



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Scienze Biomediche

Corso di Laurea Triennale in Scienze Motorie

Tesi di Laurea

Ball mastery: l'importanza del dominio della palla nel settore giovanile calcistico

Relatore: Prof. Pagano Francesco

Laureando: Porcellato Riccardo

N° di matricola: 1228785

Anno Accademico 2022/2023

Indice

Introduzione	2
Capitolo 1	4
La storia della tecnica nel calcio.....	4
1.1 l'evoluzione della tecnica dopo l'approdo del football in America Latina	6
1.2 la risposta Europea	8
1.3 la nascita del metodo Coerver Coaching	10
Capitolo due	13
Il metodo del Coerver Coaching.....	13
2.1 Ball Mastery: la base del metodo Coerver	16
2.1.1 I cambi di direzione	18
2.1.2 Arresti e ripartenze	20
2.1.3 Le finte	22
Capitolo tre	25
Metodologia del ball mastery secondo età	25
3.1 Prima fase del Coerver Coaching: dai 4 ai 6 anni	25
3.2 Seconda fase Coerver Coaching: dai 7 agli 11 anni	29
3.3 Terza fase Coerver Coaching: dai 12 ai 16 anni	32
CAPITOLO 4:	36
Perché è importante il ball mastery?	36
Gli effetti della ball mastery sulle capacità condizionali	39
Gli effetti della ball mastery sulla coordinazione.....	42
Gli effetti della ball mastery sull'aspetto psicomotorio	44
Conclusioni	45
Bibliografia	46

Introduzione

La storia del calcio a livello mondiale è ricca di tappe importanti e di processi di contaminazione culturale che hanno portato questo sport ad essere il più popolare in tutto il mondo. La nascita e lo sviluppo in Europa, la spontaneità ed imprevedibilità americana e africana, l'approdo in Asia e Oceania. Ogni continente, Nazione, Paese presenta particolari caratteristiche che rendono unica la modalità di pratica del calcio in quella zona. Ad esempio, possiamo trovare un calcio passionale in Argentina, ricco di gesti tecnici in Brasile, orientato allo sviluppo corale del gioco in Spagna. Per quanto riguarda il campionato italiano, questo viene considerato come il più tattico in assoluto, focalizzato sulle fasi di gioco e meno sull'educazione tecnica. Per questo, i fantasisti nella nazionale maggiore italiana scarseggiano. I veri numeri 10 che potevano ribaltare le sorti della partita con una giocata da campione come Totti, Baggio, Di Natale (solo per citarne alcuni) stanno scomparendo dal panorama calcistico italiano. Questa involuzione tecnica è un processo multifattoriale, dovuto principalmente all'evoluzione tecnologica. Oggigiorno, i bambini nascono già "social" in quanto le loro foto o video vengono immediatamente messe in rete, a partire dal momento del parto. Questo processo di socializzazione tecnologica ha fatto sì che l'utilizzo di vari siti che permettono la condivisione di foto, video o altro, venga fatto da bambini sempre più piccoli, privandoli dell'esperienza sociale e del gioco. Per far trascorrere del tempo ai bambini, i genitori preferiscono metterli davanti a uno schermo. Questo priva il bambino di tutti quei processi motori atti a far manifestare la sua personalità. La necessità di movimento per esprimersi è di fondamentale importanza nei bambini e crescendo davanti ad un tablet, ad una televisione o ad un computer che sia, si andranno ad innescare problematiche future nel processo di sviluppo del bambino. Per questi motivi, oggi sono in crisi i processi di socializzazione e, per quanto riguarda il calcio, i campetti, la strada e altri luoghi aperti non vengono più presi in considerazione per dare libera espressione alle proprie fantasie. Venendo a mancare la pratica del calcio in questi contesti, la logica conseguenza è l'involuzione della tecnica e tattica di questo sport. Questo problema è stato riscontrato da molti allenatori esperti già a partire dagli anni '80, quando Wiel Coerver decise di

prendere in mano questa problematica, cercando di trovare un metodo che potesse ovviare alla scarsa preparazione tecnica dei calciatori di quel periodo. Attraverso colloqui con esperti, studi in materia e prove pratiche, il tecnico olandese riuscì a sviluppare un metodo che oggi risulta essere il numero uno a livello mondiale per la preparazione dei piccoli aspiranti calciatori

Capitolo 1

La storia della tecnica nel calcio

E' possibile reperire referti di gara, relativi alle prime partite di calcio, che documentano i risultati ottenuti ed i principali dati statistici relativi all'andamento della gara, mentre sono inesistenti documentazioni relative alle sedute di allenamento e alle sue modalità di svolgimento, ma una cosa è certa: l'aspetto fisico, nel calcio pionieristico dei primi anni, era di fondamentale importanza, visto il regolamento non ancora ben definito, mentre la tecnica individuale con il pallone non era considerata rilevante. Il 26 Ottobre 1863, alla Freemanson's Tavern di Great Queen Street¹, il football si differenziò definitivamente dalla disciplina del rugby per diventare uno sport meno violento e che desse risalto alle doti tecniche dei giocatori. Inoltre, da questa data, partì il lungo percorso atto a trasformare il football in un gioco non più prettamente fisico ma basato sulla qualità tecnica. Infatti, le prime partite si svolsero con un modulo che può essere definito un 1-1-9, vale a dire un portiere, un difensore e nove attaccanti, modulo in cui la tattica principale consisteva nel recuperare il pallone, calciarlo nella propria zona di attacco, correre per recuperare il pallone e indirizzarsi verso la porta. Infatti, lo slogan più diffuso durante i primi anni della nascita del football fu "Kick and Run", letteralmente "calcia e corri". Uno dei primi passi importanti che portò alla necessità di allenare principi di tecnica individuale fu, nel 1872, l'inserimento della regola che proibiva il controllo del pallone con le mani a tutti i giocatori eccetto il portiere. Questa tappa creò la necessità di trovare nuovi metodi per controllare il pallone in fase di ricezione, tecnica che all'inizio era lasciata all'istinto e all'improvvisazione. Le partite svolte in questo periodo non prevedevano tecnicismi complessi, moduli di gioco o ruoli, ma consistevano in un gioco individuale in cui un singolo giocatore entrato in possesso del pallone non effettuava passaggi ma si immolava in azioni individuali cercando di dribblare² tutti i giocatori avversari (portiere compreso),

¹ Enrico Martines, 2016 "Play the game! come gli inglesi inventarono lo sport moderno", libreria universitaria.it editore pg 232

² Dribbling: Nel gioco del calcio, nel rugby e nel basket, abile palleggio diretto a liberarsi dell'avversario, eseguito mediante leggeri e rapidi spostamenti impressi alla palla ora a destra ora a sinistra. Definizione di Oxford languages

presentarsi davanti alla porta e tentare di segnare. Per questo motivo, il gesto tecnico più sviluppato era il dribbling, poiché le azioni erano individualiste, ma si trattava di un controllo del pallone grezzo e il superamento dell'avversario consisteva in un'azione di resistenza fisica ai contrasti violenti, paragonabile alle azioni del rugby. Invece, per quanto riguarda lo stop, il passaggio, il tiro si presentavano come gesti tecnici di scarsa qualità ed efficacia, in cui si utilizzava principalmente la punta del piede. Proprio per questo motivo i passaggi o i tiri da distanze considerevoli erano azioni che si potevano osservare molto poco durante lo svolgimento di allenamenti e competizioni. Inoltre, il passaggio non era visto di buon occhio dai giocatori e dal pubblico; infatti, i giocatori che facevano affidamento ai propri compagni venivano etichettati come codardi in quanto, agli inizi del '900, in Inghilterra venivano esaltati valori come coraggio e individualismo eroico³. Con il grande successo del football iniziarono a svilupparsi le prime tattiche di gioco: uno dei primi moduli impostati con criterio e ragionamento fu la piramide di Cambridge. Questo schema consisteva in una piramide rovesciata costituita dal modulo 2-3-5, ovvero due difensori, tre centrocampisti e cinque attaccanti. Tale modulo creò per la prima volta il concetto di ruolo, il concetto di linee e contribuì a proporre una tipologia di gioco diversa da quella precedentemente utilizzata (recuperare palla, lanciarla nella propria zona di attacco e cercare di recuperarla per indirizzarsi in porta), vale a dire il "passing game"⁴, ovvero gioco di passaggi. Grazie a questo schema la tecnica del passaggio iniziò ad acquisire un'importanza fondamentale nel successo delle partite. Il pioniere che diede risalto a questo nuovo concetto di football fu Jack Hunter, considerato il primo vero allenatore di una squadra di calcio, in questo caso stiamo parlando del Blackburn Olympic, squadra londinese che per quasi 20 anni, grazie alle nuove idee del proprio tecnico, si aggiudicò la FA

³ Simone Cola, 2016 "PIONIERI DEL FOOTBALL. Storie di calcio vittoriano 1863-1889", urbone publishing

⁴ Mario Sconcerti, 2013 "storia delle idee del calcio", Baldini+Castoldi

Cup⁵, proponendo uno stile di gioco sicuramente più tecnico in confronto agli anni precedenti.

1.1 l'evoluzione della tecnica dopo l'approdo del football in America Latina

L'enorme successo ottenuto dal football divenne sempre più evidente e, visto che ciò avvenne nell'età del colonialismo, non sorprende il fatto che uno dei primi territori in cui venne esportato il gioco del calcio fu il Sudamerica. In Argentina, nella seconda metà del XIX secolo, vi era un'alta percentuale di popolazione britannica e proprio due fratelli inglesi (Thomas e James Hogg) tentarono di organizzare un match di calcio il 9 maggio 1867, data in cui fu fondata la prima società calcistica in America Latina: stiamo parlando del Buenos Aires FC. La prima partita in questo territorio ebbe luogo nella Clubhouse del Cricket di Buenos Aires Rugby Club, il 20 giugno del 1867, gara amichevole disputata esclusivamente da giocatori britannici. Lo sviluppo della pratica del calcio tra la popolazione locale di tutta l'America Latina fu determinato dall'inserimento di questo sport nelle scuole locali, dall'incremento della creazione di società sportive e dalle manifestazioni sportive organizzate nelle zone portuali delle aree colonizzate con particolare riferimento a quelle dell'America Centrale e dell'America del Nord. A partire dal 1893, sulla scia di quanto accaduto in Argentina, iniziarono a costituirsi le prime associazioni calcistiche di livello nazionale che videro nascere, per ultima, nel 1914, la titolatissima federazione brasiliana. La divulgazione del calcio nelle periferie dei paesi sudamericani diede inizio ad un'evoluzione esponenziale delle tecniche del dominio del pallone. Basti pensare alla calorosa e appassionata Argentina, che, come detto precedentemente, fu la prima ad osservare l'innovativo gioco del calcio che diventerà una sorta di religione in questo paese e denominato come "el fútbol". La diffusione di questo sport tra la popolazione locale portò alla creazione di un sistema di gioco del calcio passionale ed elegante, derivante dal

⁵ La Football Association Challenge Cup, meglio conosciuta come FA, è la principale coppa nazionale di calcio inglese, nonché la più antica competizione calcistica ufficiale al mondo, essendo stata istituita nel 1871.

connubio tango-futbol. Per quanto riguarda il tango argentino si fa riferimento ad un ballo di coppia ricco di improvvisazioni e di movimenti eleganti, in cui l'uomo dominava la coreografia. Una valutazione che viene ancora oggi attribuita al ballerino di tango fa riferimento al rapporto tra i piedi e il suolo; metaforicamente parlando "più un ballerino è in grado di accarezzare il suolo con i piedi più è bravo". Da qui deriva probabilmente l'eleganza del controllo palla argentino, effettuato con varie parti del piede (piatto, esterno suola, tacco) che in qualche modo avvolgevano la palla e la cullavano nel manto erboso. Uno dei migliori argentini a possedere queste doti fu Diego Armando Maradona.

Per quanto riguarda lo sviluppo della tecnica con il pallone, in prima linea troviamo anche il Brasile grazie al suo "Joga Bonito" derivante dal mix tra il calcio inglese e la samba e la capoeira praticata dalla popolazione locale. Per quanto riguarda la samba, parliamo di una danza utilizzata inizialmente per l'intrattenimento della classe borghese a discapito degli schiavi africani importati in Brasile. Lo stesso discorso dev'essere fatto per la capoeira, ma la sua pratica è originaria delle tribù aborigene brasiliane. Si tratta di un'arte marziale che si sviluppa attraverso acrobazie, lotta e canti il tutto eseguito a ritmo di musica; gli spettatori formavano un cerchio suonando tamburi e cantando a ritmo delle percussioni, mentre i ballerini in mezzo al cerchio eseguivano mosse di attacco, schivate, calci, prese in uno stile simile ad una danza. Queste pratiche erano viste di cattivo occhio dai borghesi britannici e per questo motivo erano riservate alle classi sociali più basse del Brasile, così come la samba, mentre la pratica del calcio era inizialmente riservata agli inglesi. Quando il calcio arrivò alla povera popolazione brasiliana le pratiche delle danze aborigene sopracitate si mescolarono al football inglese, dando vita a gesti tecnici sopraffini e sofisticati, con controlli palla eseguiti non solo al suolo, ma anche in aria, avanzando con palleggi, sfruttando tutte le parti del corpo (ovviamente eccetto gli arti superiori), eseguendo rovesciate e altre acrobazie che mai si erano viste prima. L'unione tra il calcio e le danze della capoeira e della samba venne ribattezzata come "ginga", pratica della quale Pelè fu il principale esponente.

L'evento che obbligò l'Europa ad aprirsi al confronto con l'America Latina per quanto riguarda il mondo del calcio fu l'Olimpiade estiva del 1924, svoltasi a Parigi,

che vide protagonista l'Uruguay. La nazionale della "Celeste" fu la prima a schierare sul campo da gioco un calciatore di colore: stiamo parlando di José Leandro Andrade. Ovviamente l'inizio della carriera di questo calciatore fu segnato da giudizi esterni che lo denigravano per il colore della sua pelle, ma grazie alla sua tecnica, alla sua forza e alla sua velocità egli riuscì a trasformare i giudizi denigratori in giudizi di ammirazione, al punto che ricevette il soprannome di "la meraviglia nera", divenendo così uno dei primi idoli nella storia del calcio. La nazionale, trascinata dalla prima stella calcistica, vinse anche l'edizione successiva delle Olimpiadi estive ad Amsterdam nel 1928, e si aggiudicò anche la prima edizione della Coppa del mondo svoltasi nel 1930 a Montevideo, capitale dell'Uruguay. Tutto ciò permise all'Europa di confrontarsi con il calcio sudamericano e, visti i risultati non eccezionali per gli europei, di trarne possibili spunti per effettuare migliorie sulla preparazione soprattutto per quanto riguarda la tecnica individuale dei propri calciatori.

1.2 la risposta Europea

Le dinamiche del confronto sul campo da calcio tra America latina ed Europa crearono la necessità, per le società calcistiche europee, di attingere alle pratiche sudamericane, apportando così migliorie alla tecnica individuale dei singoli giocatori. Nel secondo dopoguerra, si sviluppò un nuovo sistema tattico di gioco, ovvero il "MW", il quale prevedeva una disposizione dei giocatori in campo con ruoli ben precisi: tre difensori, quattro centrocampisti (due difensivi e due offensivi) e tre attaccanti. Si iniziò quindi a distinguere il difensore, il centrocampista e l'attaccante, che si differenziavano tra di loro, non solo per l'aspetto fisico, ma anche per le abilità tecniche individuali possedute. Per quanto riguarda il difensore, non solo doveva essere alto e robusto, ma doveva possedere anche capacità di gioco aereo grazie a un buon colpo di testa, essere abile nel tackle ed avere buone doti per rilanciare la palla il più lontano possibile dalla propria area di rigore. Il centrocampista aveva principalmente un ruolo che consisteva nel fare da tramite tra la difesa e l'attacco, per questo doveva essere reattivo e agile nell'esecuzione dei

passaggi. Invece l'attaccante doveva saper calciare bene in porta, effettuare dei buoni cross, essere bravo nel dribbling e saper vincere i duelli nell'area di rigore avversaria. Nello schema "MW" i reparti di gioco (vale a dire difesa, centrocampo e attacco) erano tra loro totalmente indipendenti: i difensori guardavano passivamente le azioni svolte dai propri compagni attaccanti e viceversa, creando dei veri e propri blocchi nella disposizione in campo. Questi blocchi si potevano osservare anche in allenamento, in quanto esisteva una sorta di specializzazione del ruolo che prevedeva che i difensori svolgessero allenamenti curando aspetti tecnici e tattici inerenti esclusivamente il loro ruolo e lo stesso valeva per i centrocampisti e gli attaccanti.

Evento importante per lo sviluppo della tecnica individuale fu il Mondiale del 1974, svoltosi in Germania Ovest, dove la nazionale olandese mostrò al mondo intero il lavoro svolto nel proprio campionato: stiamo parlando del "totaalvoetbal" tradotto come calcio totale, il quale mostrerà al pubblico uno stile di gioco dedicato principalmente all'attacco. Questo metodo venne elaborato da Rinus Michels⁶ grazie allo studio del sistema di gioco del suo allenatore Jack Reynolds⁷, suo mister all'Ajax e dopo aver studiato le partite della nazionale olandese. Il modulo sul quale si pose il principio del calcio totale fu il 4-3-3, modulo che è uno dei più utilizzati oggi e che prevedeva lo schieramento di quattro difensori, tre centrocampisti e tre attaccanti. Le innovazioni apportate da questo metodo furono molte e tutte diedero il via allo stile di calcio contemporaneo. Una delle prime idee derivate fu il concetto di interscambio tra giocatori che significava che ogni calciatore poteva scambiare il proprio ruolo con quello di un compagno, a patto che fosse uno scambio rapido ed eseguito in sintonia con il resto della squadra. Da qui nacquero le sovrapposizioni dei terzini, movimento che richiese ancora più precisione nella tecnica del passaggio. Inoltre, si svilupparono concetti rivoluzionari quali, il pressing alto e il concetto di eclettismo (ogni giocatore, vista la possibilità di intercambiarsi con altri compagni di squadra, doveva possedere abilità generali che gli permettessero di posizionarsi nel campo di gioco, ovunque fosse necessario).

⁶ Marinus Jacobus Hendricus Michels, detto Rinus (Amsterdam, 9 febbraio 1928 – Aalst, 3 marzo 2005) è stato un calciatore e allenatore di calcio olandese.

⁷ Jack Reynolds (Manchester, 23 settembre 1881 – Amsterdam, 8 novembre 1962) è stato un allenatore di calcio e calciatore inglese.

Per questo motivo nacque l'allenamento della tecnica di base che portò allo sviluppo in parallelo di tutta la squadra dal punto di vista della tecnica individuale, senza differenziazione per ruoli occupati nel perimetro di gioco. Anche i portieri entrarono a far parte della costruzione del gioco in fase di impostazione dal basso; ciò portò all'allenamento della tecnica individuale anche per il ruolo dell'estremo difensore, anche se ovviamente egli non effettuava cambi di ruolo con i giocatori di movimento. Le idee futuristiche di Rinus Michels portarono al successo numerosi club, tra i quali l'Ajax in Olanda, il Barcellona in Spagna, il Colonia in Germania; inoltre, egli portò la nazionale olandese a vincere un campionato europeo nel 1988. Per i suoi successi, ma soprattutto per le sue idee che diedero una svolta epocale al gioco del calcio, l'allenatore olandese ricevette numerosi premi individuali tra i quali: Miglior allenatore del secolo secondo la FIFA nel 1999, Miglior allenatore in 50 anni di calcio professionistico in Olanda nel 2004, Miglior allenatore del dopoguerra secondo la rivista Times ⁸ nel 2007, Miglior allenatore della storia del calcio secondo la rivista France Football⁹ nel 2019.

1.3 la nascita del metodo Coerver Coaching

Lo stile offensivo del calcio proposto dall'allenatore olandese Rinus Michels originò curiosità in un altro grande allenatore olandese che darà vita ad un metodo di gioco e di allenamento rivoluzionario che ancora oggi viene utilizzato. Stiamo parlando di Wiel Coerver, nato a Kerkrade il 3 dicembre 1924. Non ebbe un'importante carriera come giocatore, ma da allenatore è stato riconosciuto come "l'Einstein del calcio", grazie alle sue idee e proposte innovative. La sua carriera da allenatore iniziò nel 1959 dalla panchina dello SVN Landgraaf, squadra olandese che ai tempi militava nel massimo campionato olandese. Successivamente ricoprì incarichi da allenatore sempre in squadre del campionato olandese, raggiungendo l'apice della sua carriera nel Feyenoord dove vinse l'ambitissima Coppa dei

⁸ Time è un quattordicinale di informazione pubblicato negli Stati Uniti d'America a partire dal 1923. Fino al 2020 è stato pubblicato con cadenza settimanale. Considerata la rivista più importante al mondo

⁹ France Football è un periodico francese di calcio fondato nel 1946.

Campioni¹⁰ nella stagione 1972-1973 e ritirandosi, nel 1977, quando allenava la squadra Go Ahead Eagles. Terminata la carriera d'allenatore, il tecnico cercò di sviluppare il suo metodo, denominato Coerver Coaching, in risposta ad una carenza di tecnica da parte del calcio giocato in quei tempi, aspetto considerato di fondamentale importanza dall'allenatore olandese. Wiel Coerver ha sempre lamentato, relativamente al periodo che va dagli anni '60 agli anni '70, un'involuzione tecnica, dovuta al forte impatto dell'aspetto tattico. Questo principio andava in contrasto con le ideologie dell'allenatore olandese al punto che egli cercò di studiare e sviluppare un metodo che potesse rivalutare l'aspetto tecnico dei giocatori. Il punto di partenza dell'allenatore furono le registrazioni delle partite svolte dai giocatori più tecnici di quel periodo e, analizzando gli spezzoni di gara, egli riuscì a ricavare dei video che potessero essere utilizzati per mostrare tecniche di controllo del pallone, finte, dribbling, tecniche di passaggio e di tiro, soprattutto quelle eseguite con un tasso di coordinazione complesso (colpi di testa, tiri al volo, rovesciate). Di particolare spunto per le idee di gioco dell'allenatore olandese furono le registrazioni di Johan Cruyff e Pelè, sicuramente due dei giocatori che hanno fatto la storia del calcio grazie alla loro tecnica sopraffina, alla fantasia e improvvisazione con l'indispensabile aggiunta di un buon controllo di palla, fondamentale per eseguire gesti tecnici complessi. Così a metà degli anni '80, l'allenatore olandese iniziò a divulgare i suoi concetti, anche grazie allo sviluppo della tecnologia che permise, tramite VHS, la possibilità di registrare e mostrare le gare date in televisione. L'avvio di questo metodo partì dalla società calcistica più in voga e più importante del campionato olandese, l'Ajax, in quanto Wiel Coerver ricopriva il ruolo di direttore tecnico del settore giovanile di questa squadra. Utilizzando i video dei gesti tecnici eseguiti dai più grandi calciatori, di elevata qualità, l'allenatore olandese iniziò a far ripetere lo stesso gesto osservato in un contesto analitico, ovvero con un giocatore in possesso di un pallone, senza il pressing di avversari, che doveva ripetere più volte quanto visto nella registrazione. Iniziò così il lavoro previsto dal progetto ideato da Coerver che verrà poi divulgato in tutto il mondo grazie al suo successo e alla collaborazione di professionisti nel

¹⁰ Era la più prestigiosa competizione calcistica continentale per squadre di club organizzata dalla UEFA, oggi denominata Champions League

mondo del calcio come ad esempio Arsene Wenger, il quale rilasciò un'intervista nel 2014 in cui disse:

“è essenziale che i giovani ricevano il migliore insegnamento per migliorare il più possibile. Sotto questo aspetto devo dire che ammiro molto il Coerver Coaching. È molto originale l'impostazione per cui lo sviluppo delle abilità individuali è la base per ogni apprendimento successivo. Questo è un aspetto molto importante che teniamo in grande considerazione nel nostro settore giovanile”¹¹ facendo riferimento al titolatissimo club di Premier League dell'Arsenal.

Ovviamente l'ex tecnico dei gunners non fu l'unico a testimoniare l'efficacia e l'importanza di questo metodo e, anche al giorno d'oggi, possiamo citare sempre più società di altissimo livello (vedi Bayer Monaco, Real Madrid, Milan e molte altre) che stanno adottando i principi del metodo del Coerver Coaching.

¹¹ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 1999 “A new era Il nuovo tempio del calcio” Calzetti Mariucci editore

Capitolo due

Il metodo del Coerver Coaching

Oggi, il metodo del Coerver Coaching è riconosciuto a livello globale come marchio leader per quanto riguarda l'educazione calcistica e, per questo motivo, gli allenamenti svolti con questa metodica sono stati adottati da ben 47 Paesi in tutto il mondo. Anche società professionistiche hanno adottato la metodologia di allenamento del Coerver Coaching nelle loro scuole calcio e tra queste possiamo citare Real Madrid, Manchester City, Benfica, Juventus e molte altre. L'efficacia e la diffusione di questo metodo sono dovute anche alla collaborazione con uno dei marchi sportivi più in voga, in questo momento, l'Adidas. Le fondamenta di questo metodo sono costituite dal principio delle 5 "S", vale a dire "Skill, Speed, Strength, Sense and Spirit". Questi concetti sono ritenuti di vitale importanza dai fondatori del metodo, in quanto permettono lo sviluppo di giovani calciatori, validi sia in campo che fuori dal campo, cercando di portare la mentalità da professionisti in ogni individuo che pratica gli allenamenti seguendo questo regime. Il percorso dei giovani giocatori che sposano il Coerver Coaching è diviso in tre fasi suddivise per fasce d'età. La prima fase fa riferimento a bambini dai 4 ai 6 anni, periodo in cui il processo di apprendimento del gioco del calcio verrà effettuato attraverso giochi che rispettino comunque i principi fondamentali del metodo. La fase due è rivolta ai bambini che vanno dai 7 agli 11 anni. Da questo momento si iniziano a gettare le basi per sviluppare le abilità fondamentali contenute nella Piramide dello sviluppo del calciatore. La terza e ultima fase è rivolta a ragazzi di fascia d'età compresa tra i 12 ed i 16 anni. In questa tappa si inizia a rendere consapevole il giocatore della



Figura 2.1

sua funzione in riferimento ad un contesto di squadra, cercando di identificare il possibile ruolo che potrà ricoprire in campo. Nella figura 2.1 viene presentata la piramide dello sviluppo del calciatore, considerata di fondamentale importanza nel metodo del Coerver Coaching. Al suo interno sono

presenti le sei tappe che faranno da linea guida per l'organizzazione e la programmazione degli allenamenti, partendo dalla base della stessa piramide, costituita dal ball mastery, fino ad arrivare all'apice, che consiste nelle situazioni di gioco e di gara.

Partendo dall'apice troviamo, appunto, il group attack, che consiste nel proporre situazioni di gioco in cui si concretizzano due aspetti: lo sviluppo e il mantenimento del possesso del pallone e l'organizzazione un'azione offensiva attaccando la profondità avversaria. Le proposte di allenamento riferite a questo tema si possono eseguire dividendo la squadra in un gruppo ristretto di quattro o cinque giocatori, dando loro il compito di sviluppare un'azione, cercando di prendere la migliore decisione per terminare con una conclusione in porta.

Lo step precedente fa riferimento al "Finishing" che sta per la finalizzazione in porta, gesto tecnico che può essere effettuato con diversi metodi e che costituisce il termine dell'azione. L'allenamento di questo aspetto prevede uno stimolo proposto ai giovani giocatori in modi diversi, creando presupposti tali da portare ad effettuare la conclusione in porta in modi e tempi diversi, per esempio di testa, al volo, con varie parti del piede, partendo da palla inattiva, da cross, da palla in movimento; quindi, possiamo dire che il tiro verrà proposto nei modi più diversi in riferimento alla situazione di gioco in gara.

Al terzo gradino della piramide troviamo la "speed", tradotta letteralmente come "velocità", ma costituita da due aspetti. Il primo fa riferimento alla velocità condizionale, ovvero la capacità di eseguire movimenti e azioni nel minor tempo possibile; la seconda fa riferimento alla velocità d'esecuzione del singolo gesto tecnico con il pallone. Per allenare il primo aspetto si possono effettuare giochi a staffetta o sotto forma di competizione, mentre per quanto riguarda il secondo aspetto, la velocità del gesto tecnico dipende soprattutto dalle capacità tecniche, vale a dire che se un calciatore è bravo tecnicamente sarà in grado di effettuare gesti tecnici più veloci rispetto ad un giocatore meno abile nell'aspetto tecnico.

Punto cardine del metodo del Coerver Coaching è costituito dall'1VS1, che occupa il quarto gradino della piramide dello sviluppo del calciatore. Si tratta di azioni che consistono in un duello tra giocatori avversari, con un attaccante in possesso della

palla, che dovrà cercare di superare l'avversario, e un difensore, che cercherà di impadronirsi della palla gestita dall'attaccante. È stato riscontrato che in una regolare partita di calcio professionistico ci siano in media circa 200 situazioni di 1VS1¹². Relativamente a questo dato si può dire che le sorti della partita siano direttamente proporzionali al numero dei duelli vinti. Da qui l'importanza riconosciuta delle situazioni di 1VS1 che viene considerata come una dote quasi "innata" in quanto è data dalla fantasia e dall'estro del giocatore, quindi difficilmente allenabile. Nonostante ciò è sicuramente possibile allenare le componenti tecniche che stanno alla base dell'1VS1 e il timing relativo all'esecuzione delle finte per saltare con efficacia il giocatore avversario.

Al quinto gradino della piramide troviamo "Receiving & Passing" tradotto come ricezione e passaggio. Nel calcio, l'importanza del primo tocco è fondamentale, ma senza un passaggio eseguito correttamente il controllo del pallone può risultare deficitario. Come riportato nel sito "whoscored"¹³ prendendo come riferimento i 5 maggiori campionati europei (Italia, Spagna, Francia, Germania, Inghilterra), in una partita di calcio professionistico si effettuano dai 350 ai 650 passaggi per squadra. Quindi diventa fondamentale affinare la tecnica di passaggio e di ricezione del pallone in modo tale da non perdere il possesso del pallone e poter costruire azioni finalizzate a segnare.

Tutti e cinque gli elementi che costituiscono la piramide dello sviluppo del calciatore sopracitati non possono essere sviluppati se non si ha una buona "Ball Mastery", che costituisce la base della piramide dello sviluppo del calciatore. Con questo termine si fa riferimento alla padronanza del pallone e senza questa abilità non ci potrebbero essere i presupposti per sviluppare tutto ciò che riguarda il gioco del calcio.

¹² Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 7

¹³ <https://it.whoscored.com/Statistics>

2.1 Ball Mastery: la base del metodo Coerver

Paolo Gatti, fondatore e direttore tecnico del Coerver Coaching Italy, vista l'estrema importanza del "Ball Mastery" prova a darne una definizione, dichiarando che per questo concetto s'intende:

“dominare e domare il pallone, acquisendo completa familiarità con esso. Capacità di gestire la palla, in assenza di avversario, nel proprio spazio d'azione”¹⁴.

Il fatto che sia evidenziata nella citazione l'assenza di un avversario fa intendere come il dominio del pallone sia considerato un prerequisito, una capacità fondamentale alla base di tutti gli altri gesti tecnici. I lavori svolti con la finalità di domare il pallone andranno a sviluppare la sensibilità del piede e della caviglia a contatto con il pallone. Per i bambini che iniziano a praticare attività calcistica, questo step è considerato il punto di partenza che l'allenatore dovrà provare a sviluppare durante i primi allenamenti, allenando il controllo del pallone in forma di gioco, migliorando così la capacità di apprendimento. La condizione generale per effettuare esercizi che mirino allo sviluppo del "Ball Mastery" è l'equazione "un bambino=un pallone", andando a lavorare così in maniera rigorosa e scrupolosa nell'individualità del singolo calciatore. Il lavoro effettuato dal singolo bambino porterà quest'ultimo a migliorare sotto vari aspetti, seguendo due principi: il principio di variabilità in quanto il calcio è un gioco situazionale e i gesti tecnici sono svariati, e il principio di progressività, partendo da una semplice conduzione



Figura 2.2.1

palla fino ad arrivare a gesti tecnici complessi. La progressività è stata anche riconosciuta e, per quanto possibile, categorizzata dal Coerver Coaching, realizzando una piramide che stabilisce il livello di padronanza del dominio del pallone, come rappresentato in figura 2.2.1. Gli aspetti su cui

¹⁴ Paolo Gatti, 2008 "il Nuovo Calcio, i giochi d'attivazione"

lavora la metodologia del dominio del pallone sono relativi alle capacità condizionali, alla coordinazione, alla tecnica individuale, al controllo e alla confidenza personale con il pallone.

Proposte di allenamenti eseguiti seguendo i principi di ball mastery possono essere semplici esercizi di contatto con il pallone eseguiti con l'esterno e l'interno di ambedue i piedi, esercizi di trascinamento del pallone, utilizzando la pianta dei piedi, esercizi che mirino al controllo aereo, quindi esecuzione di palleggi utilizzando piedi, ginocchia, testa, petto, cercando di non far cadere il pallone al suolo. Per l'esecuzione degli esercizi atti a sviluppare il ball mastery sono necessari, oltre al pallone, attrezzature come conetti, cinesini, over e altro materiale, che servano a delimitare o dare indicazioni in merito allo spazio su cui agire.

Per l'apprendimento corretto di tutti i gesti tecnici che si possono proporre seguendo la teoria del ball mastery, è necessario che l'allenatore introduca il gesto mostrandolo concretamente ai propri allievi, eseguendo ripetizioni lente e dando input facili e fondamentali per la corretta esecuzione dello stesso. Uno studio ¹⁵ ha mostrato come l'apprendimento motorio possa essere sviluppato grazie all'azione di cellule chiamate neuroni specchio. Questi neuroni si attivano quando si osserva un'azione che preveda un'interazione con un qualsiasi oggetto, aiutando l'osservatore ad acquisire conoscenze immedesimandosi con il protagonista dell'azione vista. Inoltre, i neuroni specchio sono fortemente attivati da una componente empatica. Diventa così essenziale instaurare una relazione positiva tra mister e allievo, aumentando la capacità di apprendimento e diminuendone i tempi. Da qui, l'importanza dell'allenatore per allenare bambini seguendo i principi di ball mastery: non solo il mister deve essere in grado di instaurare un rapporto di empatia con i suoi allievi, ma deve conoscere minuziosamente e saper replicare correttamente i gesti tecnici che si vogliono far sviluppare ai bambini stessi. Di rilevante importanza sono esercizi di dominio del pallone che sviluppano nel calciatore la capacità di affrontare i duelli individuali contro l'avversario, eseguendo il movimento più giusto per affrontare un 1VS1. Come riportato nella

¹⁵ Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, 2006 "So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio", Raffaello Cortina

piramide dei movimenti dell' 1VS1 ¹⁶ distinguiamo tre tipologie di smarcamento dall'avversario: la finta, arresti e ripartenze, e cambi di direzione.

2.1.1 I cambi di direzione

Secondo alcuni esperti durante una partita di calcio professionistico avvengono all'incirca 1200-1400 cambi di direzione¹⁷ per ciascun giocatore, effettuati con angoli e velocità diverse. Per questo motivo è un gesto che si tende ad allenare eseguendo ripetute, percorsi motori o altri metodi, ma la filosofia del Coerver coaching vuole aggiungere a questo movimento il controllo del pallone. Per definizione il cambio di direzione consiste nell'abilità di cambiare posizione nello spazio, nel minor tempo possibile eseguendo una decelerazione o arresto grazie all'appoggio dei piedi, seguito da un'accelerazione su una diversa traiettoria, di angolo variabile. Il metodo Coerver aggiunge a questa definizione il fatto di relazionarsi con un avversario, cercandolo di metterlo in difficoltà con il possesso del pallone. “Lo spostamento del centro di massa è garantito da una contrazione eccentrica durante la frenata, e da una contrazione concentrica durante la fase accelerazione”¹⁸. Esercitazioni effettuate sui cambi di direzione comportano un impiego importante della muscolatura degli arti inferiori e un'estrema sollecitazione delle articolazioni della tibio-tarsica e del ginocchio. Con l'introduzione del pallone, oltre a migliorare sotto gli aspetti condizionali, si sviluppano aspetti coordinativi relativi all'equilibrio, in quanto lo spostamento del baricentro comporta squilibri che dovranno essere compensati da movimenti corporei attinenti. Gli esercizi di ball mastery prevedono l'allenamento individuale dei cambi di direzione, partendo da una condizione di libertà assoluta, senza la presenza di avversari, fino ad arrivare a situazioni di gioco in cui viene richiesta

¹⁶ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 1999 “A new era Il nuovo tempo del calcio” Calzetti Mariucci editore

¹⁷ Castagna, C., Manzi, V., Castellini, E., & Impellizzeri, F. M. Profilo dei Cambi di Direzione in Calciatori Professionisti.

¹⁸ Borelli, G., Neviani, R., Sghedoni, A., Ovi, A., Borelli, G., Neviani, R., ... & Ovi, A. (2014). Aspetti generali della funzione cammino. La fisioterapia nella paralisi cerebrale infantile: La funzione cammino, 1-44.

l'esecuzione di un passaggio e di un tiro dopo aver eseguito un cambio di direzione mantenendo il possesso del pallone con la presenza di un difensore. Esempi di cambi di direzione che possono essere effettuati mantenendo il possesso del pallone sono:

- Il taglio classico¹⁹: prevede un cambio di direzione eseguendo un allungamento di una gamba in avanti, spostando il piede nella direzione in cui si muove la palla. Così facendo il movimento del pallone verrà arrestato dall'esterno piede e, utilizzando l'appoggio, si riesce a fare perno, girandosi nella direzione opposta
- Il doppio taglio²⁰: dopo aver eseguito il taglio classico si effettua un ulteriore cambio di direzione, effettuato sempre con il piede che precedentemente ha arrestato il pallone con l'esterno e ha fatto da perno. Il nuovo cambio di direzione viene eseguito con l'interno piede e anche in questo momento si è in grado di eseguire un cambio di direzione grazie all'appoggio dello stesso piede
- Il taglio in avvitamento ²¹: questo movimento prevede una finta di tiro. Il piede dell'arto che simula l'esecuzione del calcio si posiziona davanti al pallone, controllandolo con l'esterno, utilizzando lo stesso come appoggio per cambiare direzione
- Il giro ad uncino²²: prevede una finta di passaggio, ma, utilizzando l'interno del piede che stava calciando, si cerca di agganciare il pallone e farlo passare dietro la gamba di appoggio. Successivamente il piede che ha effettuato il

¹⁹ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 8

²⁰ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 10

²¹ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 12

²² Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 16

tocco del pallone verrà messo a contatto con il terreno in modo tale da eseguire un cambio di direzione spostando la palla con il piede opposto

- L'inversione a U²³: si effettua eseguendo una finta di calciare con un piede per poi arrestare il pallone con la suola dello stesso piede, facendo scorrere la palla sul lato opposto della corsa
- L'inversione a U con scavalco²⁴: consiste nell'arresto del pallone con la suola, accompagnandola nella direzione interna al proprio corpo per poi fintare l'esecuzione di un colpo di interno piede per scavalcare il pallone e successivamente colpirlo di esterno piede

2.1.2 Arresti e ripartenze

Secondo studi di match analysis, che consiste in una metodica di rilevamento dati attenendosi ad una indagine scientifica ed acquisendo dati oggettivi, è noto che: “il calciatore di alto livello percorre circa 9-12 km. Questo metodo di indagine ha mostrato come circa 2200-2400m siano percorsi ad alta intensità (considerata come la velocità di corsa maggiore di 15.0 km/h), 850-950m ad altissima intensità (>19 km/h) e 250-350m sprintando (> 25.0 km/h)”²⁵. Questo ci permette di definire il calcio come uno sport intermittente, caratterizzato da svariate attività acicliche ed imprevedibili, ognuna di durata compresa tra i 3 e i 5 secondi. Diventa così essenziale allenare la caratteristica delle variazioni di velocità, eseguendo esercizi anche con l'aggiunta del pallone. Il Coerver Coaching mette in atto esercitazioni che prevedano l'esecuzione di un arresto susseguito da una ripartenza nella

²³ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 “Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching”, libreria dello sport pg 18

²⁴ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 “Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching”, libreria dello sport pg 20

²⁵ Licciardi, A., & Lupo, C. (2019). Analisi della prestazione di una squadra giovanile professionista di calcio mediante l'utilizzo di GPS. Ita. J. Sports Reh. Po, 6(1), 1091-111.

direzione più opportuna, tenendo conto del mantenimento del possesso del pallone. Eseguendo esercitazioni di questa tipologia si andrà a lavorare molto sull'aspetto condizionale della forza e della velocità, eseguendo arresti che frenino o decelerino la corsa per poi riattivare la muscolatura degli arti inferiori per recuperare velocità. L'aspetto coordinativo è essenziale per acquisire al meglio la padronanza di questo gesto tecnico, in quanto il calciatore deve cercare di raggiungere la velocità massima, eseguendo movimenti che vanno ad incidere sulla forza delle gambe e delle braccia, abbassando il baricentro e preservando il possesso del pallone.

Esempi di arresti e ripartenze praticate negli esercizi di ball mastery sono:

- Il passo sopra di suola²⁶: movimento che viene eseguito effettuando una corsa dritta. Si effettua un arresto del pallone ponendo la pianta di un piede al di sopra del pallone, facendolo poi scorrere verso dietro. Appoggiando entrambi i piedi a terra il proprio corpo si troverà davanti al pallone e, a questo punto, si eseguirà un tocco d'esterno con il piede opposto a quello che precedentemente ha arrestato il pallone cambiando così direzione
- Il tira e spingi²⁷: prevede una corsa lineare seguita da una fase di rallentamento in cui verrà posta la pianta del piede sopra il pallone per arrestare la sua corsa. In seguito, la palla verrà trascinata all'indietro di pochi centimetri per portare il pallone a contatto con l'interno dello stesso piede, eseguendo così una spinta che prevede una rapida accelerazione per continuare la corsa
- Il passo calciato²⁸: gesto tecnico che viene effettuato eseguendo una corsa in avanti. Prevede una leggera decelerazione, ponendo la pianta di un piede al di sopra del pallone per arrestare la sua corsa. Successivamente, effettuando un piccolo balzo con il piede opposto a quello che

²⁶ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 24

²⁷ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 26

²⁸ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 28

precedentemente ha arrestato il pallone, si esegue una breve fase di volo con l'unico appoggio del piede sopra al pallone, che si finalizzerà con un tocco del piede in fase di volo per portare in avanti il pallone

- L'onda²⁹: movimento eseguito effettuando un leggero rallentamento della corsa. Di seguito si solleva un piede per eseguire un tentativo di arresto del pallone con la pianta del piede che dovrà poi essere annullato, eseguendo così una finta riportando il piede sollevato posteriormente al pallone, colpendolo, riprendendo così la corsa
- La mezza girata³⁰: consiste in un gesto tecnico che permette di girarsi di 180°. Si esegue rallentando la corsa e ponendo la pianta di un piede al di sopra del pallone trascinandolo all'indietro. Subito dopo aver appoggiato entrambi i piedi a terra verrà effettuata la stessa cosa con il piede opposto, ritrovandosi così nella direzione opposta a quella che si aveva precedentemente

2.1.3 Le finte

Negli allenamenti di ball mastery non si può parlare di esercizi di dribbling, in quanto, come da definizione, questi prevedono il superamento di un avversario con il pallone. Per questo motivo è necessario parlare di finte, ovvero di un'abilità tecnico-tattica individuale che si esegue con o senza palla e non prevede il superamento di un avversario con il pallone. Detto ciò, possiamo dire che saper eseguire una finta è un prerequisito per effettuare con efficacia il dribbling. La finta è considerata un gesto di destrezza pura e più sarà verosimile il movimento atto ad ingannare l'avversario, maggiore sarà il successo della finta. Per eseguire il gesto con efficacia sono necessari prerequisiti coordinativi che consistono nella capacità

²⁹ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 30

³⁰ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 32

di eseguire movimenti rapidi sfruttando nel migliore dei modi l'appoggio dei piedi, eseguendo così movimenti con il corpo atti a sbilanciare gli avversari; inoltre, è importante saper riconoscere il timing giusto per eseguire una finta e saper adattare il proprio movimento alle condizioni ambientali esterne, soprattutto facendo riferimento all'avversario. Per questo motivo è necessario proporre ai giovani calciatori esercizi che gli permettano di eseguire una finta nel miglior modo possibile. Più la tecnica individuale sarà sviluppata, maggiore sarà la padronanza del pallone, che permetterà la riuscita di finte complesse di difficile previsione da parte dei difensori avversari. Proposte di esercitazione attinenti a questo concetto sono le finte che prevedono:

- La cesoia³¹: prevede la finta di un colpo di esterno con un piede, che varrà fatto passare davanti al pallone per appoggiarlo poi lateralmente alla sfera. Di seguito all'appoggio con il piede opposto si eseguirà un colpo con l'esterno del piede per spostare la palla nella direzione opposta al movimento del primo piede
- La doppia cesoia³²: eseguita in egual modo alla cesoia, ma il movimento del piede che finta il tocco verso l'esterno è eseguito prima con un piede, poi con il piede opposto, per poi eseguire il colpo verso l'esterno con il primo piede che ha eseguito la finta
- Il passo laterale³³: consiste nel movimento eseguito con l'intenzione di colpire il pallone con la parte esterna di un piede, come nella cesoia. La differenza sta nel movimento del piede che non verrà fatto passare davanti al pallone, ma dietro. Di seguito all'appoggio laterale del piede che finta il movimento, con l'esterno del piede opposto si effettuerà un colpo in direzione opposta al movimento eseguito dal primo piede

³¹ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 36

³² Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 38

³³ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 44

- Il doppio passo laterale³⁴: come la doppia cesoia, ma il movimento dei piedi viene eseguito passando dietro al pallone

- Il passo sopra³⁵: gesto tecnico che prevede l'esecuzione di una finta di passaggio con l'interno del piede, che, invece, passerà davanti al pallone, appoggiandosi lateralmente al pallone. a questo punto con la parte esterna dello stesso piede si effettua un colpo nella direzione opposta alla finta del passaggio

- Il doppio passo sopra³⁶: eseguito similmente al passo sopra, ma, in seguito all'appoggio laterale dovuto alla finta di passaggio si eseguirà un'altra finta di passaggio con il piede opposto, che verrà appoggiato lateralmente al pallone e, con un colpo di esterno, si dirizzerà la sfera nel verso opposto alla seconda finta di passaggio.

Le proposte elencate che riguardano i cambi di direzione, gli arresti e ripartenze, e le finte possono essere allenati individualmente delimitando lo spazio al calciatore, chiedendogli di ripetere l'esercizio (una volta appreso correttamente) un determinato numero di volte e per un determinato periodo di tempo.

³⁴ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 46

³⁵ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 50

³⁶ Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 "Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching", libreria dello sport pg 52

Capitolo tre

Metodologia del ball mastery secondo età

Le categorie del calcio sono organizzate dalle delegazioni provinciali e regionali dalla Federazione Internazionale Giuoco Calcio (FIGC). La suddivisione viene eseguita per età, questo per dare omogeneità allo sviluppo dei giovani calciatori ed eseguire lavori attinenti alle capacità individuali. Per questo motivo sono stati previsti sette campionati: Piccoli Amici (5-7 anni), Primi Calci (8-9 anni), Pulcini (10-11 anni), Esordienti (12-13 anni), Giovanissimi (14-15 anni), Allievi (16-17 anni) e Juniores (18-19 anni). Ogni categoria prevede metodiche di allenamento differenti, proponendo carichi di lavoro adeguati in relazione alla maturazione del calciatore. Con l'avanzare dell'età, i carichi di lavoro saranno sempre più intensi, mentre le proposte di esercitazione andranno ad essere sempre più complesse. Così come le proposte di allenamento, anche gli esercizi che mirano al dominio del pallone evolveranno per complessità all'aumentare dell'età dell'allievo, proponendo gesti tecnici sempre più complessi. Come visto nel primo paragrafo del secondo capitolo, il metodo di lavoro del Coerver Coaching accompagna lo sviluppo giovanile prevedendo tre fasi: la prima fa riferimento ai bambini che vanno dai 4 ai 6 anni, comprendendo la categoria dei Piccoli Amici; la seconda fase è strutturata per calciatori che vanno dai 7 agli 11 anni, riferendosi così alle categorie dei Primi Calci e dei Pulcini; l'ultima fase è sviluppata per i ragazzi che vanno dai 12 ai 16 anni e riguarda, quindi, le categorie degli Esordienti e dei Giovanissimi.

3.1 Prima fase del Coerver Coaching: dai 4 ai 6 anni

Nella categoria dei Piccoli Amici si ha il primo approccio del bambino al mondo del calcio e per questo è di fondamentale importanza operare nella maniera più congrua possibile per far sentire il bambino a proprio agio. L'età compresa tra i 4-6 anni è una fase complessa che comporta accortezze ben precise. Nel 1964, Jean Piaget, come illustrato nella sua opera "Lo sviluppo mentale del bambino e altri

studi di psicologia”, definisce l’età compresa dai 2 ai 6 anni come uno stadio preoperatorio. Dagli studi effettuati dallo psicologo svizzero emergono fattori che necessitano l’attenzione degli adulti che interagiscono con i bambini di questa fascia d’età. Infatti, è stato riscontrato che una delle principali manifestazioni dello stadio preoperatorio sia l’imitazione differita, vale a dire il tentativo di imitazione da parte del bambino in seguito alla visione di un comportamento svolto da un’altra persona. Da qui l’importanza che l’allenatore diventi un modello per i bambini mostrandosi entusiasta e carismatico, così da trasmettere questi principi anche loro. Altro punto cardine degli studi di Piaget è l’egocentrismo mostrato dai bambini compresi in questa fascia d’età. Lo psicologo svizzero ipotizza che il bambino metta sé stesso al centro della realtà, data l’impossibilità di considerare punti di vista esterni. Per questo, lo sviluppo socioaffettivo dei Piccoli Amici è messo a dura prova se inserito in un contesto in cui c’è la necessità di collaborazione con altre persone. Da questo punto di vista le metodiche di allenamento di ball mastery vengono in soccorso agli allenatori di questa categoria. Il rapporto un pallone per un bambino elude il problema della collaborazione tra compagni di squadra e va così a sviluppare la capacità di dominio del pallone. Vista la precoce età, il bambino non possiede un livello sufficiente di controllo motorio e di coordinazione generale e per questo motivo i primi esercizi di ball mastery andranno a sviluppare aspetti semplici e facilmente replicabili. Infatti, gli esercizi proposti prevederanno gesti motori semplici con il fine di sensibilizzare il rapporto tra il piede e il pallone. Di fondamentale importanza è l’esecuzione di questi esercizi con attenzione e concentrazione. Questo è considerato un punto critico in quanto un bambino di età compresa dai 4 ai 6 anni dimostra difficoltà nella focalizzazione dell’attenzione, soprattutto se l’esercizio viene spiegato con grandi contenuti nozionistici. Per questo l’allenatore dovrà cercare di motivare i propri allievi ad eseguire gli esercizi di ball mastery al meglio, mostrando loro i gesti che dovranno replicare e, in caso di errore di esecuzione, soffermarsi sul singolo bambino cercando di motivarlo e spronarlo. La sensazione di frustrazione dovuta al senso di incapacità provato dal bambino è una problematica frequente e complessa da risolvere. Per questo motivo l’allenatore dovrà cercare di entrare in empatia con i bambini, riuscendo ad individuare i metodi d’intervento attinenti per ripristinare l’entusiasmo e la voglia

di imparare. Gli esercizi volti allo sviluppo del dominio del pallone non devono avere una durata complessiva inferiore ai 20 minuti, in quanto il processo di sensibilizzazione tra il piede e il pallone necessita di processi di apprendimento che per svilupparsi richiedono la ripetizione dell'esercizio per un periodo di tempo relativamente lungo. Proprio per la scarsa capacità di concentrazione dei bambini, in questa fascia d'età, può essere opportuno dividere questo intervallo di tempo in più sezioni, alternando esercizi di ball mastery ad altri esercizi che mirino a curare altri aspetti. Di estrema importanza è la pratica di esercitazione di dominio del pallone utilizzando sia il piede dominante che il piede non dominante, andando così a sviluppare la sensibilità con entrambi i piedi. Questa proposta non è semplice come sembra, in quanto il bambino riterrà difficile eseguire un tocco con il piede non dominante e, per questo motivo, riterrà opportuno eseguire tocchi solo con l'arto dominante. In questa circostanza è necessario che l'allenatore stimoli positivamente il bambino, spronandolo a fare meglio e a considerare gli esercizi di lateralità come gli esercizi svolti dai campioni di alto livello nel mondo del calcio, innescando così un processo positivo nel bambino che vorrà emulare ciò che fa il suo idolo calcistico. I primi esercizi che mirano allo sviluppo della ball mastery devono essere eseguiti tramite attività statiche sul posto, in modo tale da fornire al bambino un compito semplice che rappresenti la base per le successive esercitazioni dinamiche. Gli esercizi statici di ball mastery mirano al continuo contatto tra il piede e il pallone creando una forte azione di sensibilizzazione. Un esempio può essere la rullata continua, gesto tecnico che prevede il posizionamento del piede sopra al pallone eseguendo movimenti continui e ripetitivi in avanti e in dietro, utilizzando la pianta del piede, cercando di mantenere sempre il contatto con il pallone. Le esercitazioni dinamiche di dominio del pallone possono essere svolte in forme diverse, come per esempio con la creazione di spazi delimitati da conetti, che possano realizzare una linea, uno spazio o che determinino un punto di riferimento per il bambino. Per quanto riguarda la linea si possono eseguire esercizi di conduzione in senso anteriore-posteriore e lateralmente, proponendo attività di conduzione del pallone o l'esecuzione di gesti semplici come il trascinamento del pallone lateralmente con un colpo di suola. Tutto ciò con la creazione di spazi, delimitando ai bambini l'area di gioco, per esempio, realizzando un quadrato con

dei conetti. Questo permette di sviluppare il concetto di riconoscere lo spazio all'interno e lo spazio all'esterno, facendo capire così che il pallone non deve uscire dal campo di gioco altrimenti se ne perde il possesso. All'interno dello spazio delimitato, verrà richiesta ai bambini l'esecuzione di una conduzione palla in uno spazio più piccolo rispetto al campo da gioco regolare, o l'esecuzione di un gesto tecnico facilmente replicabile. Il quadrato può essere anche utilizzato per impostare i primi 1V1 tra i bambini, che, oltre a essere il punto cardine del Coerver Coaching, sono anche utili per far percepire ai bambini la presenza di una squadra che attacca mantenendo il possesso del pallone e una squadra che difende, cercando di recuperare il possesso del pallone, il tutto sviluppando in situazioni dinamiche gli esercizi di dominio del pallone. Per quanto riguarda l'utilizzo di attrezzature come punti di riferimento si possono sviluppare esercizi che mirino la conduzione della palla o l'esecuzione di gesti tecnici semplici con lo scopo di recarsi in una determinata direzione. Le esercitazioni in forma libera, lasciando la totale autonomia del controllo del pallone ai bambini, sono fortemente sconsigliate, in quanto non avendo punti di riferimento e indicazioni relative allo svolgimento dell'esercizio comportano un alto grado di concentrazione da parte del bambino, che dovrà cercare di mantenere il possesso del pallone cercando di evitare i compagni di squadra. Focalizzandosi sul non andare a scontrarsi con gli altri, si andrà a perdere la concentrazione sul controllo del pallone, rendendo così il dominio della palla più complesso e rallentando il processo di sviluppo della ball mastery. Per questa fascia d'età gli esercizi inerenti alla ball mastery vertono sullo scoprire le parti del piede utili per colpire il pallone. I primi calci che i bambini daranno al pallone saranno effettuati con la punta del piede. Sarà necessario, quindi, proporre esercizi che permettano al bambino di eseguire tocchi del pallone con diverse parti del piede, in modo tale da gettare le basi per strutturare in futuro gesti tecnici sempre più complessi.

3.2 Seconda fase Coerver Coaching: dai 7 agli 11 anni

Nella fascia d'età compresa tra i 7 e gli 11 anni sono comprese le categorie dei Primi Calci e dei Pulcini. Sempre Jean Piaget, nella sua opera "Lo sviluppo mentale del bambino e altri studi di psicologia" identifica questa fascia d'età come fase "operatoria concreta". Con questa definizione lo psicologo svizzero fa riferimento alla realizzazione di processi mentali, anche complessi, eseguiti su concetti concreti. Nel caso specifico del calcio, il bambino ragiona sull'esecuzione di gesti tecnici con il pallone, riflettendo su quale sia la migliore opzione da eseguire. Il bambino inizia a formulare ipotesi su cosa potrebbe succedere in conseguenza delle sue azioni, e la sua risposta sarà data seguendo un principio cardine della fase operatoria concreta, vale a dire la formulazione di operazioni mentali. Questa connotazione, data da Jean Piaget, fa riferimento al fatto che i bambini in questa fascia d'età iniziano ad interiorizzare le azioni precedentemente eseguite e le rendono soggette alla reversibilità, ovvero il bambino riconosce la possibilità di annullare l'effetto di un'azione mentale per eseguirne un'altra ritenuta più efficace secondo le esperienze precedentemente da lui avute. Questo concetto vale esclusivamente per le azioni concrete e, per esempio, contestualizzando questo principio nel mondo del calcio, un bambino durante una partita esegue dei processi mentali per scegliere l'azione più giusta da eseguire, e questo processo di selezione del movimento è dato dal suo passato sportivo. Per questo motivo inizia ad essere fondamentale mettere a disposizione del bambino nuovi gesti tecnici, in modo tale che possa assimilarli, riconoscere la loro efficacia e riprodurli nel campo di gioco. Grazie al processo di crescita e maturazione rispetto alla prima fase del Coerver Coaching, il bambino si sviluppa sia fisicamente, grazie alla crescita del sistema muscolare e alla maturazione del sistema cardio-circolatorio, sia sotto l'aspetto motorio, aumentando il grado di coordinazione e di controllo del proprio corpo, e tutto questo rende questa fascia d'età tra le più proficue dal punto di vista dell'apprendimento motorio. Alcuni esempi di gesti tecnici che si possono proporre ai bambini in questa fase tramite esercitazioni di ball mastery sono:

- Pull back³⁷, che consiste in un cambio di direzione effettuato ponendo la pianta del piede sopra il pallone, trascinandola all'indietro cambiando così direzione
- Spin turn³⁸, chiamata in italiano "veronica", in cui il calciatore compie una piroetta sul pallone, portandolo avanti con la suola di un piede e subito dopo sempre con la suola dell'altro piede
- Forbice, descritta nel capitolo 2
- Step over³⁹, che si effettua portando un piede verso il lato interno del pallone, fingendo di colpirlo con la parte esterna del piede. Il piede che finta di colpire il pallone con l'esterno girerà attorno al pallone posizionandosi nella parte laterale esterna al pallone. Successivamente l'altro piede colpirà la palla con la parte esterna, direzionandosi nella direzione opposta al movimento effettuato dal piede che ha fintato il colpo

In questa fascia d'età lo sviluppo fisico e coordinativo permette di combinare più movimenti precedentemente appresi. Ne è esempio la capacità dei bambini di età compresa tra i 7 e gli 11 anni di realizzare una Chop⁴⁰, gesto tecnico che prevede l'esecuzione di un colpo con il tacco di un piede eseguita saltando, facendo passare il pallone dietro l'altro piede e cambiando direzione in senso controlaterale al piede che colpisce il pallone, combinando così il salto e il movimento di gambe atto a colpire il pallone. Le esercitazioni di ball mastery riservate a questa fascia d'età possono essere eseguite in coppia, visto che il principio di egocentrismo che caratterizza la fase preoperatoria andrà via via a scemare. Infatti, i bambini in questa fase sviluppano un buon grado di socialità,

³⁷ Cristina Zucchermaglio, Francesca Alby, La coach leadership durante le riunioni tecniche di una squadra di calcio, in "Rassegna di Psicologia" 2/2012, pp. 91-106, doi: 10.7379/71004

³⁸ Finocchietti, S., Gori, M., & Souza Oliveira, A. (2019). Kinematic profile of visually impaired football players during specific sports actions. *Scientific reports*, 9(1), 10660.

³⁹ Simpson, P., & Hesse, U. (2013). *Who Invented the Steptover?: and other crucial football conundrums*. Profile Books.

⁴⁰ Li, R., & Bhanu, B. (2023). Energy-Motion Features Aggregation Network for Players' Fine-grained Action Analysis in Soccer Videos. *IEEE Transactions on Circuits and Systems for Video Technology*.

iniziando a cooperare con i compagni di squadra e eseguendo azioni di altruismo e aiuto spontaneo. Questo principio di collaborazione, che inizia a crearsi tra compagni di squadra, permette all'allenatore di svolgere le esercitazioni di ball mastery tramite peer education ⁴¹: una volta consolidate le abilità di dominio del pallone proposte è possibile coinvolgere direttamente i bambini, mettendoli al centro delle esercitazioni di ball mastery. Si individuerà il bambino più abile e carismatico del gruppo e gli si concederà il ruolo di educatore, in quanto gli verrà chiesto di condurre esercizi di dominio del pallone, mostrandoli agli altri, cercando di rinforzare nei compagni di squadra gli aspetti positivi dell'esercizio eseguito dal gruppo. Sarà inoltre richiesto al bambino un intervento diretto alla correzione del gesto tecnico eseguito dai compagni di squadra, in modo tale da fornire feedback che possano aiutare i bambini più in difficoltà. Seguendo questo principio s'innescerà un processo naturale di passaggio di conoscenze e di miglioramento dei rapporti fra compagni di squadra in modo tale da agevolare i processi di apprendimento. Gli esercizi di ball mastery, quindi, potranno essere eseguiti in modalità individuale o a coppia con la possibilità di creare competizioni all'interno delle esercitazioni per incentivare la velocità di esecuzione del gesto tecnico. L'esecuzione rapida dell'esercizio non può essere perseguita senza un buon dominio del gesto in forma statica; quindi, ci sarà un progressivo lavoro che svilupperà il gesto inizialmente in forma statica per poi essere riproposto in forma dinamica e, infine, adattato a piacimento del calciatore in situazioni di 1vs1. È utile proporre le esercitazioni sotto forma di competizione, in quanto, visto il distacco dalla fase egocentrica del bambino, possono verificarsi situazioni che consolidino una sana competizione tra il gruppo, agevolando processi di miglioramento individuale, ricercando l'accuratezza del gesto tecnico per superare i compagni di squadra. È necessario che l'allenatore presti attenzione a non direzionare la competizione verso una selezione che identifichi bambini poco abili nel dominio del pallone e bambini molto abili. Perciò, è necessario incanalare la sensazione di sconfitta, trasformando le emozioni negative dovute

⁴¹Shiner, M. (1999). Defining peer education. *Journal of adolescence*, 22(4), 555-566.

allo sconforto di non essere riuscito a portare a termine il compito in un punto di partenza per ambire al miglioramento personale.

Oltre a sensibilizzare la connessione tra piede e pallone, andando a sviluppare miglioramenti riguardo la tecnica individuale, il controllo e la gestione del pallone, è fondamentale sviluppare il dominio della palla anche in situazioni aeree. Per fare ciò, è necessario strutturare esercizi che prevedano situazioni in cui la palla si muove nello spazio aereo e al bambino sarà richiesto di controllare il pallone con le varie parti del corpo (ovviamente ad esclusione degli arti superiori). Un esempio pratico di esercitazione per questo concetto potrebbe essere l'esecuzione di un esercizio a coppie in cui un compagno effettua una rimessa laterale con le mani, e direziona il lancio del pallone nella zona della parte del corpo che si vuole sensibilizzare, per esempio utilizzando il petto, la coscia, la testa e i piedi. Il numero delle ripetizioni di questi esercizi deve essere relativamente alto, in modo tale da far interiorizzare il colpo richiesto più velocemente, ponendo l'attenzione sia sull'arto dominante e soprattutto sull'arto ritenuto debole. L'intervento più efficace dell'allenatore è mostrare come si esegue l'esercizio focalizzandosi sugli elementi fondamentali, quali il corretto punto d'impatto con i vari segmenti corporei ed il movimento atto ad accogliere e controllare il pallone.

3.3 Terza fase Coerver Coaching: dai 12 ai 16 anni

Nella fascia d'età compresa tra i 12 e i 16 anni troviamo le categorie degli Esordienti e dei Giovanissimi. In questo periodo di tempo, a detta di Jean Piaget, inizia lo stadio operatorio formale, che viene definito dallo psicologo svizzero come una fase in cui nei ragazzi inizia a prendere forma una tipologia di pensiero chiamato "ipotetico-deduttivo", cioè in grado di trarre conclusioni non più da concetti concreti, ma dallo sviluppo di ipotesi astratte, ragionando sui piani futuri o su ciò che è lontano nello spazio. I ragazzi di questa età ricercano la loro identità continuamente e ciò crea discrepanze tra l'identità percepita dal ragazzo e il pensiero critico esterno. La costruzione della propria identità viene direzionata dalle

scelte di vita, dagli impegni presi e dalle decisioni assunte. Per questo il calcio per un adolescente, può diventare un riferimento fisso, capace di stabilizzare la sua identità, definendo le posizioni che si andranno ad occupare in campo, iniziando così una sorta di categorizzazione dei compagni di squadra, definendo i portieri, i difensori, i centrocampisti e gli attaccanti. Per questo anche i lavori di ball mastery andranno a svilupparsi in modo specifico a seconda del ruolo pertinente; ad esempio, il portiere andrà ad eseguire esercizi di dominio del pallone con le mani in situazioni aeree, il difensore eseguirà esercizi che mirino al controllo del pallone eseguendo una scivolata, il centrocampista effettuerà esercizi che mirino al possesso del pallone in condizione di inferiorità numerica e l'attaccante condurrà esercitazioni di dominio del pallone che gli permettano di evitare i contrasti avversari e di eseguire una conclusione in porta. È essenziale che le basi generali della ball mastery trattate nelle fasi precedenti vengano consolidate e sviluppate per mettere a disposizione dei calciatori più soluzioni possibili da eseguire all'interno del campo da gioco.

In questa fascia d'età il ragazzo sente la forte necessità di migliorarsi e percepisce nella figura dell'allenatore lo strumento necessario per ottenere i successi desiderati. Per questo, per sviluppare al meglio le capacità di apprendimento di questi ragazzi, diventa necessario creare una relazione positiva tra allenatore e giocatore. Questa relazione, in ambito calcistico, viene rafforzata se l'allenatore si dimostra competente nella disciplina sportiva, se si instaura un rapporto di fiducia reciproca e se riesce a creare un ambiente positivo in modo tale da favorire lo sviluppo dello spirito di squadra. Creando una situazione in cui i ragazzi possano crescere in un contesto relazionale positivo, s'innesci un meccanismo di miglioramento dello sviluppo motorio. Sotto questo punto di vista, negli sport di squadra, è necessario sviluppare il concetto di "sociomotricità"⁴². La fase di egoismo ormai è totalmente superata e questo innesci processi mentali di decentralizzazione individuale che permettono ai ragazzi di ragionare sui vari punti di vista dei compagni di squadra. Creando questa empatia di gruppo, non solo vi sarà un incremento della performance a livello collettivo, ma anche uno sviluppo

⁴² Parlebas, P. (1989). La sociomotricità: aspetti cognitivi e affettivi. *Educazione fisica e sport nella scuola*, 94, 51-63.

motorio individuale. Diventa perciò fondamentale seguire i ragazzi fornendo loro ancora più stimoli e aumentando il grado di difficoltà degli esercizi proposti. Per questo motivo, gli esercizi di ball mastery si evolvono con la realizzazione di vere e proprie gare a staffetta che permettono di sviluppare i gesti tecnici richiesti nel minor tempo possibile. L'importante è focalizzarsi sotto l'aspetto coordinativo, in quanto lo sviluppo biologico dei ragazzi di questa fascia d'età determina un incremento delle abilità condizionali inerenti alla velocità e alla forza, a discapito della coordinazione. Inoltre, la fase di sviluppo individuale del gruppo è fortemente eterogenea in quanto si potranno distinguere bambini con processi di maturazione più veloci e quelli con uno sviluppo tardivo. La determinazione di questa età biologica è fatta grazie alla valutazione di fattori morfologici che si differenziano da ragazzo a ragazzo, come per esempio la statura o la comparsa di peli pubici. Per questo motivo potranno manifestarsi peggioramenti del gesto tecnico, ma è una normale conseguenza del rapido processo di maturazione e, soprattutto, del modificarsi delle lunghezze delle leve degli arti inferiori. La soluzione per ovviare a questa problematica è il ricondizionamento coordinativo del gesto tecnico sviluppato nelle precedenti fasi, affinando l'abilità e la tecnica di esecuzione. Sarà poi necessario sviluppare nuovi gesti tecnici e cercare di eseguirli in successione, in modo tale da effettuare delle finte complesse che risultino efficaci per superare l'avversario. Alcuni gesti tecnici di ball mastery proponibili in questa fascia d'età sono:

- **Elastico**⁴³: gesto tecnico molto rapido, che si effettua mantenendo la palla in posizione esterna. Con la parte esterna di un piede si effettua un colpo che permetta il trascinarsi della palla e di seguito si accompagna la palla facendola scivolare verso l'interno del piede, eseguendo così un tocco unico che comporta un contro-movimento atto ad ingannare l'avversario.
- **Rainbow**⁴⁴: è un gesto tecnico molto complicato e generalmente in Italia viene chiamato come "bicicletta" in quanto ricorda il movimento della pedalata. L'esecuzione di questo gesto si effettua arrestando il pallone con

⁴³ Li, R., & Bhanu, B. (2023). Energy-Motion Features Aggregation Network for Players' Fine-grained Action Analysis in Soccer Videos. *IEEE Transactions on Circuits and Systems for Video Technology*.

⁴⁴ Mielke, D. (2003). *Soccer fundamentals*. Human Kinetics.

entrambi i piedi, ponendone uno davanti e uno dietro in modo tale da stringere la sfera. Il piede posto dietro il pallone effettuerà una pressione sul piede davanti alzando così il pallone, facendolo scorrere sul tacco del piede che sta davanti. Quando il pallone si trova allineato con il tallone del piede davanti, questo verrà staccato da terra in modo tale da colpire il pallone con il tacco, mentre il piede che stava dietro verrà appoggiato a terra. Il colpo di tacco dovrà portare il pallone dalla posizione posteriore al proprio corpo alla posizione anteriore, disegnando così un arcobaleno con la palla che dovrà passare sopra la propria testa.

- Over con doppio passo sopra⁴⁵: consiste nell'unione di due gesti tecnici eseguiti in successione. Entrambi gli esercizi sono stati descritti precedentemente e la loro unione viene eseguita eseguendo il passaggio di un piede in modo da superare il pallone anteriormente, muovendo l'arto dall'esterno all'interno. Successivamente lo stesso piede passerà sempre davanti al pallone, ma dall'interno verso l'esterno per poi appoggiarlo al suolo ed eseguire il movimento dall'interno all'esterno anche con l'altro piede, colpendo il pallone.

Oltre al controllo del pallone sul terreno è importante sviluppare nei giovani di questa età, tecniche aeree che richiedano una coordinazione complessa. Per esempio, sviluppare esercizi che prevedano colpi di testa in tuffo, con l'obiettivo di segnare in una porta, in modo tale da sensibilizzare il colpo di testa e da padroneggiare la direzionalità del tocco. Un altro colpo che richiede una coordinazione complessa che può essere eseguito da ragazzi di età compresa tra 12 e 16 anni è la rovesciata. Questo gesto tecnico prevede una partenza del calciatore posto di spalle alla direzione che si vuole dare al pallone. Con il pallone in fase di volo, il calciatore eseguirà un salto sbilanciandosi all'indietro, portando la parte superiore del corpo verso il basso e gli arti inferiori verso l'alto. Per eseguire correttamente questo gesto è importante coordinarsi con il tempismo giusto e colpire il pallone con il collo del piede. Altro punto fondamentale di questo gesto è

⁴⁵ Mielke, D. (2003). Soccer fundamentals. Human Kinetics.

la sicurezza dell'impatto con il terreno. È necessario, infatti, distendere le braccia per ammortizzare la caduta, minimizzando l'impatto con la schiena.

Terminata questa fase il calciatore sarà molto abile nel dominio del pallone e svilupperà capacità fisiche e psicologiche grazie alla metodica di lavoro della ball mastery. Per quanto riguarda l'aspetto fisico, si andrà a lavorare sulle capacità condizionali quali forza, velocità, resistenza e mobilità; invece, per quanto riguarda l'aspetto psicologico, il calciatore svilupperà un senso di autoefficacia che promuoverà il successo individuale nel mondo del calcio. Questi processi di miglioramento relativi allo sviluppo condizionale e psicologico verranno approfonditi nel capitolo seguente.

CAPITOLO 4:

Perché è importante il ball mastery?

Il Coerver Coaching è oggi considerato come il metodo numero uno al mondo per lo sviluppo delle capacità dei giovani calciatori sia delle scuole calcio delle società professionistiche sia delle società calcistiche situate nelle periferie. Ad oggi il metodo Coerver è un programma che si è sviluppato per oltre 35 anni, rendendosi protagonista dei processi di allenamento svolti da oltre un milione di bambini che sono stati avviati alla pratica del calcio. Ciò che ha permesso di creare questa metodologia è stata la volontà di sviluppare abilità, creatività e sicurezza nei giocatori che la utilizzano, rendendoli capaci di gestire situazioni di gioco in armonia con la squadra. Per realizzare questa idea, è necessario sviluppare qualità tecniche e tattiche di gioco individuale, rendendo così il singolo calciatore capace di affrontare l'intero svolgimento della gara, ricercando la miglior soluzione in autonomia. Questa capacità dovrà essere curata negli allenamenti, favorendo il maggior numero di esperienze possibili durante gli esercizi, in modo tale da riporre nel bagaglio delle competenze dei ragazzi più conoscenze possibili. Per la sua efficacia e per la sua continua ricerca del miglioramento del metodo, ad oggi 47 Paesi hanno scelto di seguire le metodiche di allenamento secondo i principi del

Coerver Coaching, e migliaia di società sportive, compresi i top club europei, tra cui, per esempio, l'Ajax, il Real Madrid, il Milan. Recentemente è stata creata una società, fondata da uno dei più grandi calciatori della storia italiana. Si tratta di Francesco Totti, ex calciatore che ha dedicato la sua vita calcistica all'AS Roma. Da quando è stata realizzata, la società fondata da Totti, denominata "A.S.D. Totti Soccer School", ha subito sposato la metodologia del Coerver Coaching, ritenendola la migliore in tutto il mondo. Il direttore tecnico di questa associazione, Claudio D'Ulisse, ha rilasciato un'intervista alla Gazzetta Regionale, rispondendo ad un quesito relativo al difficile periodo che sta affrontando oggi il calcio italiano, viste le ultime prestazioni della nazionale maggiore italiana, che non partecipa al Mondiale dal 2012 in Brasile. Il direttore tecnico afferma:

“Non mi stancherò mai di dire che in Italia è morto l'istruttore più importante: la strada. Permetteva ai giovani di "allenarsi" per cinque ore al giorno toccando il pallone un'infinità di volte. Si lavorava in situazioni di 1vs1, 3vs2 e tutto questo in ambienti nemmeno adatti al gioco del calcio, ciò rappresentava però un input a curare in misura ancora maggiore le abilità tecnico-coordinative e psicomotorie. Inoltre, aspetto da non sottovalutare, è il fatto che per strada si lavora molto anche a livello mentale, sull'autostima ed il coraggio. Oggigiorno lo smartphone, la playstation e la tecnologia in generale hanno limitato tutto ciò. Concludo dicendo che, essendo venuta meno la strada, il Coerver Coaching si pone come obiettivo di sostituirla almeno in parte. Mi auguro che l'Italia riesca a tornare ai fasti di un tempo ed a riprodurre quella genuina fantasia calcistica made in Italy che tutto il mondo ci invidiava”⁴⁶.

⁴⁶ Claudio D'Ulisse, 18 Settembre 2018. Intervista realizzata da Lorenzo Canicchio per la Gazzetta Regionale

Come riportato precedentemente, alla base di tutti i principi del Coerver Coaching, troviamo la ball mastery. Senza sviluppare una buona padronanza del controllo del pallone tutto ciò che riguarda il gioco del calcio, secondo il metodo Coerver, perderà di valore. Per questo si può dire che la ball mastery sia la componente principale del successo di tale metodo, dovuto anche al fatto che migliora i bambini sotto vari punti di vista, distinguendo tre macrocategorie di sviluppo: le capacità condizionali quali la velocità, la forza e la rapidità; la coordinazione e l'aspetto psicomotorio. Per sviluppare queste capacità nei bambini è però opportuno seguire tenere conto delle fasi sensibili di sviluppo che corrispondono ad età diverse, in modo tale da somministrare carichi di allenamento adeguati ad ogni categoria

anni		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Componenti psicomotorie	Apprendimento motorio										
	Differenziazione e direzione										
	Reazione acustico ottica										
	Orientamento spaziale										
	Ritmo										
	Equilibrio										
Componenti condizionali	Resistenza										
	Forza										
	Rapidità										
	Mobilità articolare										
Componenti psicogative	Capacità affettive cognitive										
	Apprendimento										

calcistica. Tali fasi sensibili sono state descritte e categorizzate nella tabella di Martin nel 1982 (figura), in cui si distinguono delle componenti psicomotorie, condizionali e psicocognitive che possono essere sviluppate maggiormente in una fascia d'età specifica compresa tra i 6 e i 15 anni. Per esempio, le capacità strutturali elastiche che determinano la mobilità del soggetto sono fortemente allenabili nella fascia d'età compresa

tra i 6 e gli 8 anni, e successivamente la possibilità di svilupparle va riducendosi. Discorso inverso può essere fatto per la forza, ritenuta difficilmente allenabile nei bambini di 6 anni per poi divenire fortemente migliorabile con l'allenamento a partire dai 13 anni. Le tre componenti descritte da questa tabella sono pertinenti al lavoro espresso dagli esercizi di dominio del pallone che andranno ad avere connotazioni specifiche in base all'età che si vuole allenare.

Gli effetti della ball mastery sulle capacità condizionali

Le componenti condizionali menzionate nella tabella di Martin fanno riferimento a quattro parametri ben distinti tra loro: la forza, la rapidità, la resistenza e la mobilità articolare. Queste capacità costituiscono i presupposti fondamentali per la realizzazione della prestazione sportiva del gioco del calcio. Esse dipendono dal grado di sviluppo dell'apparato locomotore e dai sistemi metabolici utilizzati per produrre l'energia.

La definizione di forza fa riferimento alla "capacità motoria che permette di vincere una resistenza o di opporvisi tramite lo sviluppo di tensione da parte della muscolatura". I parametri che determinano la forza muscolare fanno riferimento al diametro trasverso delle fibre muscolari, al numero delle fibre rapide, alla capacità di reclutamento delle unità motorie, alla capacità di eseguire lavori utilizzando i muscoli in sinergia (coordinazione intermuscolare), alla lunghezza iniziale del muscolo ed al numero di unità motorie reclutate. Per quanto riguarda il calcio, facciamo riferimento alla forza esercitata dagli arti inferiori, qualità di primaria importanza che apporta anche benefici alla velocità, alla rapidità, alla resistenza ed il cui sviluppo riduce la propensione all'infortunio. Tramite i processi metabolici, l'allenamento della forza andrà ad apportare adattamenti fisiologici che riguardano le fibre muscolari e l'aumento delle riserve energetiche. Questo processo di adattamento richiede un sistema metabolico maturo e, per questo motivo, nella tabella di Martin sopraccitata, viene indicato che il miglior periodo di allenabilità della forza inizia all'età di 12 anni. Negli esercizi di dominio del pallone si andranno a creare situazioni in cui si effettueranno cambi di direzione in appoggio mono podalico. Questo movimento consiste in due fasi: una eccentrica che consente la decelerazione del proprio corpo per arrestarlo e cambiare traiettoria, e una concentrica che consiste nella successiva accelerazione. Nella fase eccentrica il complesso muscolare viene bruscamente stirato e solo verso la fine dell'allungamento produce una forza eccentrica molto alta per frenare il movimento

stesso, forza dell'ordine di circa 2 / 2.5 volte il proprio peso ⁴⁷, creando così un carico di lavoro elevato che sollecita fortemente l'articolazione del ginocchio.

Nel 1991, Grosser definisce la rapidità come: “la capacità di raggiungere, in determinate condizioni, la massima velocità di reazione e di movimento possibili, sulla base di processi cognitivi, di sforzi massimi di volontà e della funzionalità del sistema neuro-muscolare”⁴⁸. Si riescono a distinguere varie componenti della rapidità e tra quelle allenabili tramite la metodologia del ball mastery troviamo:

- la rapidità d'azione complessa, inerente alla capacità di riuscire ad agire il più rapidamente possibile in maniera efficace, sfruttando le caratteristiche tecnico-tattiche e condizionali individuali;
- rapidità d'azione con il pallone, che rende capaci di eseguire azioni con il pallone alla massima velocità possibile;
- rapidità di reazione, per reagire rapidamente a movimenti inattesi del pallone o ad azioni a sorpresa degli avversari o dei compagni di gioco;
- rapidità di presa di decisione, ovvero la capacità di riuscire a decidere nel più breve tempo possibile il gesto tecnico più efficace da utilizzare tra tutti quelli acquisiti.

Secondo la tabella di Martin l'allenamento della rapidità è fortemente vantaggioso se svolto nel periodo di età compreso tra i 7 e i 13 anni e, secondo il metodo della ball mastery, il suo sviluppo è dato dal miglioramento della sensibilità del piede sul pallone, parametro che affina il tocco di palla e lo rende sempre più veloce ed efficace. Anche l'esecuzione di un gesto tecnico, seguendo comandi verbali o sonori, permette lo sviluppo della rapidità, in particolare quella relativa alla reazione. Disponendo di più gesti tecnici possibili sarà possibile effettuare più movimenti atti al superamento dell'avversario e, automatizzando questi gesti tecnici, si sarà capaci di scegliere la mossa corretta in minor tempo.

⁴⁷ De Carlo, N. A., & Menegoni, F. (2016). Etica e mondo del lavoro: razionalità, modelli, buone prassi. Etica e mondo del lavoro, 0-0.

⁴⁸ Casolo, F. (2002). Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano (Vol. 1). Vita e pensiero.

La resistenza è una capacità fisica che permette di sostenere un determinato sforzo per più tempo possibile. Essendo il calcio uno sport in cui si alterna la produzione di energia mediante il sistema aerobico e anaerobico, è necessario sviluppare in maniera opportuna entrambi i sistemi. Per questo gli esercizi di ball mastery possono distinguersi in esercizi di lunga durata a basse intensità che permettano lo sviluppo dell'attività aerobica ed esercizi di breve durata e di alta intensità. I parametri per misurare l'intensità dell'esercizio possono essere la frequenza cardiaca, il massimo consumo d'ossigeno e la produzione di lattato. Questi parametri sono individuali, in quanto bambini della stessa età possono avere una frequenza cardiaca diversa nonostante venga loro somministrato lo stesso carico, e subiscono brusche modifiche all'avanzare dell'età. Infatti, secondo la tabella di Martin, l'allenamento della resistenza risulta essere limitato per le età comprese tra i 5 e gli 8 anni in quanto lo sviluppo metabolico in questa fascia d'età non è ancora completo. A partire dai 9 anni, gli allenamenti di resistenza riescono a portare benefici importanti ai bambini fino al raggiungimento del massimo dell'allenabilità intorno agli 11 anni. Per quanto riguarda il metabolismo aerobico, si eseguiranno esercizi di dominio del pallone della durata compresa dai 5 ai 20 minuti che riescano ad aumentare la frequenza cardiaca fino a raggiungere una percentuale compresa tra il 50-70% della frequenza cardiaca massima. Invece, il metabolismo anaerobico può essere allenato, attraverso le metodiche di ball mastery, eseguendo esercizi della durata inferiore ai 2 minuti che prevedano il raggiungimento della frequenza cardiaca prossima al livello massimo, quindi in una fascia compresa tra l'80-90% della frequenza cardiaca massima. Una nota doverosa è la necessità di effettuare esercizi che non comportino l'accumulo di acido lattico nei bambini, in quanto non dispongono di un sistema di smaltimento del lattato sviluppato come quello di un adulto.

Per quanto riguarda la mobilità si fa riferimento alla capacità che permette ad un atleta di eseguire dei movimenti utilizzando la massima ampiezza. L'allenamento di ball mastery può migliorare l'elasticità muscolare in quanto richiede un'ampia gamma di movimenti che possono aumentare la mobilità e la flessibilità articolare. Secondo la tabella di Martin, questa componente è facilmente allenabile nell'età compresa tra i 5 e gli 8 anni, divenendo con l'avanzare dell'età sempre meno

migliorabile. Ad esempio, gli esercizi di dominio del pallone vengono svolti sfruttando principalmente l'articolazione della caviglia in quanto dovrà posizionarsi in maniera tale da permettere al piede di "addomesticare" correttamente il pallone. Eseguendo movimenti di flessione-estensione, prono-supinazione e rotazioni in entrambi i sensi, svolti per assumere la posizione del piede più vantaggiosa per il controllo del pallone, si va ad agire sulla mobilità della caviglia.

Gli effetti della ball mastery sulla coordinazione

Secondo definizione la coordinazione rappresenta una "particolare funzione del sistema nervoso centrale che, controllando la misura, la direzione e la successione dei singoli movimenti elementari, garantisce l'effetto utile dell'atto motorio complesso"⁴⁹. Le capacità coordinative, dunque, rappresentano l'insieme delle capacità volte all'apprendimento, al controllo e all'organizzazione di un movimento, costituendo così le basi per tutte le azioni che l'uomo può compiere. Un movimento coordinato permette all'atleta di eseguire un'azione con più precisione e con un minor dispendio d'energia. Gli stadi dell'apprendimento motorio sono fondamentalmente tre: coordinazione grezza, coordinazione fine e disponibilità variabile.

La prima fase fa riferimento ad un processo di apprendimento e comprensione di un'azione, effettuato tramite l'esecuzione della stessa in seguito alla spiegazione e all'osservazione del gesto effettuato da un esperto. In questa fase si riscontreranno molteplici errori e sarà doveroso correggerli per poter passare alla seconda fase di apprendimento. L'azione da proporre risulterà effettuata con un forte intervento della volontà e con scarsa fluidità.

La seconda fase, quella della coordinazione fine, è quella in cui il bambino diventa capace di interiorizzare e automatizzare il gesto con una precisione e una fluidità via via sempre più affinate. L'elevato numero di ripetizioni permette di memorizzare il movimento, creando una memoria motoria che permetta ai muscoli

⁴⁹ Schultz, E. M., & McDonald, K. M. (2014). What is care coordination?. *International Journal of Care Coordination*, 17(1-2), 5-24.

e alle articolazioni di compiere i movimenti in maniera tale da raggiungere l'obiettivo.

La terza ed ultima fase è quella della disponibilità variabile. In seguito a diversi anni di pratica del gesto, in questa fase i movimenti diventano automatici, richiedendo uno sforzo minimo nell'esecuzione in aggiunta alla capacità di gestire più informazioni, individuando gli errori e permettendo l'autocorrezione.

In merito alle capacità coordinative, gli esercizi di ball mastery andranno ad agire su vari aspetti. Questi sono:

- coordinazione oculo-podolica e intramuscolare, con contemporaneo sviluppo della differenziazione cinestetica che permetterà al giovane calciatore di dosare al meglio la forza per effettuare un tiro o un passaggio;
- l'equilibrio che è una caratteristica che viene ottimizzata lavorando sul dominio del pallone, in quanto si eseguiranno gesti che andranno a modificare il baricentro del calciatore, costringendo ad eseguire movimenti che andranno a compensare questo squilibrio. Secondo la tabella di Martin questa caratteristica è fortemente allenabile nei bambini di età compresa tra i 11 e i 12 anni;
- la capacità di orientamento spazio-temporale che permetterà di organizzare i movimenti del corpo in funzione del tempo e dello spazio;
- infine grazie all'alto numero di ripetizioni di gesti tecnici eseguiti con il pallone, gli esercizi di dominio del pallone andranno ad elevare il livello di tecnica individuale. Effettuando esercizi sia con il piede destro che con il piede sinistro andrà a svilupparsi la capacità di lateralizzazione, concetto ritenuto fondamentale nel Coerver Coaching, in quanto tale metodo vuole portare tutti i calciatori ad avere la possibilità di poter eseguire la scelta ritenuta più giusta in tutte le situazioni che si possono verificare durante una partita di calcio, con l'utilizzo di entrambi i piedi. Infatti, se non si è capaci di utilizzare il piede meno abile, il numero di scelte si riduce notevolmente.

Gli effetti della ball mastery sull'aspetto psicomotorio

Grazie all'esecuzione di esercizi di ball mastery, oltre a sviluppare le qualità fisiche e calcistiche, si incrementa l'armonizzazione delle emozioni, la percezione del proprio corpo e lo sviluppo di aspetti cognitivi. Essere padroni del proprio corpo sotto tutti i suoi aspetti è il principio della psicomotricità. Come detto precedentemente, gli esercizi mirati al dominio del pallone permettono di creare dei processi motori con la finalità di possedere ottime qualità tecniche. Acquisendo confidenza con il pallone, un bambino si sentirà a proprio agio. Si svilupperà così un forte senso di autoefficacia che permetterà al bambino di affrontare le difficoltà, ricercando soluzioni ai problemi senza lasciarsi abbattere dagli stessi. Sentendosi capace, il bambino riuscirà a sentirsi padrone del proprio corpo e in qualche modo anche del pallone, riuscendo ad eseguire gesti tecnici con controllo e precisione, sperimentando anche nuovi movimenti. Nel contesto di partita, un bambino con un buon senso di autoefficacia andrà a ricercare più volte il duello 1VS1 ed è proprio il concetto che questo metodo di allenamento vuole lasciare in eredità. Svolgendo attività di dominio del pallone tramite percorsi, ostacoli o dando indicazioni visive, si somministreranno compiti atti ad innalzare la soglia d'attenzione, migliorando così la concentrazione individuale.

Conclusioni

Lo scopo di questa trattazione è stato analizzare i metodi e i mezzi allenanti il dominio del pallone, partendo dagli albori del calcio fino ad arrivare ai giorni nostri. Personalmente, ho avuto la fortuna di poter osservare il lavoro svolto da membri dello staff tecnico del Calcio Padova, precisamente nella categoria degli esordienti nati nel 2011, che hanno avuto l'opportunità di confrontarsi direttamente con Wiel Coerver, ideatore del metodo discusso in questa tesi. Essendo io molto vicino al gruppo allenato, ho potuto constatare concretamente i benefici indotti dall'utilizzo delle metodiche dell'allenatore olandese. La conduzione di esercizi di dominio del pallone ha riportato in me una certa curiosità e per questo motivo ho cercato di approfondire e sviscerare tutto ciò che ruota intorno agli allenamenti di ball mastery. Di fondamentale importanza è iniziare precocemente a relazionarsi con il pallone, anche in maniera ludica, non necessariamente all'interno di una società calcistica. Tramite la ripetizione di gesti si affina la tecnica individuale ed è proprio ciò che si fa negli allenamenti che vertono sul dominio del pallone, proponendo esercizi in cui si ripete il gesto tecnico in modo tale da sviluppare la componente cognitiva, assimilando il movimento specifico. Come osservato nella squadra del Calcio Padova, i miglioramenti non erano esclusivamente di natura tecnica specifica, ma riguardavano anche gli aspetti condizionali, coordinativi e caratteriali. Ho potuto osservare direttamente bambini incapaci di gestire autonomamente il pallone diventare titolari inamovibili nella formazione tipo della squadra, con miglioramenti evidenti sotto tutti i punti di vista.

Concludendo, si può affermare che la metodologia di allenamenti che vertono sul dominio del pallone risultano essere efficaci per uno sviluppo globale del calciatore. Rispettando il carico adeguato e la fascia d'età della squadra allenata, si potranno ottenere dei risultati sorprendenti che potrebbero portare sulla retta via il settore giovanile italiano, tentando così di uscire dal periodo buio che vive la nazionale maggiore, vista la mancata partecipazione al mondiale da Brasile 2014 ad oggi.

Bibliografia

Enrico Martines, 2016 “Play the game! come gli inglesi inventarono lo sport moderno”, libreria universitaria.it editore

Simone Cola, 2016 “PIONIERI DEL FOOTBALL. Storie di calcio vittoriano 1863–1889”, urbone publishing

Mario Sconcerti, 2013 “storia delle idee del calcio”, Baldini+Castoldi

Alfred Galustian, Charlie Cooke, 1999 “A new era Il nuovo tempio del calcio” Calzetti Mariucci editore

Alfred Galustian, Charlie Cooke, 2010 “Fai la tua mossa. I 26 migliori movimenti di 1vs1 del Coerver Coaching”, libreria dello sport

Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, 2006 “So quel che fai. Il cervello che agisce e i neuroni specchio”, Raffaello Cortina

Borelli, G., Neviani, R., Sghedoni, A., Ovi, A., Borelli, G., Neviani, R., ... & Ovi, A. (2014). Aspetti generali della funzione cammino. La fisioterapia nella paralisi cerebrale infantile: La funzione cammino

Licciardi, A., & Lupo, C. (2019). Analisi della prestazione di una squadra giovanile professionista di calcio mediante l'utilizzo di GPS. Ita. J. Sports Reh

Cristina Zucchermaglio, Francesca Alby, La coach leadership durante le riunioni tecniche di una squadra di calcio, in "Rassegna di Psicologia"

Finocchietti, S., Gori, M., & Souza Oliveira, A. (2019). Kinematic profile of visually impaired football players during specific sports actions. Scientific reports

Simpson, P., & Hesse, U. (2013). Who Invented the Stepover?: and other crucial football conundrums. Profile Books.

Li, R., & Bhanu, B. (2023). Energy-Motion Features Aggregation Network for Players' Fine-grained Action Analysis in Soccer Videos. IEEE Transactions on Circuits and Systems for Video Technology

Shiner, M. (1999). Defining peer education. Journal of adolescence

Parlebas, P. (1989). La sociomotricità: aspetti cognitivi e affettivi. Educazione fisica e sport nella scuola

Mielke, D. (2003). Soccer fundamentals. Human Kinetics

Claudio D'Ulisse, 18 Settembre 2018. Intervista realizzata da Lorenzo Canicchio per la Gazzetta Regionale

De Carlo, N. A., & Menegoni, F. (2016). Etica e mondo del lavoro: razionalità, modelli, buone prassi. Etica e mondo del lavoro

Casolo, F. (2002). Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano (Vol. 1). Vita e pensiero

Schultz, E. M., & McDonald, K. M. (2014). What is care coordination?. International Journal of Care Coordination

Bandura, A. (2000). Autoefficacia: teoria e applicazioni. Erickson

Phythian, Graham (2007) Shooting Stars: The Brief and Glorious History of Blackburn Olympic 1878-1889

Richard Sanders, 2010 “Beastly Fury - The Strange Birth of British Football”,
Transworld Publisher Ltd

Simone Cola, 2016 "Pionieri del Football - Storie di calcio vittoriano", Urbone
Publishing

Phythian, Graham (2007) Shooting Stars: The Brief and Glorious History of
Blackburn Olympic 1878-1889

Rubattino Gianluca, 2 Novembre 2019 “la velocità e la rapidità” CONI, casa delle
federazioni Liguria

Duncan, M., James, R., Thake, D., & Birch, S. Talent Identification.

Jankowski, T. (2016). Coaching soccer like Guardiola and Mourinho: the concept
of tactical periodization. Meyer & Meyer Sport.

Wein, H. (2007). Developing youth football players. Human Kinetics.

Tonini Cardinali, C. (2019). UD: Miglioramento delle capacità condizionali. UD:
Miglioramento delle capacità condizionali, 387-420.

Manno, R. (1984). Le capacità coordinative. Scuola dello Sport, 1, 116-118.

Leali, G. (2002). L'allenamento delle capacità fisiche nel calcio. Koala.

Piaget, J. (1967). Lo sviluppo mentale del bambino. Einaudi, Torino.

Piaget, J. (1996). Il giudizio morale nel fanciullo (Vol. 10). Taylor & Francis.