "individualistica".

- **Modalità cooperativa:** tre giocatori alla volta completeranno tutte le attività entrando in campo contemporaneamente e potranno passarsi la palla una volta che avranno
- completato la loro parte del percorso: uno eseguirà lo slalom, il secondo supererà l'ostacolo e il terzo segnerà il goal. Successivamente, i giocatori si alterneranno. Lo stesso schema di gioco viene applicato finché tutti i membri della squadra non hanno svolto l'attività.
- **Modalità individualistica:** un giocatore alla volta entra in campo e completa tutte le attività individualmente. Solo a quel punto, il secondo compagno di squadra inizia il



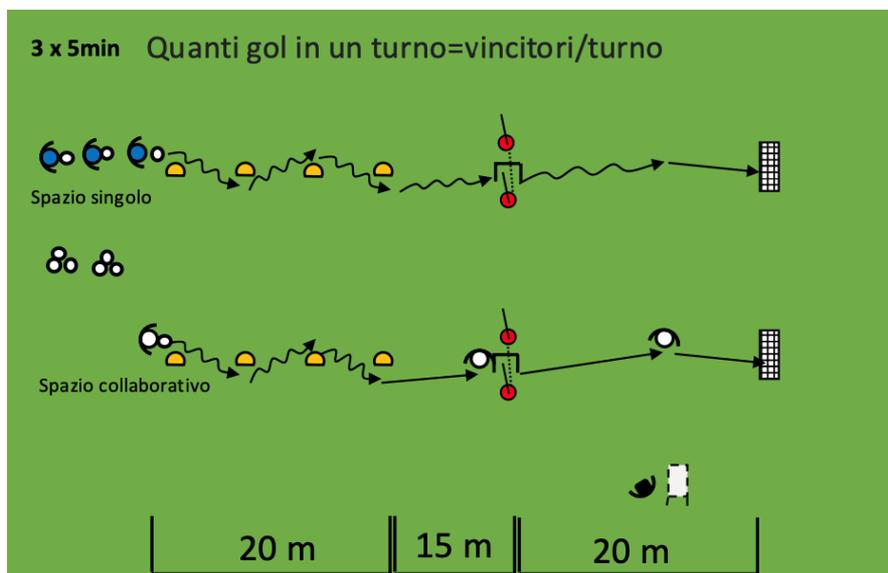
Project supported
by





percorso. Lo stesso schema di gioco viene applicato finché tutti i membri della squadra non hanno svolto l'attività.

L'attività è rappresentata graficamente qui sotto



FASE 2 – Condividi quando conta

TEMPO: 10 minuti

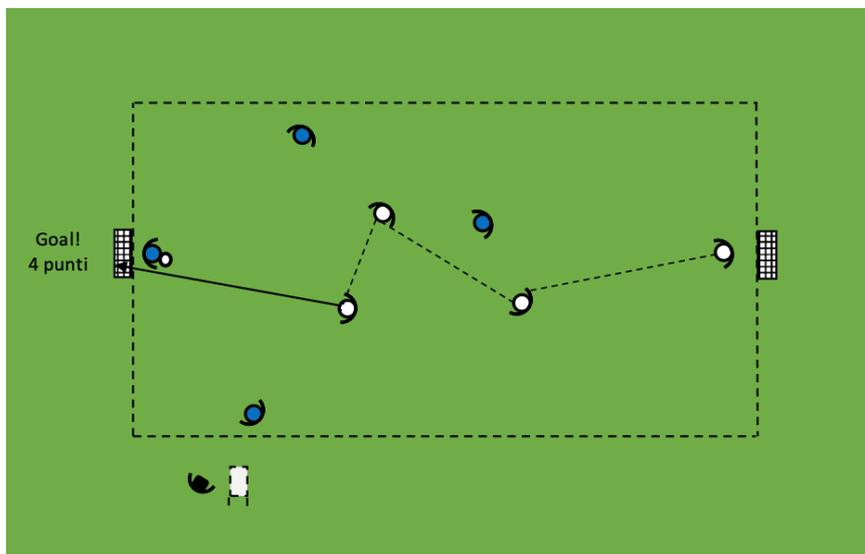
Le squadre giocano una partita di calcio della durata di 10 minuti, con una semplice regola aggiuntiva: il punteggio di ogni goal dipende dal numero di giocatori diversi della stessa squadra che hanno "toccato" la palla prima di segnare. Pertanto, se 4 giocatori diversi toccano la palla prima di segnare, il goal vale 4 punti anziché 1 punto. In aggiunta, i punti vengono raddoppiati se tutti i giocatori della squadra toccano la palla prima di segnare. Può essere usata una lavagna per tenere il conto dei punti nel caso servisse.

L'attività è graficamente rappresentata qui sotto.



Project supported
by





FASE 3 – Discussione

11

TEMPO: 10 minuti

Alla fine dell'attività, ci sarà una discussione mediata dall'allenatore. Per incoraggiare la discussione, l'allenatore farà delle domande ai giocatori. Ad esempio:

- Come è andata? Vi siete divertiti con le attività?
- Nella prima attività, come vi siete sentiti giocando nella modalità individuale? E in quella cooperativa? Avete notato delle differenze?
- Nella seconda attività, cosa è cambiato rispetto al solito durante il gioco? Perché pensate di aver giocato in questo modo?
- Provate a trovare una parola per etichettare le attività (dovrebbe essere qualcosa come "collaborazione", "unità", e così via).



Project supported
by





COMPITO PER CASA

Per la prossima settimana, cogli almeno un'occasione per aiutare qualcuno: potrebbe essere tua madre con la spesa o un compagno di classe con i compiti. Prova la potenza della collaborazione!

DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Ecco un suggerimento da parte di allenatori che hanno già implementato le attività con le loro squadre:

- **Potrebbe essere utile parlare brevemente con i giocatori durante gli esercizi e stimolarli con domande mentre giocano. Potete dedicare gli ultimi 10 minuti ad una discussione dopo gli esercizi**

Gruppo di età: 15-18 anni

12

Lavorare sulla coesione di squadra

60 minuti

L'attività è la stessa descritta in precedenza. Tuttavia, il percorso dovrebbe essere più impegnativo, adattandolo alle competenze calcistiche dei partecipanti più grandi. Inoltre, ciascuna delle tre parti dell'allenamento durerà 20 minuti. La discussione finale sarà più approfondita e basata sulle competenze dialettiche superiori degli adolescenti. Alcune possibili domande:

- Come è andata?



Project supported
by





- Nella prima attività, come vi siete sentiti giocando in modalità individuale? E in quella cooperativa? Avete riscontrato delle differenze? Perché, secondo voi?
- E la seconda attività? Come vi siete organizzati? Siete soddisfatti del modo in cui avete svolto l'attività? Qual è il messaggio chiave qui?
- Perché, secondo voi, abbiamo fatto queste attività? Cosa hanno in comune? Qual è il messaggio che portate a casa? Cercate di trovare una parola per definire questo allenamento (dovrebbe essere qualcosa come "collaborazione", "unità" e così via).
- Pensate che la coesione sia importante anche nella vita quotidiana? Perché?

MATERIALI NECESSARI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Pettorine per dividere le squadre	Pettorine per dividere le squadre
Coni per lo slalom	Coni per lo slalom
Ostacoli	Ostacoli
Obiettivi	Obiettivi
Fischietto	Fischietto
Allegato 4.1	Allegato 4.1
Allegato 4.2	Allegato 4.2
Allegato 4.3	Allegato 4.3
Pennarello	Pennarello

Attività 5 – “Ecco chi siamo...”

Descrizione generale dell'attività





I giocatori saranno incoraggiati a descrivere sé stessi scegliendo immagini e dicendo perché gli piace il calcio ed essere parte del gruppo. Questo avrà l'obiettivo di sottolineare l'importanza del team per i suoi membri e mettere in evidenza valori comuni.

3.3.5.1 Gruppo di età: 10-14 anni

Lavoro sull'identità del gruppo	60 minuti
---------------------------------	-----------

FASE 1 – Chi sei tu?

TEMPO: 30 minuti

Un tracciato con tre esercizi diversi e appropriati per l'età sarà sviluppato dall'allenatore (5 minuti per ogni esercizio). Alla fine di ciascun esercizio, i giocatori potranno scegliere un'immagine tra quelle rese disponibili in una scatola posizionata di fronte ai percorsi. La domanda a cui i partecipanti saranno chiamati a rispondere è: “Chi sei tu? Immagina di presentarti a qualcuno che non ti ha mai visto prima. Scegli le tre immagini che pensi descrivano meglio chi sei”.

Le immagini saranno divise in quattro categorie (calcio individuale – calcio di gruppo – altro individuale – altro di gruppo) (**vedi Allegato 5.1 – età 10-14**). **Nota: ciascuna società può adattare e modificare le immagini con versioni più specifiche a condizione che rimangano nelle categorie precedentemente citate.** Quando il tracciato è completato, ciascun giocatore avrà un minuto a disposizione per mostrare le sue immagini (se lo desidera) e spiegare perché ha scelto proprio quelle. Alcuni minuti saranno dedicati ad evidenziare che la maggior parte dei



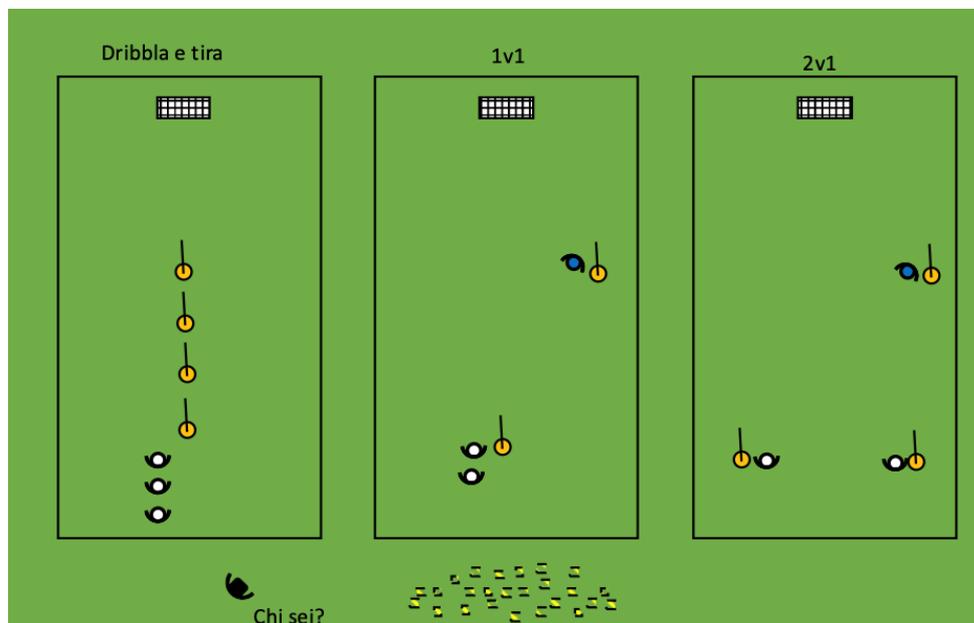
Project supported
by





giocatori probabilmente ha scelto le immagini legate al calcio, dimostrazione di quanto questo sport sia importante nelle loro vite.

L'attività è rappresentata graficamente qui sotto.



FASE 2 – Chi siamo noi?

TEMPO: 20 minuti

Nel secondo gioco, ai giocatori sarà chiesto di riflettere sul loro gruppo e cosa significhi per loro essere parte di esso. Due gruppi e due piccoli campi da gioco, adatti all'età del gruppo, saranno creati per ridurre i tempi di attesa (vedi Allegato 5.2). Sia il gruppo A che il gruppo B saranno divisi nei due campi e faranno lo stesso gioco. Il giocatore A partirà da un lato del campo e il giocatore B da quello opposto. I due giocatori si sfideranno in una competizione 1vs1. Il vincitore (ovvero il primo a fare goal) avrà la possibilità di scegliere da una scatola



Project supported
by

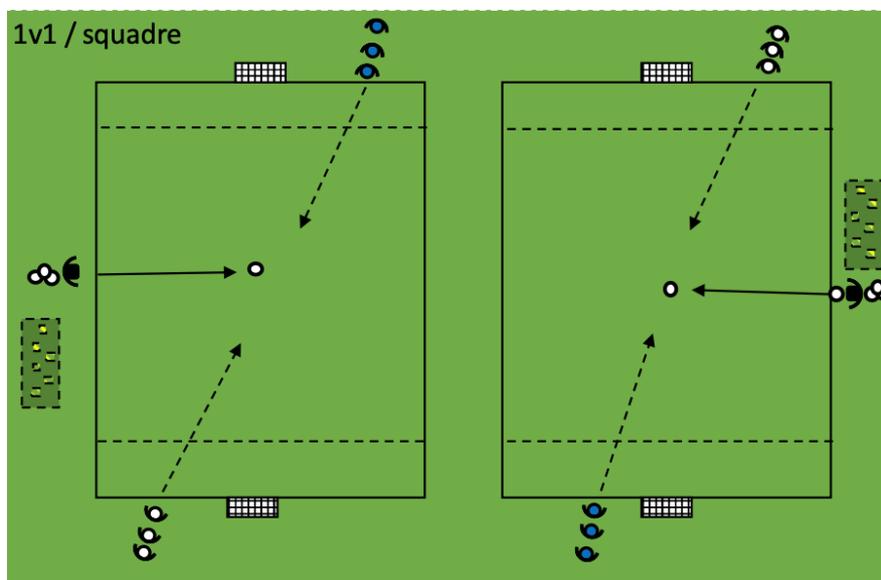




piena di etichette (vedi Allegato 5.3) quella che, secondo lui, risponde meglio alla domanda:

“Cosa significa per te essere parte di questo gruppo?”.

L’attività è rappresentata graficamente qui sotto.



FASE 3 – Discussione

TEMPO: 20 minuti

Alla fine, tutte le etichette saranno messe insieme. Queste saranno poi lette ad alta voce dall’allenatore e le etichette più frequenti saranno evidenziate con l’ausilio di un cartoncino (vedi Allegato 5.4). Una discussione di 15 minuti sarà diretta dall’allenatore per sottolineare quanto importante sia il gruppo e l’appartenenza alla società per ciascun giocatore, partendo da etichette quali “Orgoglio”, “Amicizia”, e così via. È possibile usare alcune domande stimolo come:



Project supported
by





- Chi vuole spiegare quali etichetta/e ha scelto e perché?
- Cosa significa per te essere parte di questo gruppo? Lo consideri importante?

Potete incoraggiare e riassumere la conversazione con alcune riflessioni, come ad esempio:

- Una squadra è molto simile a una famiglia: ci prendiamo cura l'uno dell'altro e uniamo i nostri sforzi verso un obiettivo comune. Per questo motivo (me compreso!) consideriamo così importante far parte di questa squadra, e ne traiamo sentimenti di orgoglio e amicizia. I membri di una famiglia e di una squadra restano uniti e si aiutano a vicenda, anche quando i tempi sono difficili.

COMPITO PER CASA

Per la prossima settimana, prova a restituire il favore al tuo gruppo. Puoi farlo in diversi modi: aiutando l'allenatore a riporre i materiali dopo l'allenamento, aiutando un compagno a imparare una nuova competenza, offrendoti di aiutare ad organizzare i giochi per i bambini più giovani etc. Ora tocca a te!

17

DA ALLENATORE AD ALLENATORE: ALCUNI CONSIGLI PRATICI

Ecco un suggerimento da parte di allenatori che hanno già implementato le attività con le loro squadre:

- **Le immagini sono necessarie per ottenere un buon risultato in questa attività. Prima di implementare l'attività, dedicate del tempo alla stampa e al ritaglio delle immagini fornite nel modello, oppure create le vostre immagini**



Project supported
by





Gruppo di età: 15-18 anni

Lavorare sull'identità di gruppo	45 minuti
----------------------------------	-----------

L'attività è simile a quella descritta in precedenza. Ovviamente, nell'attività 1 (**vedi Allegato 5.1 – età 15-18**), il tracciato dovrebbe essere adattato alle capacità calcistiche dei ragazzi più grandi. Durante l'Attività 2, piuttosto che far scegliere tra varie etichette, agli atleti sarà chiesto di scrivere su post-it cosa significhi per loro essere parte della società sportiva. Durante la fase di discussione, i post-it saranno poi letti e incollati sul cartoncino, raggruppandoli per temi principali. È possibile usare alcune domande stimolo come:

- Chi vuole condividere cosa ha scritto e perché?
- Cosa significa per voi essere parte di questo gruppo?
- Direste che essere membri di questo gruppo è una parte importante di chi siete? Ne siete orgogliosi?
- L'opinione dei vostri compagni di squadra è importante per voi? Vi fidate di loro? Li ammirate? Pensate che condividano i vostri stessi valori?

18

Potete incoraggiare e riassumere la conversazione con alcune riflessioni, come ad esempio:

- Una squadra è molto simile a una famiglia: ci prendiamo cura gli uni degli altri e uniamo i nostri sforzi verso un obiettivo comune. Per questo motivo (me incluso!) consideriamo



Project supported
by





così importante far parte di questa squadra, e da essa traiamo sentimenti di orgoglio e amicizia. I membri di famiglie e squadre restano uniti e si aiutano a vicenda, anche quando i tempi sono difficili.

MATERIALI RICHIESTI	
10-14 anni	15-18 anni
Palloni da calcio	Palloni da calcio
Materiali adeguati al tracciato	Materiali adeguati al tracciato
Pettorine per dividere le squadre	Pettorine per dividere le squadre
Obbiettivi	Obbiettivi
Fischietto	Fischietto
Allegato 5.1	Allegato 5.1
Allegato 5.2	Allegato 5.2
Allegato 5.3	Allegato 5.3
4 scatole dove inserire le immagini/etichette	3 scatole dove inserire le immagini
Cartoncino	Post-its
Pennarelli	3 o 4 penne/pennarelli per i giocatori
	Cartoncino
	Pennarelli



Project supported
 by





Appendice

Attività 5 “Ecco chi siamo...” materiali

Allegato 5.1



Project supported
 by





21



22



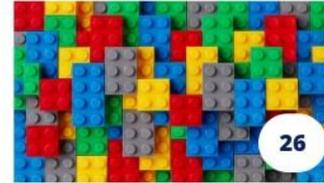
23



24



25



26

Annex 5.110-14



27

Annex 5.110-14



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37

Annex 5.110-14



40



38



39



Project supported by





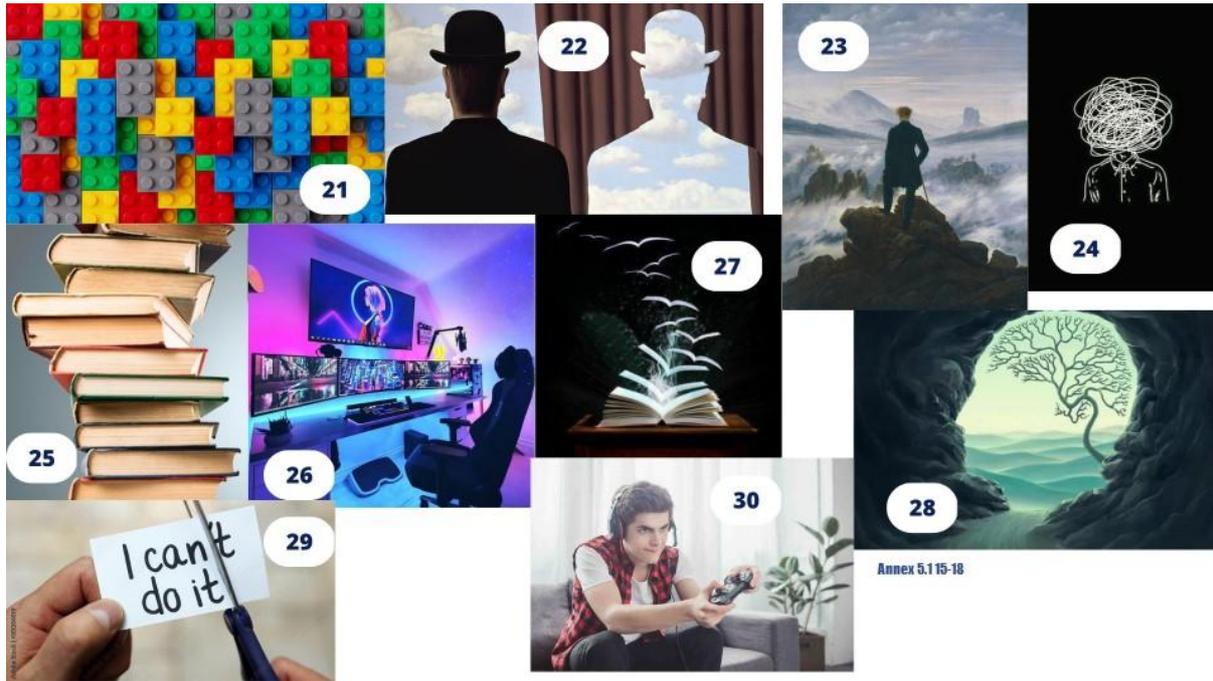
Annex 5.115-10

Annex 5.115-18



Project supported
 by





Annex 5.115-18



Project supported by





Allegato 5.2



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

FORMODENA

Project supported
by

