

MANUALE D'INIZIO PER I GIOVANI

FLOORBALL

Insegnare il Floorball ai giovani



INDICE

LE RADICI DEL FLOORBALL	3
SVILUPPO INTERNAZIONALE	3
FLOORBALL IN POCHE PAROLE	3
EQUIPAGGIAMENTO E STRUTTURE	4
LA CANNA	4
LA PALLETTA	4
EQUIPAGGIAMENTO DEL PORTIERE	4
SUPERFICI	4
PORTA E CAMPO DI GIOCO	4
GIOCO PER GIOCATORI ABILI	5
ABILITA' BASE NEL FLOORBALL	5
REGOLE DEL FLOORBALL	6
FARE L'ALLENATORE DI FLOORBALL	6
PUNTO DI PARTENZA - CAPIRE IL GIOCO	6
DA ALLENATORE, COME POSSO INIZIARE AD UTILIZZARE QUESTO KIT?	7
A B C - E' COSI' FACILE !	8
PUNTO DI PARTENZA PER INSEGNARE AGLI JUNIORES	8
I VALORI NELLO SPORT GIOVANILE	8
LO SPORT GIOVANILE COME FONTE DI FELICITA'	9
LO SPORT VISSUTO COME ESPERIENZA INDIVIDUALE	9
I BAMBINI HANNO BISOGNO DI SFIDE	9
COME FISSARE GLI OBIETTIVI	9
L'ATMOSFERA E' MOLTO IMPORTANTE	9
SIGNIFICATO DI UGUAGLIANZA	9
IL FLOORBALL IN ITALIA	10
STORIA	10
GARE	10
ESERCIZI	12

LE RADICI DEL FLOORBALL

Il Floorball è stato sviluppato originariamente in Svezia dove si giocava già dalla metà degli anni 70. Questo nuovo gioco, ha le sue radici un po' in tutto il mondo in quanto giochi simili sono stati giocati per tutto il 19. secolo. Per esempio, in Nord America ed in Inghilterra, il floorhockey è nato dall'hockey su ghiaccio ed in Australia il famoso hockey da prato è diventato hockey al coperto. Le radici del Floorball si possono ritrovare in molti tipi di giochi, ma non divenne formalmente uno sport fino a quando gli svedesi crearono la prima Federazione Nazionale ufficiale il 7 novembre 1981 a Sala, Svezia. Quando il primo Regolamento Ufficiale vide la luce nel mese di Settembre del 1983, stabilendo che il campo da gioco avrebbe dovuto essere protetto da un recinto, solo allora il moderno Floorball mosse i suoi primi passi nella direzione di uno sport organizzato. Il Floorball di allora era uno sport molto differente da quello che noi oggi conosciamo, ma erano state gettate le fondamenta per la crescita internazionale di un nuovo ed eccitante sport di squadra che affascina le persone di tutte le culture.

SVILUPPO INTERNAZIONALE

Svezia, Finlandia e Svizzera formarono la Federazione Internazionale di Floorball (IFF) il 12 Aprile 1986. Nella decade successiva molti paesi in tutto il mondo manifestarono il loro interesse e, quando il primo campionato del mondo di Floorball maschile venne giocato in Svezia nel 1996, 18 paesi avevano già aderito all'IFF. Il torneo ebbe un grande successo che culminò nella finale giocata tra Finlandia e Svezia con uno stadio tutto esaurito. Oltre 15.000 spettatori fecero da testimoni ad una performance spettacolare da parte degli svedesi, che batterono i finlandesi per 5-0 alla Stockholm Globe Arena.

Un ulteriore passo avanti si fece quando l'IFF diventò membro provvisorio, nel 2000, del GAISF (General Association of International Sport Federation) Associazione Generale delle Federazioni Sportive Internazionali per divenirne ufficialmente membro ordinario nel 2004. L'IFF ad oggi conta 35 nazioni con più di 3.900 clubs e 230.000 giocatori tesserati. Il Campionato del Mondo viene giocato ogni anno; negli anni pari, per uomini e donne- U19 e negli anni dispari

per donne e uomini-U19. Inoltre la Coppa dei Campioni del floorball, European Cup, viene giocata ogni anno. L'obiettivo futuro dell'IFF è quello di essere riconosciuto dal comitato olimpico internazionale (CIO) per poter ottenere il titolo di gioco Olimpico per il Floorball.

FLOORBALL IN POCHE PAROLE

La definizione ufficiale è quella di un gioco di squadra al coperto. Il pavimento può essere fatto di diversi materiali, come legno o vari tipi di materiale plastico. Il campo da gioco risulta poco più grande di quello da basket, circa come quello utilizzato per la pallamano o calcio a cinque. Indicativamente il campo deve essere largo 20 metri e lungo 40 e deve essere circondato da un recinto. Il recinto è formato da una serie di sponde fatte in plastica alte 50 cm e con gli angoli arrotondati. Il Floorball si può giocare anche apportando qualche piccola modifica alle regole sopra esposte. La cosa più importante è tenere in primo piano la sicurezza di tutti i giocatori.

Il Floorball è considerato molto simile all'hockey su ghiaccio e su prato e, nei paesi in cui questi sport hanno una tradizione, si vedono grosse potenzialità di crescita. Normalmente scendono in campo 5 giocatori di campo ed un portiere per ogni team. Il numero dei giocatori in campo può variare durante il gioco a causa delle espulsioni per penalità. Una squadra può avere fino a 20 giocatori di campo ed un paio di portieri.

E' facile iniziare a giocare a Floorball perché è uno sport che non necessita di equipaggiamento complesso o costoso, anche ai livelli più alti. Il bastone e la pallina sono leggeri e facili da maneggiare e questo fa sì che sia facile da imparare. Il movimento richiesto nel Floorball è dato dalla corsa e può essere facilmente paragonato al basket. La natura del gioco non è violenta in quanto il contatto fisico non è ammesso. Questo fa sì che il Floorball sia un gioco ideale per squadre miste e per bambini, anche se, quando viene giocato nelle manifestazioni internazionali, può diventare molto fisico e tattico.



EQUIPAGGIAMENTO E STRUTTURE

E' facile iniziare a giocare a Floorball perchè non è richiesta molta attrezzatura. Serve solamente un bastone, una pallina e le scarpe da ginnastica - ed ovviamente abbigliamento adatto all'attività sportiva. Quando si sceglie un bastone ci sono alcune cose da tenere presente, come la consistenza e lunghezza della canna ed il materiale e forma della palletta.



LA CANNA

La canna normalmente è in fibra di vetro, policarbonato o fibre di carbonio. Grazie a questi materiali di cui è composta, la canna è molto leggera e duratura. Solitamente il suo peso si aggira intorno ai 150-250 grammi. Per principianti si raccomanda l'utilizzo di un'asta più flessibile (28-32mm) in quanto permette un più facile controllo della pallina, anche se con una canna più rigida, si può effettuare tiri più forti. La stecca è composta anche da un'impugnatura sostituibile, che viene usata per avere un miglior controllo del bastone.

La lunghezza della canna è un'altra caratteristica importante quando si sceglie un bastone, anche perchè ha un impatto immediato sulla sicurezza e sull'apprendimento del gioco. La lunghezza deve essere messa in relazione all'altezza del giocatore e si può misurare mettendo il bastone in piedi di fronte al giocatore. Per i bambini si considera lo sterno e negli adulti l'ombelico. Le lunghezze raccomandate per le diverse altezze sono espresse qui sotto:

Giocatore (cm)	100	110	120	130	140	150	160
Bastone (cm)	75	80	85	90	100	105	110

Si possono acquistare bastoni di altezza compresa fra 80cm e 110cm direttamente in negozio, ma nel caso in cui si volesse tagliarli da soli, bisogna farlo partendo dalla parte alta del bastone. Per prima cosa si toglie l'impugnatura ed il cappuccio e poi si usa una sega per tagliare. Potrebbe essere necessario riscaldare con un phon per riuscire a togliere il cappuccio, perchè a volte si incolla in maniera decisa alla canna.



LA PALLETTA

Solitamente la palletta è composta da diversi materiali plastici (PE, HDPE) o da composti di nylon (PA). Alcuni esemplari utilizzano anche fibra di vetro o fibra di carbonio. Materiali diversi rendono la palletta dura o morbida. Pallette morbide sono ideali per il controllo di pallina e pallette più dure invece sono migliori per tirare. Il colore non dice necessariamente nulla a proposito della qualità della palletta. La forma e la dimensione della palletta poi cambiano molto da una marca all'altra.

Curvare un pochino la palletta può aiutare a controllare meglio la pallina. Ogni palletta può essere modellata dal giocatore seguendo però alcune regole. La piegatura può avere una curva massima di 30 mm e giocare con una palletta deformata o rotta non è ammesso. Quando si compera un bastone, solitamente si trova una palletta diritta. Per cercare di ammorbidirla (scioglierla), si usa un phon, un asciugamano, o un guanto e dell'acqua fredda in una bacinella. Per prima cosa si riscalda la palletta da entrambe le parti. Si ammorbidisce molto rapidamente e quindi bisogna fare attenzione a non scioglierla. Così quando la palletta si è ammorbidita a sufficienza, può essere plasmata nella forma desiderata (usa il guanto o l'asciugamano perchè la palletta scotta). Dopodichè va immediatamente immersa nell'acqua fredda per mantenere la forma ottenuta.



EQUIPAGGIAMENTO DEL PORTIERE

L'equipaggiamento del portiere è composto da pantaloni lunghi, maglia a maniche lunghe, un casco completo di maschera e scarpe. E' inoltre raccomandato l'utilizzo di protezioni per le ginocchia e la zona inguinale (conchiglia).

SUPERFICI

Il Floorball può essere giocato praticamente ovunque, ma superfici di legno o manti in plastica vengono ritenuti essere le superfici ideali.

PORTA E CAMPO DI GIOCO

La porta ha dimensioni di 115cm(h) x 160cm(l) x 60cm(p). E' fatta in materiale tubolare sagomato (65mm) colorato di rosso. La porta inoltre è dotata di una rete. Il campo deve essere 40m x 20m e recintato da sponde alte 50 cm con gli angoli arrotondati.

GIOCO PER GIOCATORI ABILI

Come per altri giochi di squadra, il Floorball richiede l'uso di capacità e abilità diverse. Importanti sono tutte le capacità fisiche, l'abilità motoria, capacità mentali, comprensione del gioco e gioco di squadra.

La caratteristica fisica più importante è la velocità con diversi tipi di capacità motorie e coordinazione dei movimenti, combinate per ottenere l'abilità nel maneggiare il bastone. Per comprendere il gioco di squadra, i giocatori devono conoscere bene le tattiche di gioco della squadra e le differenze dei vari ruoli.

Qualità di un buon giocatore :

- + Abilità motoria;
- + Velocità;
- + Resistenza;
- + Tenuta;
- + Agilità;
- + Controllo di pallina;
- + Abilità nei passaggi;
- + Tenuta mentale;
- + Adattabilità a ruoli diversi:
 - i. giocare con la pallina;
 - ii. assistenza al compagno con la pallina;
 - iii. copertura del giocatore con la pallina;
 - iv. copertura del giocatore senza pallina.

ABILITA' BASE NEL FLOORBALL

Qui di seguito ecco alcune informazioni sulle principali abilità e tecniche nel Floorball. L'allenatore o educatore deve prestare attenzione a queste cose mentre allena o insegna Floorball. A poco a poco queste abilità diventano parte integrante delle capacità base se ci si allena in maniera corretta ed a sufficienza.

ESECUZIONE DEL PASSAGGIO

- + Tieni la pallina vicino alla palletta;
- + Dopo il passaggio la palletta deve puntare nella direzione del passaggio;
- + Non sbilanciarti;
- + Tieni alta la testa in ogni momento per poter vedere il campo di gioco;
- + Tenendo la palette dritta il passaggio è più facile e molto più preciso.



RICEZIONE DEL PASSAGGIO

- + Palletta sul pavimento;
- + Posizione bilanciata;
- + Tieni la testa alta in ogni momento per poter vedere il campo di gioco;
- + Cerca di toccare la pallina il più dolcemente possibile con mano leggera e flessibile.



ESECUZIONE DEL TIRO

- + Tiro di polso: la pallina resta attaccata alla palletta fino all'ultimo momento;
- + Tiro sparato: la palletta tocca il pavimento giusto prima di colpire la pallina;
- + Tieni la testa alta.

PROTEZIONE DELLA PALLINA

- + Il giocatore deve avere una posizione bilanciata;
- + Usa il corpo, i piedi e le mani per proteggere la pallina;
- + La palletta deve coprire la pallina dalla parte dell'avversario;
- + Buon controllo della pallina.

CORRERE CON LA PALLINA

- + La pallina tocca la palletta tutto il tempo;
- + Tocco delicato, non brusco;
- + Prontezza a passare dal dritto al rovescio nel condurre la pallina;
- + Proteggi la pallina.



FINTA

- + Sviluppa l'abilità nel manovrare la pallina meglio che puoi;
- + Sviluppa velocità e controllo del corpo;
- + Fai la finta in tempo;
- + Cerca di spostare il difensore nella direzione che vuoi tu.

REGOLE DEL FLOORBALL

1. Si gioca con tre o cinque giocatori ed un portiere, a seconda della dimensione del campo di gioco;
2. La squadra è composta da un minimo di sei fino ad un massimo di 20 giocatori.
3. Una partita si compone di tre tempi di 20 minuti ciascuno.
4. Un recinto alto 50cm circonda il campo di gioco.
5. La dimensione della porta è di 115cm x 160cm e di fronte c'è un'area protetta (2,5 x 1m) dove solo il portiere può stare nonostante la pallina possa essere giocata da qui con un bastone.
6. L'area del portiere è di 4 x 5m e questa è l'area solitamente in cui il portiere resta a giocare.
7. Il portiere non può trattenere la pallina per più di tre secondi e quando lancia, la pallina deve colpire il pavimento prima di superare la linea di centro campo;
8. Se la pallina esce dal recinto di gioco la squadra avversaria può rimettere in gioco la pallina 1 metro dentro rispetto al punto in cui è uscita. Se la pallina esce dal campo su uno dei due lati di fondo viene rimessa in gioco dall'angolo.
9. Quando viene concesso un tiro libero (punizione), gli avversari devono stare almeno a tre metri dalla pallina considerando anche i bastoni.
10. La pallina può essere toccata con il piede, ma non più di una volta e non a un compagno di squadra.
11. La pallina non può essere colpita né con la testa né con le mani.
12. La pallina può essere giocata in aria se si trova sotto il livello delle ginocchia.
13. Non è consentito alcun contatto fisico o spinta di alcun genere.
14. I giocatori non possono giocare senza stecca.
15. Non si può saltare e giocare la pallina allo stesso tempo (almeno un piede deve toccare il pavimento).
16. La pallina non può essere giocata se una mano o entrambe le ginocchia sono a terra (un ginocchio solo è consentito).
17. Un tiro libero o due minuti di penalità sono dati per:
 - bastone alto, colpo sul bastone dell'avversario, tocco di pallina con la mano o la testa, placcaggio, spinta, ostruzione, lancio del bastone, distanza errata in un tiro libero.
 - un rigore viene dato se il fallo è commesso in una chiara occasione di goal.

FARE L'ALLENATORE DI FLOORBALL

PUNTO DI PARTENZA - CAPIRE IL GIOCO

L'obiettivo di ogni allenatore è quello di sviluppare le abilità dei propri giocatori e la loro capacità di comprendere il gioco per ottenerne poi una combinazione per il gioco ideale. Comunque, questo non è così semplice come si potrebbe pensare, e richiede da parte dell'allenatore grande abilità e conoscenza di una vasta gamma di metodi di insegnamento. Una partita è fatta di situazioni di gioco diverse, le quali sono sempre particolari. Queste situazioni richiedono una brillante capacità di risolvere velocemente problemi in combinazione con skill tecnici per ottenere la soluzione migliore. Per essere in grado di trasmettere queste tecniche ai giocatori è necessario insegnare ai giocatori a risolvere i problemi cognitivi.

Bunker e Thorpe (1982) hanno sviluppato un approccio che combina la comprensione del gioco con l'apprendimento di queste abilità tecniche in maniera approfondita. "Giocare per capire" (TGFU), utilizza come approccio l'insegnamento centrato sul gioco e mette in evidenza il nesso fra l'insegnamento delle



abilità e le furbizie tattiche.

1. GIOCO

Modificando le dimensioni del campo ed il numero di giocatori in campo, il numero delle differenti variabili tattiche cambia.

2. COMPrensIONE DEL GIOCO

Le regole definiscono i skill che si possono utilizzare e modificandole si può enfatizzare skill particolari.

3. FURBIZIE TATTICHE

Ai giocatori bisogna insegnare ad occuparsi dei vari problemi tattici che si presentano durante una partita, dal loro punto di vista. Imparare a risolvere questi problemi prima, consente al giocatore di avere una

probabilità in più di successo trovandosi nella stessa situazione durante una partita.

4. PRENDERE DECISIONI

Il giocatore deve essere allenato a pensare “Cosa devo fare” e “Come devo farlo” perché questo crea una migliore comprensione del gioco.

a) “Cosa devo fare”: La natura del gioco è il suo sviluppo dinamico, dove ogni situazione richiede il proprio processo decisionale. Questo processo viene influenzato dalla percezione selettiva e dalla abilità nell’osservare. Entrambe vengono usate quando si decide cosa fare in determinate situazioni.

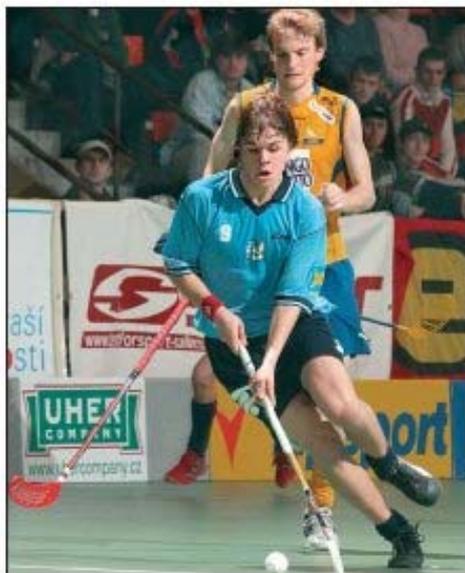
b) “Come farlo”: Un fattore importante nell’esecuzione della scelta tattica o tattiche sta nel determinare la via migliore per risolvere il problema. Questa decisione viene condizionata dallo spazio, dal tempo, dalle tattiche di gioco e dall’abilità tecnica del giocatore.

5. LA GIOCATATA (SKILL EXECUTION)

Un allenatore è in grado di vedere fisicamente solo il risultato dato da una giocata. Ma, quello che non si riesce a vedere, è altrettanto importante. La giocata è il risultato di un processo fatto di diversi stadi. L’analisi della situazione è seguita dal prendere la decisione che porta a mettere in pratica una giocata. Anche se i processi cognitivi non si possono vedere, sono alla base della realizzazione con successo di una giocata. Il ruolo dell’allenatore diventa fondamentale nello sviluppo delle facoltà cognitive dei giocatori.

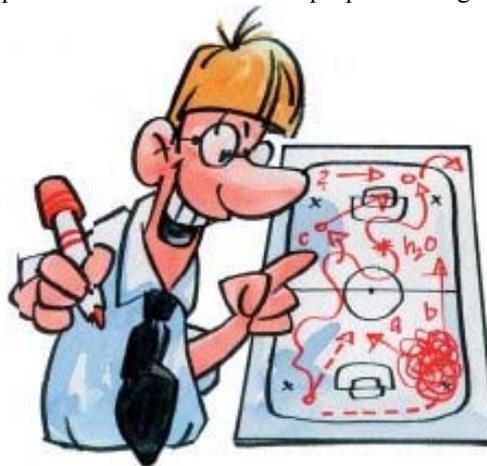
6. PERFORMANCE DI GIOCO

E’ l’integrazione di funzioni complesse che sono basate sulle passate esperienze. La performance di gioco si diversifica da giocatore a giocatore.



L’imparare centrato sul gioco, pone le tattiche di gioco come parte integrante del gioco stesso. Questo tipo di approccio ha come obiettivo la comprensione approfondita della performance di gioco ed aiuta a

sviluppare la capacità di prendere decisioni ed assumere astuzie tattiche per poter ottenere abili giocate. Il metodo “Giocare per capire” utilizza l’approccio “globale-particolare-globale” (al posto dell’allenamento “particolare-globale”) dove le tattiche sono incluse nel processo di insegnamento a partire dall’inizio. Partendo con semplici elementi tattici quali: “come creare lo spazio per i tuoi compagni mentre attaccate prendendo posizioni diverse all’interno del campo di gioco”. Dopo di ciò si può proseguire con situazioni molto più difficili come l’effetto del tempismo e il tentare di capire nel gruppo, qual è l’effetto del tempismo sui passaggi o sui tiri. Per poter prendere decisioni tattiche individuali sempre più difficili il giocatore deve possedere varie abilità fisiche. Detto semplicemente, significa che maggiore è l’abilità del giocatore nel maneggiare il bastone più è in grado di eseguire tatticismi complicati. Nonostante il metodo di insegnamento “Giocare per capire” sia imperniato sullo studio del gioco, ciò non esclude comunque esercizi ripetitivi. Gli esercizi che si utilizzano per allenare alcune abilità, possono venire utilizzati fra una sessione di gioco e l’altra e poi riutilizzati per modificare il gioco. Le regole, quali il numero dei giocatori, le dimensioni del campo, e come andare in rete possono essere modificate in maniera tale da evidenziare gli elementi tattici prescelti. L’utilizzo delle limitazioni di tempo e di spazio combinati con il sistema di insegnamento “Giocare per capire”, consente di portare i giocatori a pensare con la loro testa e ad essere attenti ai nuovi elementi tattici di gioco. Il ruolo dell’allenatore è quello di identificare le necessità dei giocatori e mentalmente sfidarli a comprendere nuove intuizioni a proposito del gioco.



DA ALLENATORE, COME POSSO INIZIARE AD UTILIZZARE QUESTO KIT?

“Giocare per capire” è basato sulla teoria di apprendimento cognitivo. Questo include tutte le strategie che vengono utilizzate per motivare i giocatori a risolvere i problemi e produrre risultati. Insegnare è basato sulla scoperta guidata, dove l’allenatore guida i giocatori alla formulazione di nuove idee facendo domande. Questo metodo di insegnamento è anche conosciuto come “Il Metodo di Socrate” dove l’allenatore deve essere in grado di formulare le giuste domande per indirizzare la conversazione nella giusta

direzione e per sviluppare il pensiero logico e la pazienza dei giocatori.

I giocatori Juniores possono iniziare con un gioco modificato con 3 giocatori su 3 ed in un'area ristretta. L'idea è quella di tenere il possesso di pallina e fare 10 passaggi fra i propri compagni di squadra. In questo modo poni i giocatori di fronte al problema "cosa devo fare se voglio aiutare i miei compagni a mantenere il possesso di pallina?". Poi l'allenatore procede facendo domande precise e ben presto i giocatori capiscono che il muoversi velocemente ed il fare passaggi accurati sia la chiave. Poi segue la domanda "come possiamo farlo?". Qui si possono utilizzare esercizi ripetitivi per esercitarsi sui passaggi per un pò per poi tornare a giocare. Questo è il metodo in cui si evidenziano e sviluppano le abilità proprio dall'inizio. In questa maniera i giocatori imparano i trucchi di gioco capendo esattamente dove e come applicarli durante una partita.

A B C - E' COSI' FACILE !

Prima di allenarsi:

- + Preparati programmando l'allenamento in anticipo (utilizzando un blocco di carta);
- + Sii sempre puntuale e controlla l'equipaggiamento e le dotazioni;
- + Sii amichevole e saluta ogni giorno con il sorriso sul tuo volto;
- + Dai una breve introduzione sull'allenamento;
- + Cerca di entrare subito in azione.

Durante l'allenamento :

- + Dai solo consigli positivi;
- + Sii positivo ma tieni tutto sotto controllo;
- + Fischia in maniera dura a sufficienza e tieni sempre unito il gruppo quando cambi l'allenamento;
- + Quando le cose non vanno come avresti voluto, dai maggiori spiegazioni;
- + Accertati che le squadre per le partite siano più o meno equilibrate;
- + Onora le regole del gioco;
- + Accertati che i giocatori riposino a sufficienza.

Dopo l'allenamento :

- + Raduna la squadra per avere una breve discussione sull'allenamento;

- + Ripensa a quello che ha e non ha funzionato .

PUNTO DI PARTENZA PER INSEGNARE AGLI JUNIORES

L'etica è l'insieme delle regole secondo le quali ognuno deve vivere ed interagire con le altre persone. La morale dice come abbiamo scelto di vivere seguendo le regole dell'etica. L'esercizio e lo sport non differiscono dalla vita normale. Infatti lo sport di gruppo ha il potere di agire sullo sviluppo psicologico del ragazzino e perciò diventa importante come tu da insegnante o allenatore ti comporti con la tua squadra. L'etica e la morale fanno parte della vita di tutti i giorni. Nel modo in cui tu ti comporti durante l'allenamento o la partita, o nel modo in cui tu affronti i tuoi giocatori se pensano di essere stati trattati ingiustamente. Queste sono le piccole cose che noi allenatori così spesso dimentichiamo ma sono le cose che rendono l'allenamento così piacevole e soddisfacente.

L'etica normalmente nello sport viene associata a parole come violenza, doping e falli di gioco, ma domande altrettanto importanti sono quelle per esempio a proposito dei diritti dei ragazzi e dei giovani nello sport. Tu come insegnante o allenatore hai buoni strumenti, ottima attitudine, l'insieme di diverse culture e che tu lo voglia o no hai un fortissimo impatto sui giovani a cui insegni.

I VALORI NELLO SPORT GIOVANILE

Gestire lo sport giovanile al meglio, produce un eccellente e sicuro insegnamento e supporto psicologico e fisico, per uno sviluppo socialmente corretto dei ragazzi. Lo sport giovanile deve contribuire al benessere emotivo e deve essere un'esperienza eccitante e positiva. Il mondo dei ragazzi è pieno di gioco, gioia, felicità e divertimento con gli amici. Questi sono i punti forti di riferimento quando si lavora con i ragazzi e devono essere tenuti in considerazione. Questo non vuol dire che possano scorazzare liberamente per il campo e possano fare quello che vogliono. Regole e norme fanno parte integrante dello sport giovanile e devono avere la loro importante funzione. Le norme sono quelle che insegnano ai bambini come si lavora insieme nello sport e nella vita e creano il giusto clima di serenità e sicurezza





LO SPORT GIOVANILE COME FONTE DI FELICITA'

- + Imparare è più semplice in un'atmosfera sicura;
- + Lo sport viene sempre vissuto individualmente;
- + I bambini hanno bisogno di stimoli;
- + I bambini desiderano giocare ed imparare;
- + Per i bambini lo sport è un mezzo per divertirsi e imparare nuove cose;
- + La felicità deve essere l'obiettivo numero uno nello sport giovanile;
- + Bisogna incoraggiare i ragazzi a sviluppare il proprio gioco;
- + Facce felici si hanno come risultato di una sfida;
- + L'allenamento può e deve diventare la cosa più importante della giornata.

IL PUNTO DI PARTENZA PER LO SPORT GIOVANILE E' CREARE ESPERIENZA IN BASE ALLE MOTIVAZIONI E CONDIZIONI DEI RAGAZZI E DEI GIOVANI.

LO SPORT VISSUTO COME ESPERIENZA INDIVIDUALE

Competere è un'istinto naturale nell'essere umano, ma un ambiente troppo competitivo può dare risultati negativi nell'educazione allo sport, nei giovani. Essere in competizione può andare bene se gestito in maniera ragionevole, ma crea invece danni se i ragazzi vengono forzati ad esserlo. L'adolescenza è un periodo della vita molto delicato in cui i giovani sperimentano i grandi cambiamenti del loro corpo che naturalmente incidono molto anche sulle loro capacità fisiche. Inoltre la percezione del proprio corpo che un ragazzo o una ragazza può avere, può creare delle insicurezze che combinate ad un ambiente sportivo troppo competitivo, possono incidere negativamente sullo sviluppo psico-sociale dell'individuo.



I BAMBINI HANNO BISOGNO DI SFIDE

Quando hai fiducia in te stesso in una situazione di sfida, la fiducia cresce se riesci a spingerti al limite delle tue capacità. Ma se la sfida è troppo grande hai paura di fallire, se invece non lo è a sufficienza la motivazione scema velocemente. Insegnare significa trovare la giusta via di mezzo ed il nostro scopo è quello di trovare la giusta via per ognuno. Noi siamo quelli in grado di dare un colpetto sulla spallina in segno di supporto ed essere lì per loro. Noi non giudichiamo, li supportiamo perchè vogliamo dar loro una mano ed aiutarli.

COME FISSARE GLI OBIETTIVI

- + Gli obiettivi vanno fissati insieme;
- + Gli obiettivi devono essere precisi e chiari per tutti;
- + Gli obiettivi devono essere ambiziosi ma realistici;
- + Gli obiettivi devono essere rivisti di volta in volta (ad esempio mensilmente).

L'ATMOSFERA E' MOLTO IMPORTANTE

Il primo obiettivo di un educatore è quello di creare un ambiente positivo in cui insegnare, dove ogni bambino si senta al sicuro. I bisogni di ognuno vanno tenuti in considerazione quando si pianificano allenamenti ed obiettivi. Un'altra chiave importante è come tu reagisci quando qualcuno sbaglia. Gli errori sono parte integrante del processo di apprendimento ed è molto importante consentire alle persone di sbagliare.

- + Dai sempre consigli positivi;
- + Cerca di favorire lo sviluppo di legami di amicizia all'interno del team.

SIGNIFICATO DI UGUAGLIANZA



- + Tutti sono importanti;
- + Ognuno deve sentire di appartenere alla squadra;
- + Tutti possono partecipare;
- + Ognuno di loro è un singolo, differente dagli altri;
- + Comportamento sportivo (fair play) in tutto quello che si fa.

IL FLOORBALL IN ITALIA



STORIA

La storia del floorball in Italia comincia nei primi anni '90 quando si inizia a trovare i primi materiali in alcune scuole e club tennistici, soprattutto in Lombardia e Veneto. Nel 1994 si organizza un primo torneo interscolastico a Milano. Negli anni 1996-98 nascono i primi gruppi che cominciano a partecipare a tornei amatoriali in Svizzera.

Il 5 Novembre '99 nasce ufficialmente l'Unihockey Club Varese, prima associazione sportiva dedicata alla pratica e diffusione dell'unihockey-floorball. Nello stesso mese si organizza a Bologna il primo torneo con otto squadre italiane. La Federazione Italiana Unihockey Floorball (F.I.U.F.) viene costituita il 11 Dicembre 2000. Tra Gennaio e Maggio 2001 la F.I.U.F. organizza il primo campionato Italiano su campo piccolo con 8 squadre partecipanti. Il 7 Aprile 2001 la

International Floorball Federation (I.F.F.) riconosce ed affilia la F.I.U.F. L'Italia partecipa con la nazionale maschile ai campionati mondiali a Helsinki 2002 nel gruppo B. L'anno successivo la nazionale femminile partecipa ai mondiali in Svizzera. Nel 2004 la nazionale maschile vince il gruppo B, conquistando il posto nel gruppo A.

GARE

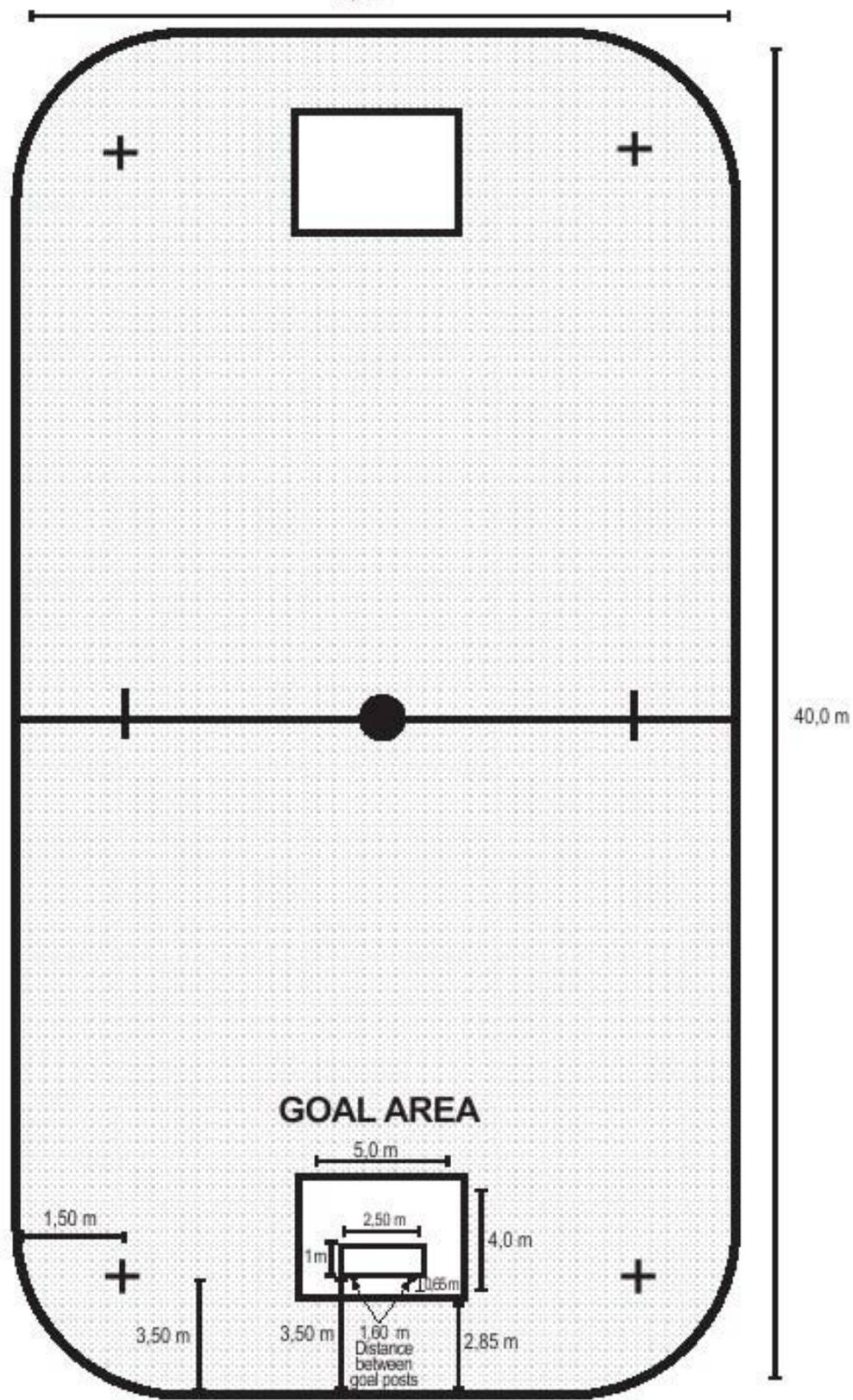
La F.I.U.F. organizza ogni anno i campionati italiano su campo grande e su campo piccolo, nonché la Coppa Italia categorie Femminile e Juniores. Le partite su campo piccolo si svolgono su un campi di 24 x 14 m. In campo ci possono essere tre giocatori di campo oltre il portiere. Il campo piccolo è molto importante in quanto spesso è l'ingresso per le realtà nuove. Il numero minore di giocatori e l'infrastruttura più piccola rendono più facile effettuare il primo passo per cominciare a praticare il floorball.





RINK

20,0 m



40,0 m

GOAL AREA

5,0 m

2,50 m

4,0 m

1,50 m

3,50 m

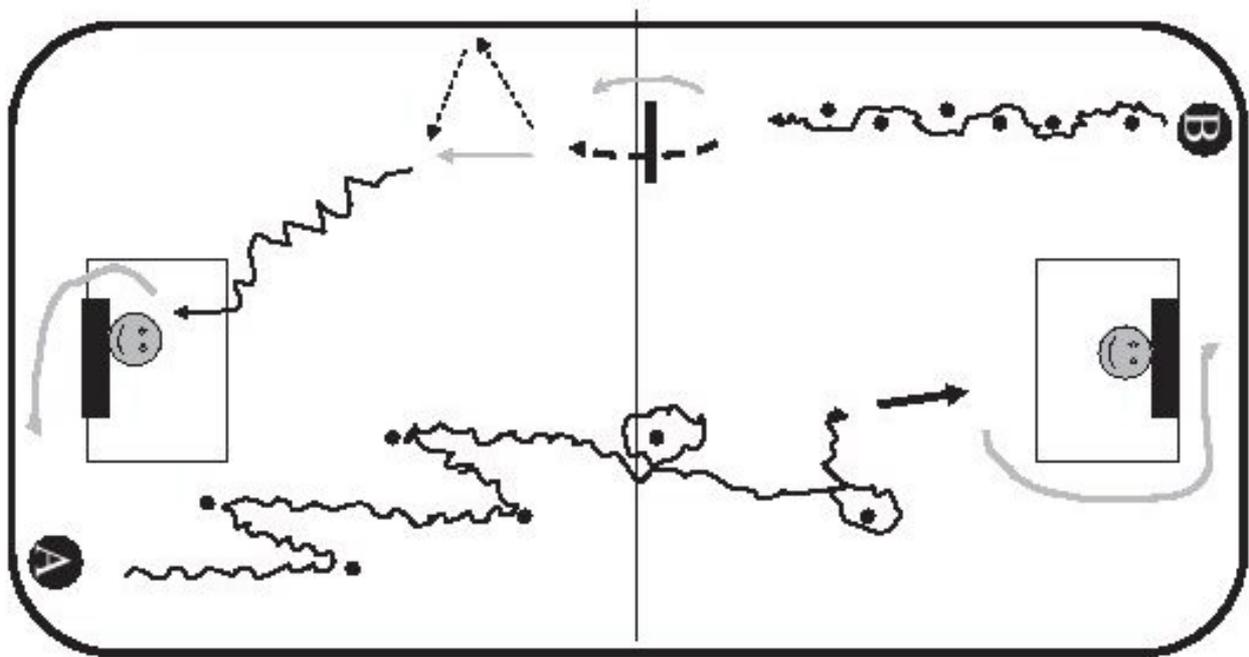
3,50 m

2,85 m

1 m

1,60 m

Distance between goal posts



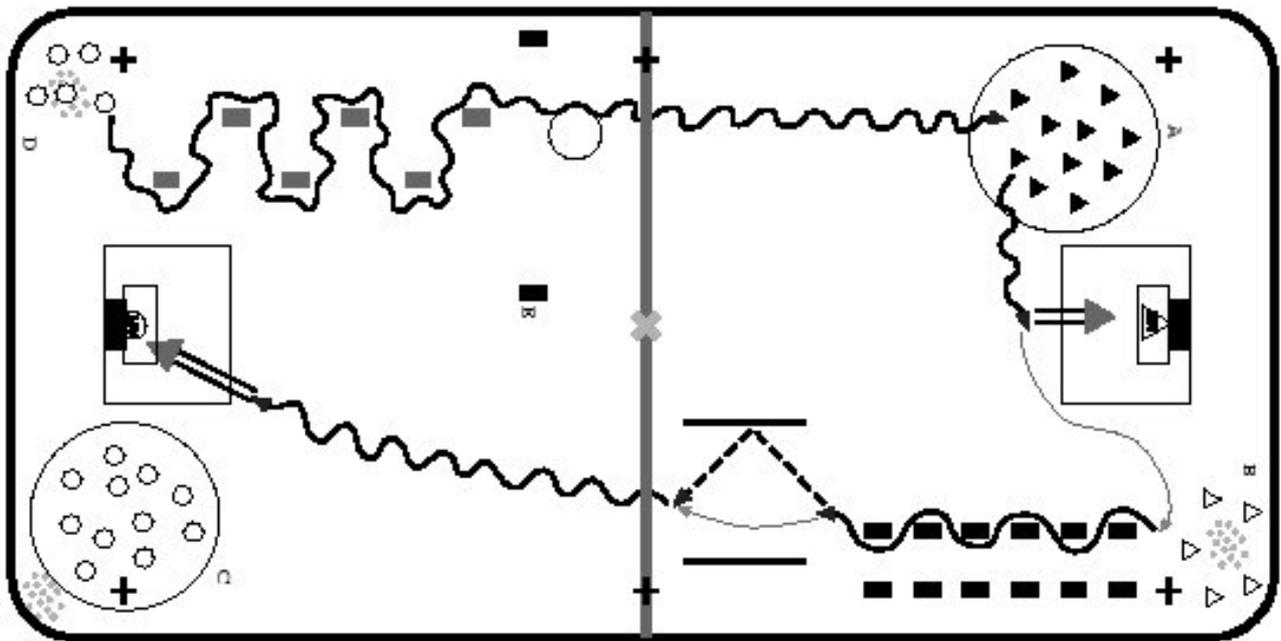
ESERCIZIO NR. 1

Lo scopo è quello di mettere in pratica le tecniche di base.

- forma due linee (A e B)
- pallina su entrambe le linee
- posiziona i coni sul campo.

TERMINI

- = passaggio
- = giocatore che si muove senza pallina
- = tiro
- = dribbling
- = gruppo uno (squadra 1, team di casa)
- = gruppo due (squadra 2, avversari)
- = giocatore senza pallina
- = giocatore con la pallina



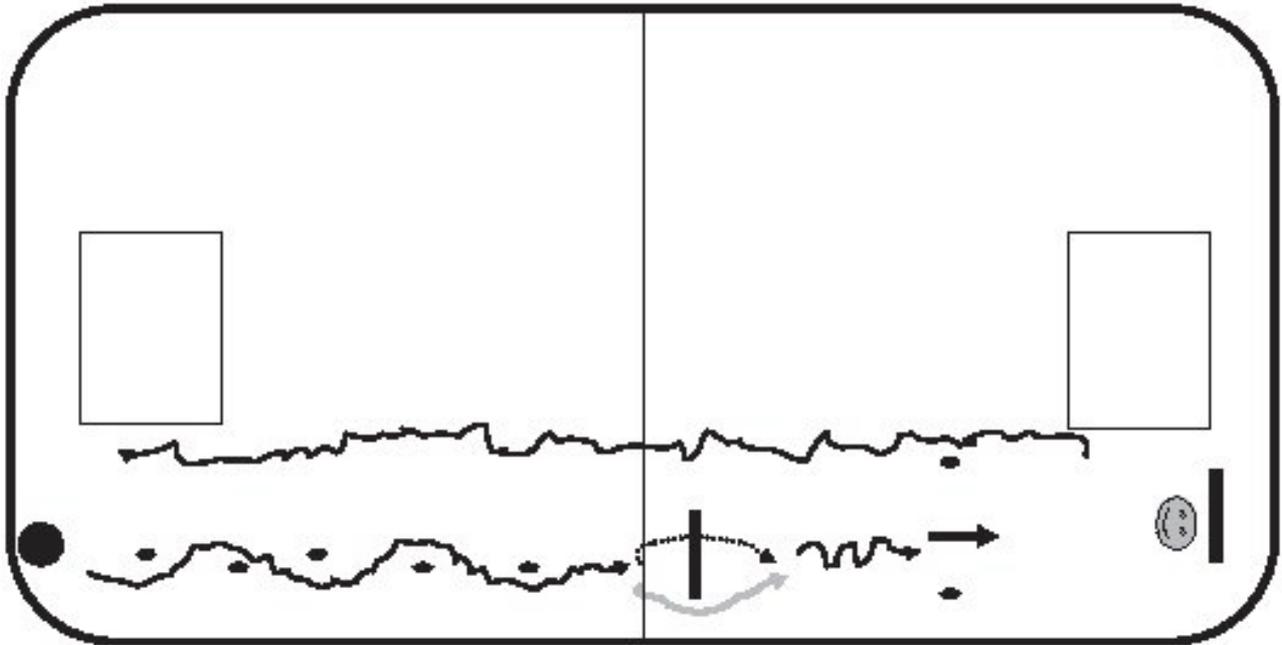
ESERCIZIO NR. 2

Lo scopo è quello di mettere in pratica le tecniche e le capacità fisiche di base.

- A. Per prima cosa fai rimbalzare la pallina 20 volte sulla palletta del bastone tenendola sotto il livello del ginocchio per tutto il tempo. Poi spostati verso il centro con la pallina e tira in rete.
- B. Corri nell'angolo e prendi un'altra pallina, dribbla sui coni e poi fai un passaggio diretto (wall-pass) e poniti davanti ad una buona posizione di tiro e spara.
- C. Dopo questo posizionati in un'angolo del campo per effettuare 20 flessioni, dopodichè porta una pallina nell'angolo opposto .
- D. Dribbla attraverso i coni.
- E. E adesso fai una rotazione di 360 gradi con la pallina, poi torna indietro verso l'angolo A e ricomincia da capo.

Annotazioni:

- Parti ponendo i giocatori in tutti e quattro gli angoli del campo.
- Richieste di differenti capacità possono essere aggiunte per diversificare gli esercizi e renderli più difficili. Ad esempio possono essere aggiunte più rotazioni a 360 gradi e dribbling a seconda delle diverse capacità e condizione fisica.
- Anche i giocatori devono essere incoraggiati a modificare i propri movimenti e le nuove capacità
- Puoi anche rendere l'esercizio molto più difficile costringendo i giocatori ad utilizzare solo il rovescio.



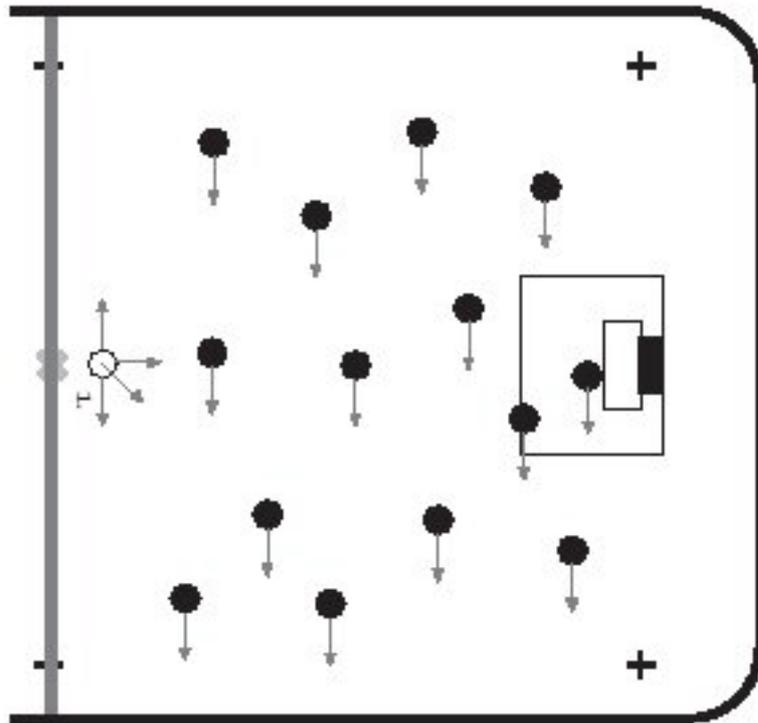
ESERCIZIO NR. 3

Lo scopo è di curare il tiro tramite la competizione tra team

- forma da due a quattro team;
- una pallina ad ogni team;
- disponi i coni lungo una linea e poi sistema un'ostacolo(un set di stecche);
- i giocatori dovranno dribblare i coni e far passare la pallina con un colpetto sopra l'ostacolo;
- riprenderne possesso della pallina e spararla in rete;
- recuperare la pallina e correre indietro di nuovo nella propria fila;
- vince il team che per primo segna venti reti.

Annotazioni:

l'allenatore deve porre l'accento sulla precisione del tiro in rete.



ESERCIZIO NR. 4

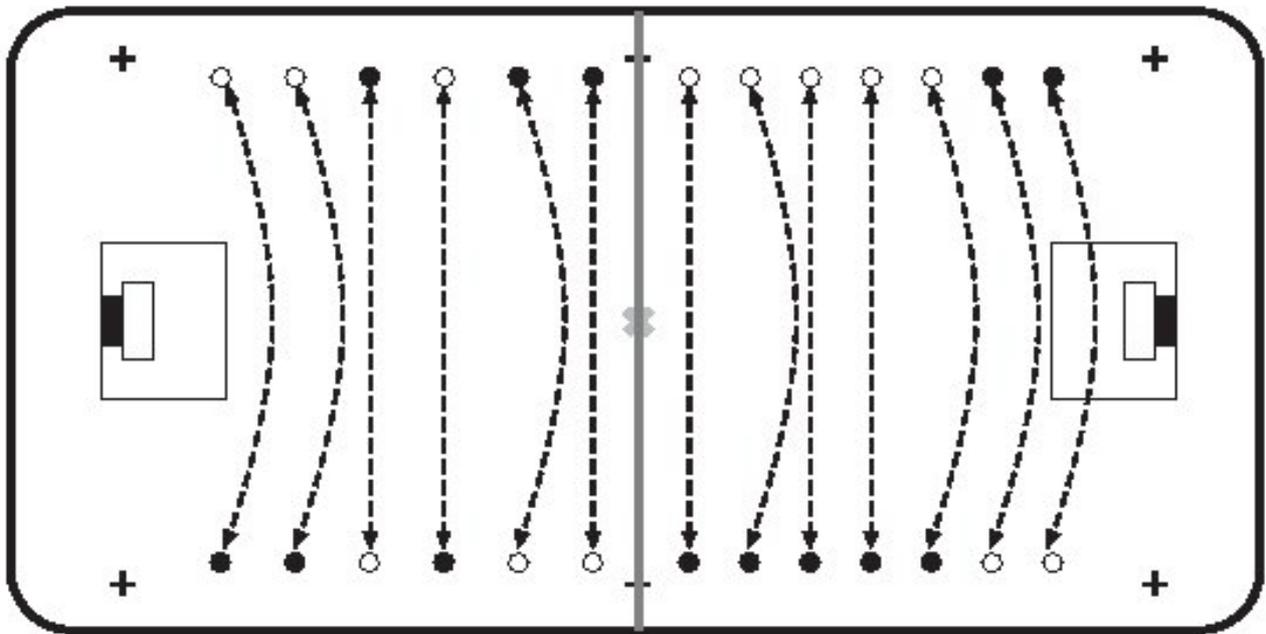
Lo scopo è quello di imparare il controllo di pallina e l'abilità nel maneggiare il bastone.

In questa prova l'allenatore indica la direzione dei movimenti con la mano ed i giocatori iniziano a muoversi in quella direzione mentre dribblano la pallina nello stesso tempo.

- quando gli allenatori alzano la mano i giocatori devono muoversi in avanti.
- quando gli allenatori puntano la mano direttamente sui giocatori, gli stessi devono muoversi all'indietro.
- quando gli allenatori suonano il fischietto, i giocatori devono fare uno scatto di cinque metri e poi tornare indietro nella loro posizione.

Annotazioni:

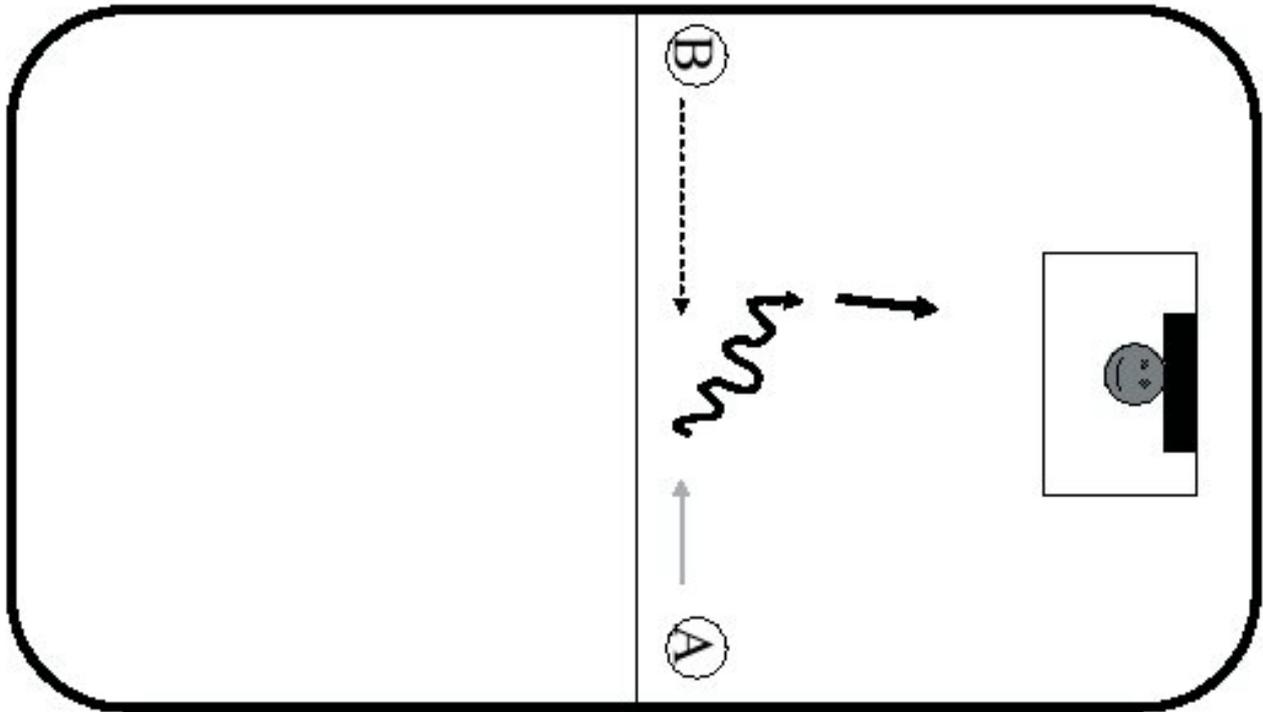
- tieni sempre in alto la testa e cerca di non guardare la pallina.
- tieni la tua posizione come nel gioco, immagina te stesso mentre giochi una partita.
- usa la tua immaginazione e cerca di sviluppare il tuo palleggio e le tue finte.



ESERCIZIO NR. 5

Lo scopo è quello di esercitarsi sui passaggi aerei a livello del ginocchio e sul controllo della pallina nei rimbalzi o nei passaggi aerei.

- per prima cosa forma delle coppie e posizionale come nel disegno qui sopra.
- l'idea è di fare diversi passaggi l'un l'altro.
- All'inizio non metterli molto distanti fra loro e fagli fare passaggi brevi, poi falli spostare e rendi i passaggi più difficili.
- Passaggi alti possono essere controllati utilizzando il corpo.
- Ricorda la postura corretta:
 curva leggermente le ginocchia
 mantieni alta la testa e cerca di percepire il gioco in campo



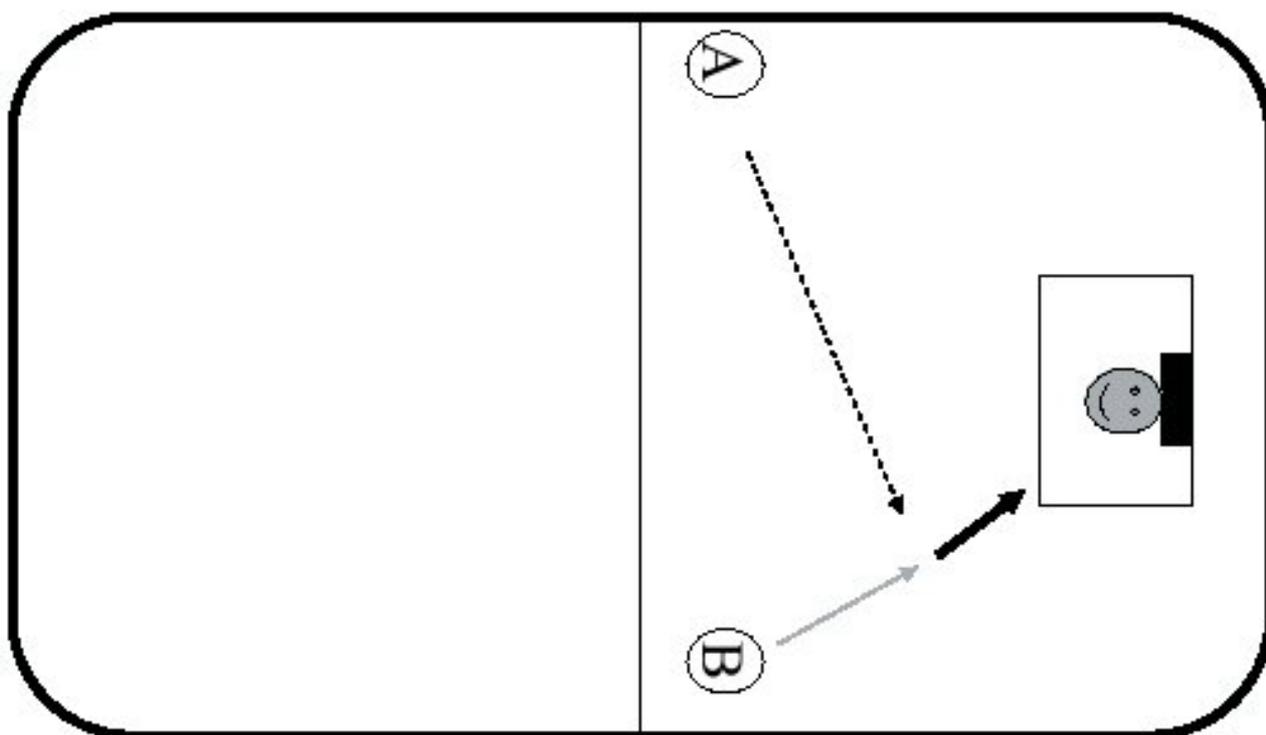
ESERCIZIO NR. 6

L'obiettivo è quello di imparare a tirare e ricevere un passaggio mentre si corre.

- due linee A e B, su entrambi i lati della linea di centro campo
- pallina su entrambe le linee
- il primo inizia correndo dalla linea A in direzione del centro e riceve un passaggio dalle linea B
- il giocatore riceve il passaggio e tira in rete.
- Poi tocca iniziare a quello della linea B e così via.

Annotazioni:

- il portiere si muove da parte a parte seguendo i movimenti del giocatore in maniera molto veloce.
- Il giocatore che riceve il passaggio fa vedere con la palletta dove vuole ricevere la pallina.



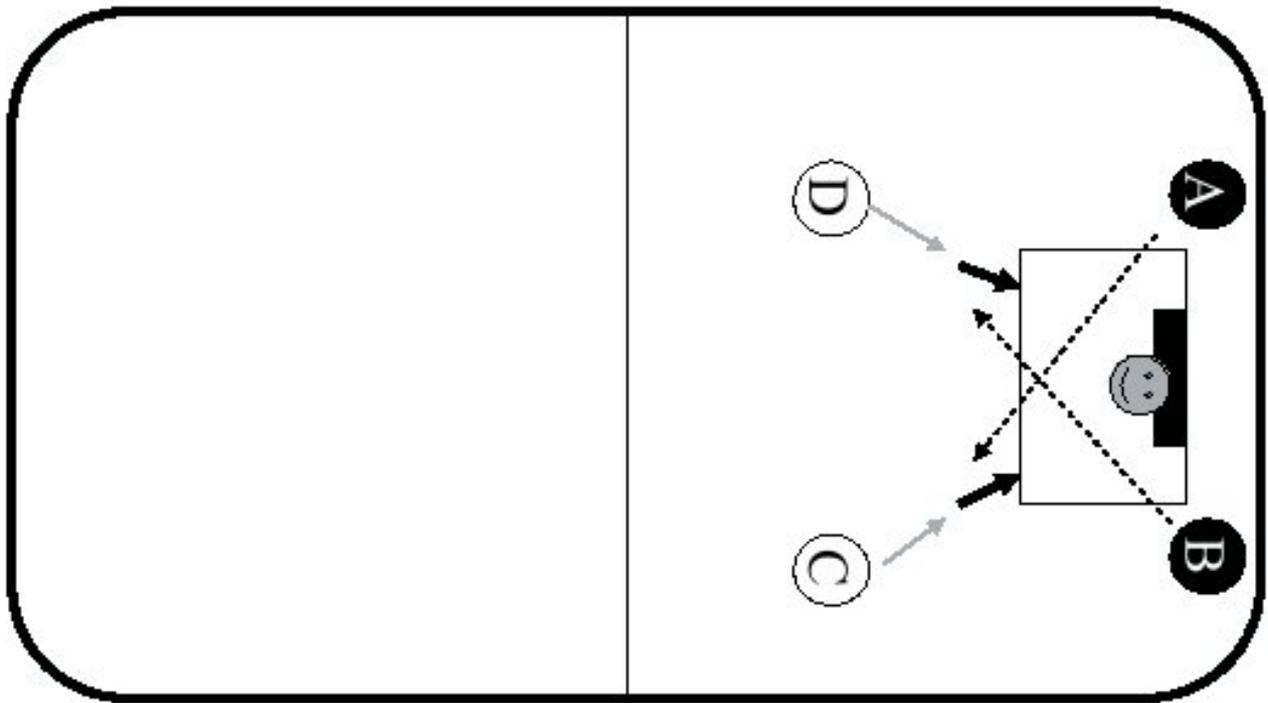
ESERCIZIO NR. 7

L'obiettivo è quello di fare pratica sul tiro diretto e sui passaggi veloci a giocatori in corsa.

- due linee A e B, su entrambi i lati della linea di metà campo.
- pallina su entrambe le linee.
- il primo dalla linea B scatta sull'angolo di fronte alla porta.
- riceve un passaggio veloce dalla linea A
- il giocatore cerca di tirare direttamente la pallina ricevuta.
- dalla linea A si passa alla linea B e così via.

Annotazioni:

- accertati che il portiere sia pronto prima di iniziare.



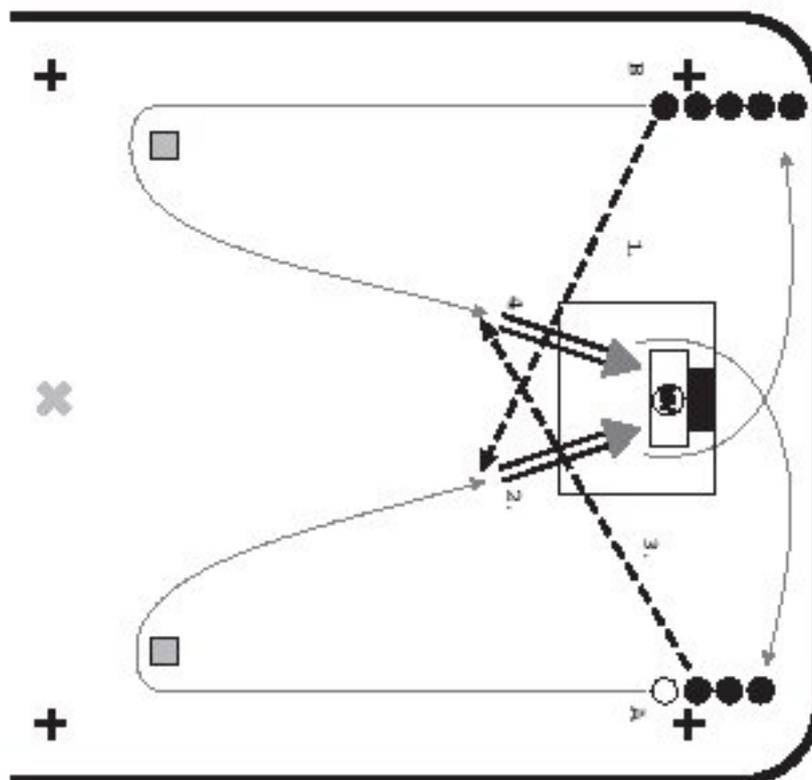
ESERCIZIO NR. 8

Lo scopo è di esercitare il tiro diretto e per il portiere allenarsi ai tiri da vicino.

- giocatori su 4 linee.
- pallina alle linee A e B
- C si muove senza la pallina
- A fa un passaggio diretto
- C riceve la pallina e tira con un tiro di polso
- la stessa cosa con le linee D e B

Annotazioni:

- l'allenatore deve sottolineare l'importanza della precisione del tiro.



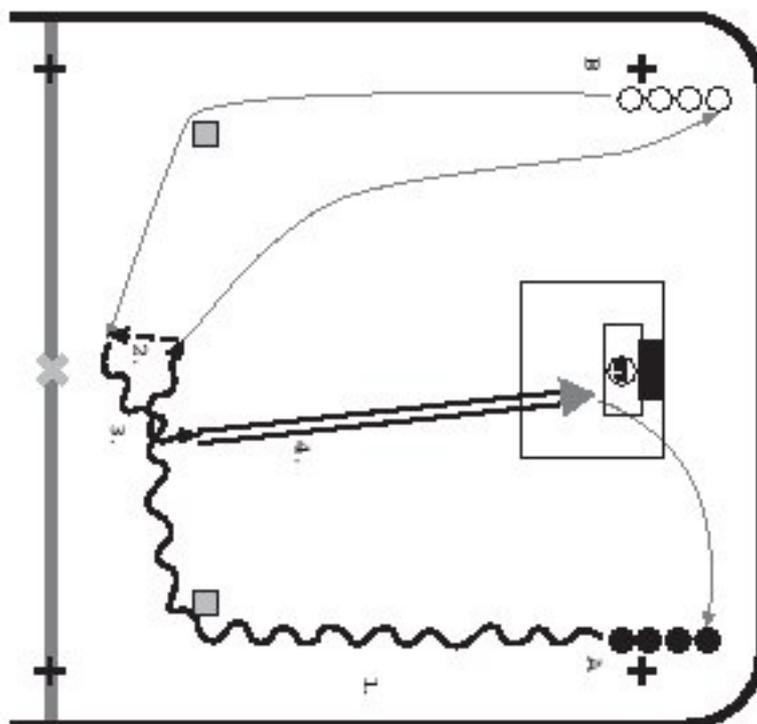
ESERCIZIO NR. 9

L'obiettivo è quello di esercitare i passaggi fatti con precisione, la ricezione del passaggio ed il tiro in porta. Per i portieri è l'occasione per ripassare i salvataggi sui tiri da vicino.

- forma un gruppo in ogni angolo (due gruppi) e metti le palline in entrambi gli angoli.
- il giocatore A inizia a correre intorno al cono e riceve un passaggio dalla linea B. Poi tira e dopo aver tirato si sposta all'altro angolo.
- dopo il passaggio il giocatore della linea B corre intorno al cono e riceve un passaggio dalla linea A ed avanti così.

Annotazioni:

- sottolinea l'importanza nel ricevere la pallina e passa successivamente ai tiri diretti.
- inizia con tiri semplici di polso ma incoraggia i giocatori ad usare il loro rovescio per imparare a tirare da più parti.



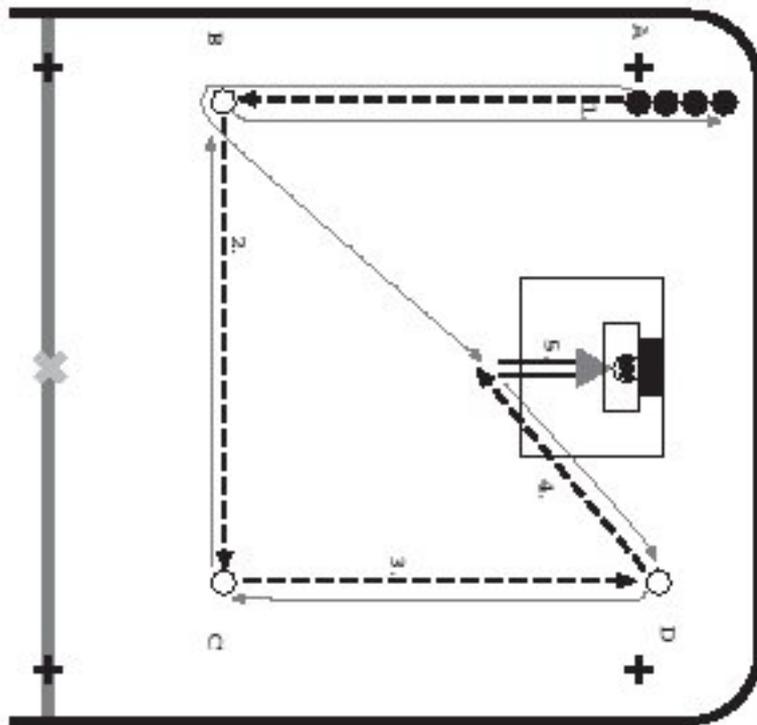
ESERCIZIO NR. 10

Lo scopo è quello di esercitare le tecniche manuali di base, quali i passaggi, ricevere un passaggio, proteggere la pallina, e la capacità basilare di tirare. Per i portieri i salvataggi base su giocatori in movimento.

- giocatori in entrambi gli angoli e le palline nell'angolo di sinistra.
- un giocatore di ogni schieramento inizia a muoversi verso il centro del campo. Il giocatore A in possesso di pallina ed il giocatore B senza pallina.
- Il giocatore A cerca di proteggere la pallina come se ci fosse un difensore quando porta la pallina;
- poi un passaggio consegnato vicino alla linea del centro, quindi il giocatore B prende possesso e tira .

Annotazioni:

- fai attenzione quando viene fatto il passaggio all'indietro. Deve essere fatto quando l'altro giocatore è proprio dietro di te.
- il giocatore B deve provare a fare il tiro subito dopo il passaggio consegnato;
- a metà esercizio cambia l'angolo di partenza in modo tale che sia uguale per giocatori destri e mancini.
- ricorda di organizzare le linee casualmente.



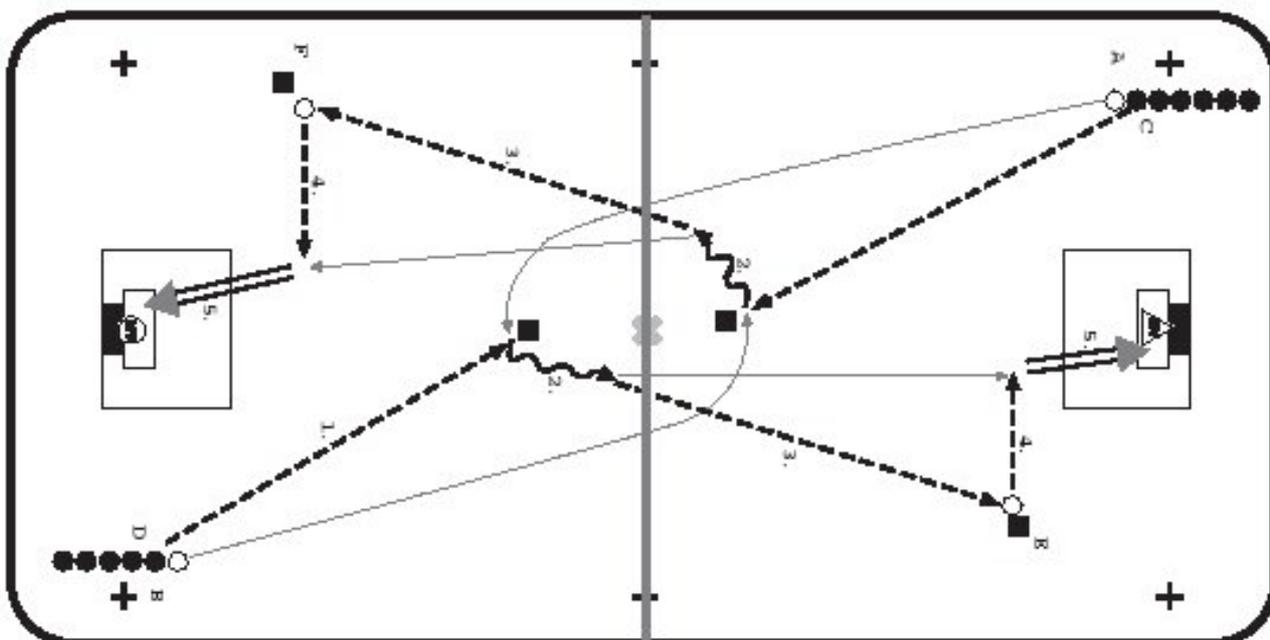
ESERCIZIO NR. 11

Lo scopo dell'allenamento è esercitarsi nei passaggi a terra.

- i giocatori e le palline nello stesso angolo.
- tre giocatori sono posizionati nel campo a formare un triangolo.
- il primo giocatore A passa al giocatore B e si muove nella direzione del passaggio
- poi il giocatore B passa la pallina al giocatore C e da questo al giocatore D
- il giocatore D passa la pallina al giocatore A che è arrivato davanti alla porta.
- il giocatore A ricevuta la pallina tira, poi si sposta nell'angolo D
- tutti gli altri giocatori si muovono nelle altre posizioni (dalla posizione D passa alla C, C alla B e B alla A).

Annotazioni :

- inizia con un ritmo lento;
- sii paziente perchè il passaggio diretto rasoterra è difficile.



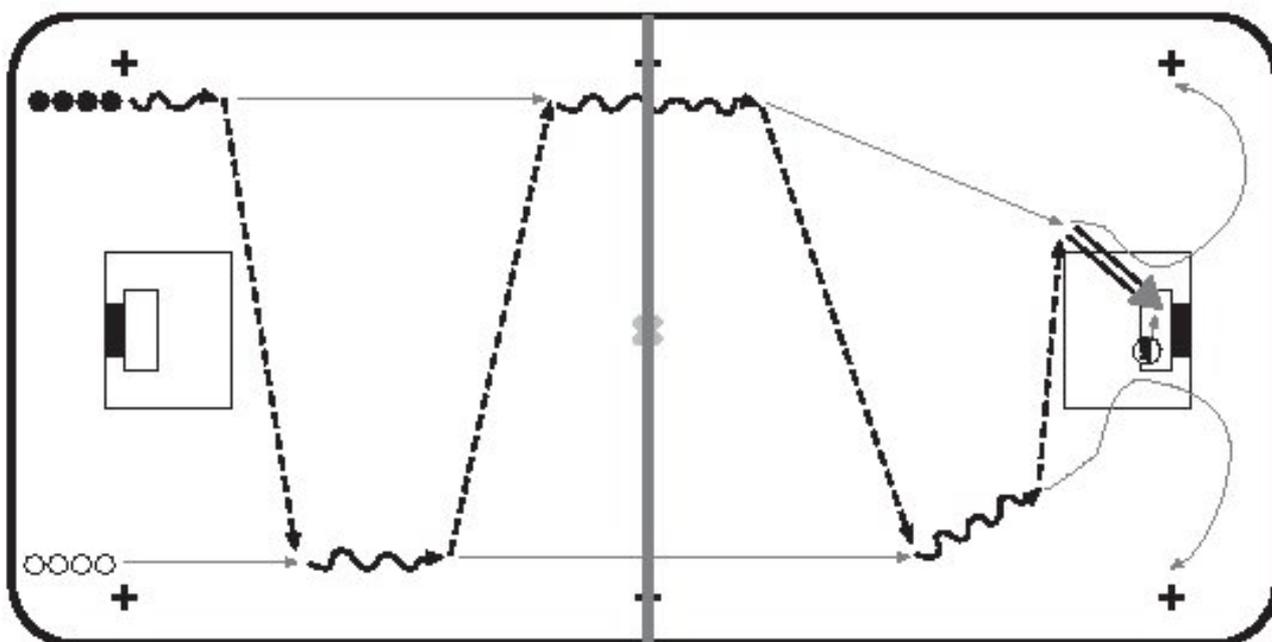
ESERCIZIO NR. 12

L'obiettivo di questo esercizio è il fare pratica sui passaggi diretti a terra, ricevere i passaggi da entrambe le parti, e fare passaggi veloci.

- giocatori e palle da entrambe le parti in fondo al campo (vicino alle porte)
- inizialmente, due giocatori extra (E ed F) sono posizionati dove indica il disegno. Questi giocatori restano sempre in questa posizione ma vengono sostituiti ogni 5 minuti.
- i giocatori A e B iniziano a muoversi verso il centro senza pallina.
- entrambi ricevono un passaggio dal secondo giocatore dell'altra linea (C e D) appena raggiungono il cono.
- entrati in possesso di pallina (A e B) passano ai giocatori extra (E o F), scattano verso la porta, ricevono un passaggio diretto (wall—pass) e tirano in porta.

Annotazioni:

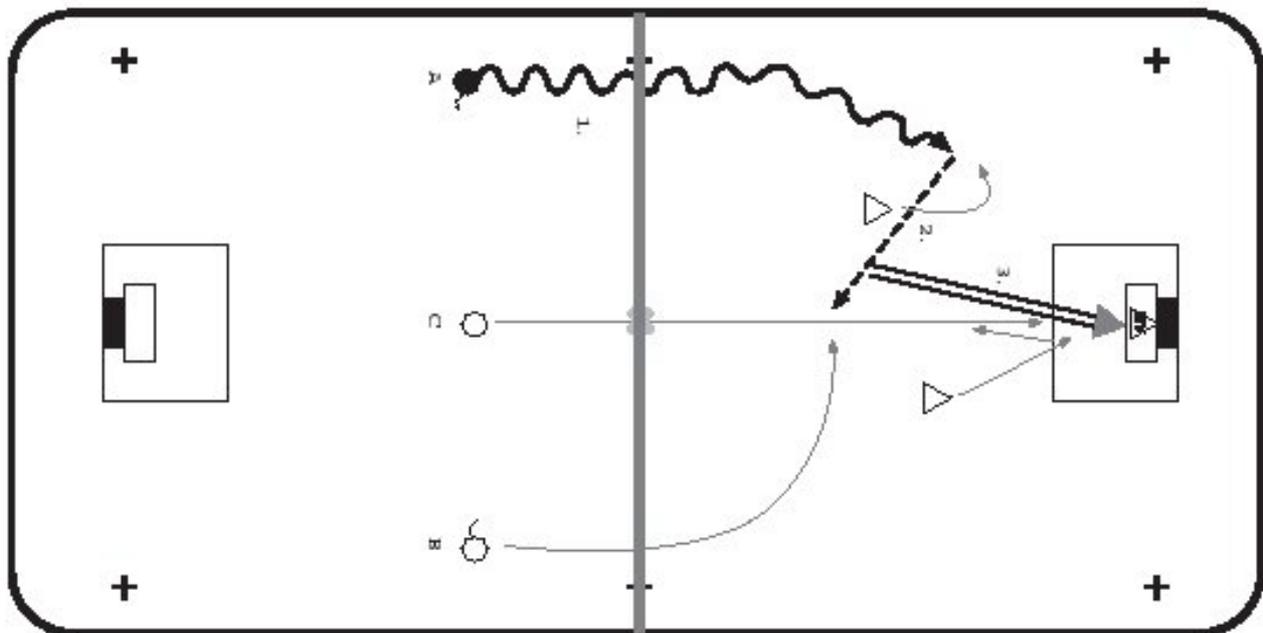
- ricorda di ottenere il possesso di pallina con mani flessibili e cerca di tirare direttamente a passaggio ricevuto.



ESERCIZIO NR. 13

Lo scopo di questo esercizio è quello di esercitare i passaggi rasoterra ed effettuare tiri diretti. Per i portieri l'allenamento è di esercitarsi nella velocità e nel movimento da parte a parte.

- i giocatori sono in entrambi gli angoli con le palline in uno dei due angoli
- l'idea è quella di fare passaggi diretti rasoterra in coppia, concludendo con un tiro diretto.
- un buon numero di passaggi va da quattro a sei.



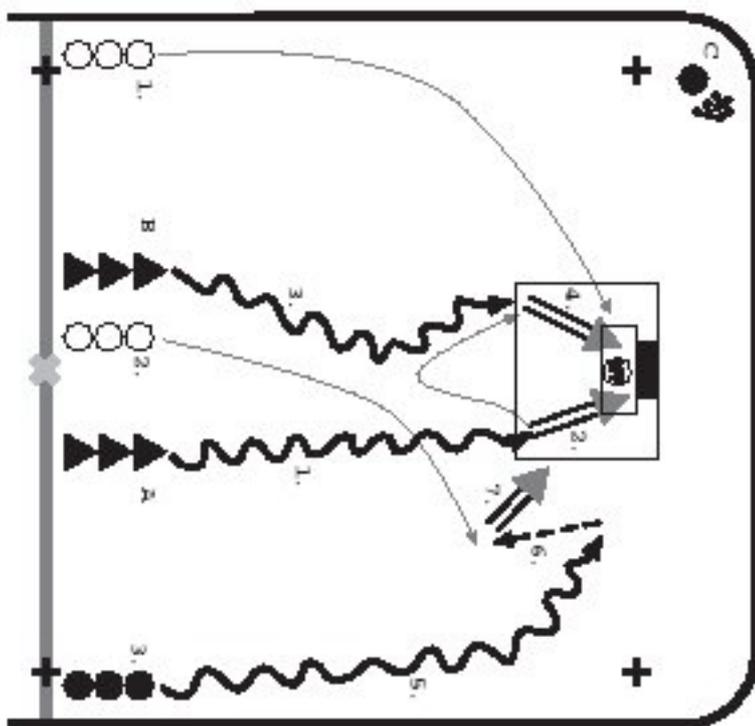
ESERCIZIO NR. 16

Questo esercizio aggiunto all'esercizio nr. 15 serve per esercitare diverse variabili del tre contro due. Le posizioni di partenza sono quelle del disegno. Tutti e tre i giocatori, il centro e le due ali, partono da una parte del campo andando ad affrontare i due difensori.

- all'inizio l'ala sinistra porta la pallina superando il centro campo.
- il centro (giocatore C) crea la profondità correndo velocemente diritto verso la porta il che significa che il difensore è obbligato a reagire e addirittura ad inseguire il giocatore C. Il risultato è che si crea un'area molto grande per tirare in rete.
- poi in questa situazione l'ala destra (giocatore B) scende un pochino e poi scatta attraversando il campo dove lui/lei può ricevere il passaggio e si trova poi nel posto migliore per tirare.
- adesso l'ala sinistra in possesso di pallina ha tre possibilità:
 - passare al giocatore B che è posizionato a centro campo;
 - passare al giocatore C che si trova di fronte alla rete;
 - tirare lui stesso.
- In questo modo il difensore di destra si trova due contro uno e lui/lei si trova a dover decidere se bloccare il tiro dell'ala o concentrarsi sul giocatore B che gira verso il centro del campo.

Annotazioni:

Questo finale di gioco offensivo di tre contro due dà l'opportunità di segnare molto. Il giocatore C deve anche ricordare di stare attento ai possibili rimbalzi ed eventualmente agganciare la pallina e tirare in rete.



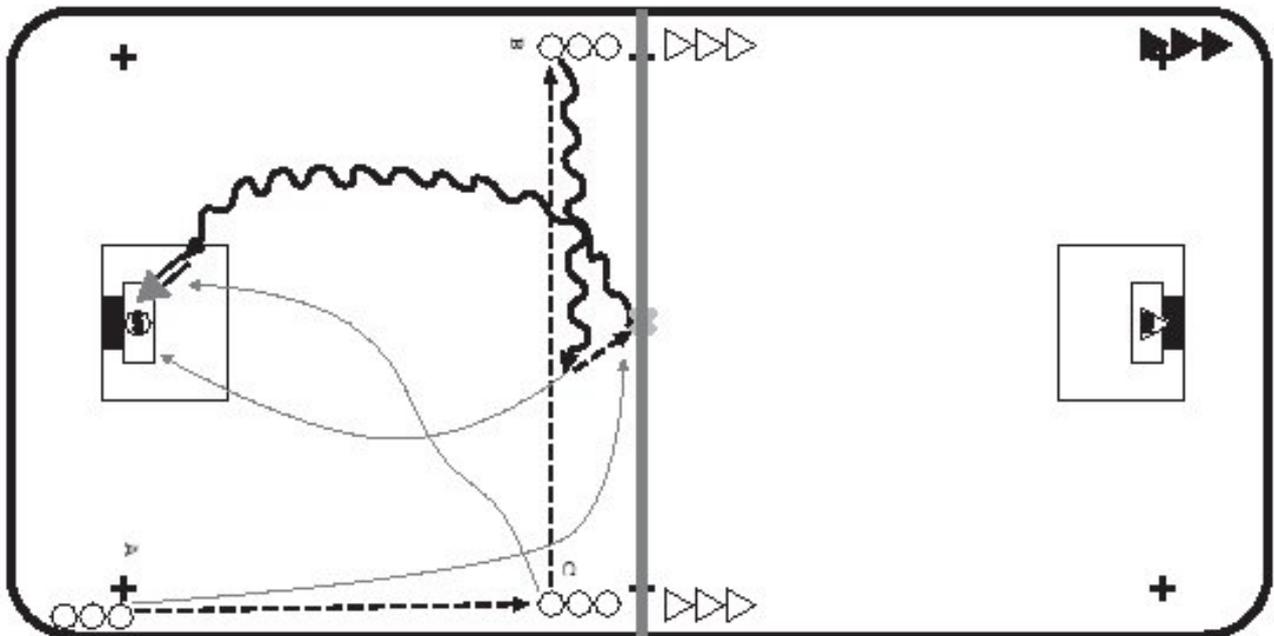
ESERCIZIO NR. 17

Questo è un esercizio di riscaldamento e può essere usato prima di una partita.

- per prima cosa forma 5 linee sulla metà campo come mostra il disegno.
- il giocatore A attacca la porta da solo e cerca di segnare
- il giocatore B attacca ed il giocatore A difende (uno contro uno)
- poi i giocatori A e B vanno in difesa.
- ed i giocatori della linea uno, due e tre iniziano ad attaccare muovendosi verso la porta.
- dopo questo attacco il giocatore C passa un'altra pallina dall'angolo alla linea di attacco e loro cercano ancora di segnare. Questo può essere fatto un paio di volte e poi si ricomincia di nuovo lo stesso esercizio.

Annotazioni:

Il giocatore C deve aspettare pazientemente fino a quando il primo attacco è finito e solo dopo può mettere un'altra pallina in gioco.



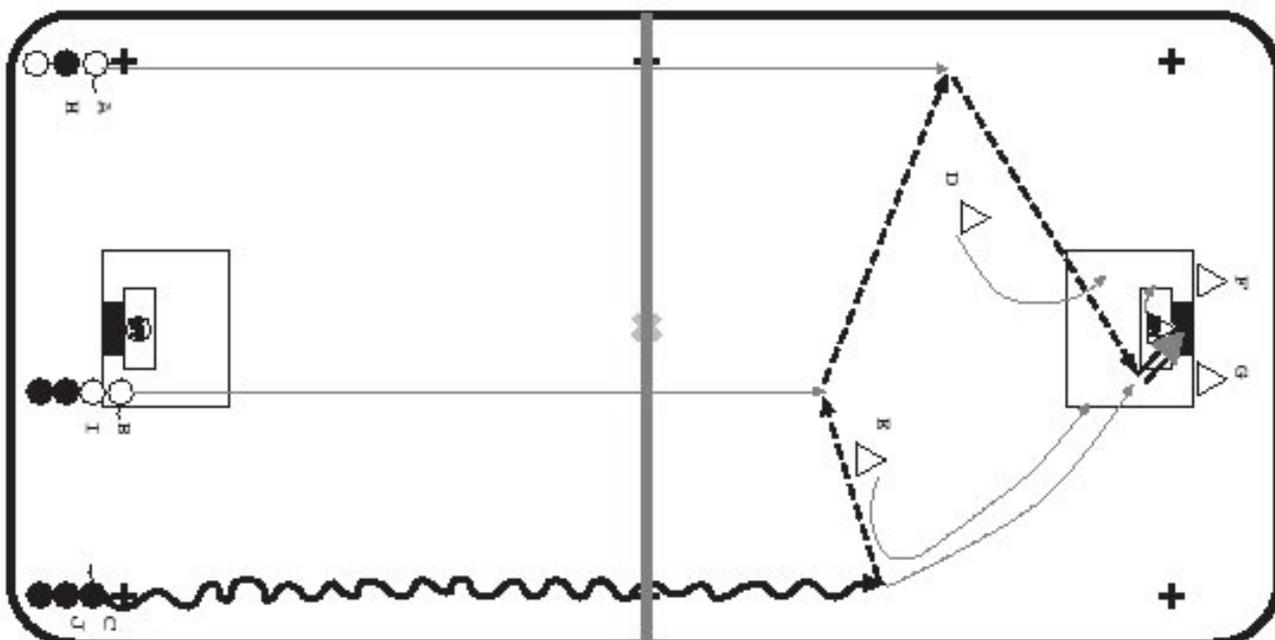
ESERCIZIO NR. 18

Lo scopo è di esercitare il gioco due contro uno in una metà campo.

- tre linee, una nell'angolo e due vicine a metà campo;
- il giocatore della linea A passa a quello della linea C e corre in direzione del passaggio;
- il giocatore C passa la pallina a quello della linea B e si porta in difesa;
- il giocatore B prende la pallina e comincia a muoversi in direzione della linea C;
- i giocatori A e B incrociano a centro campo e viene così creata la possibilità per un passaggio consegnato;
- poi attaccano in direzione del difensore (due contro uno).

Annotazioni:

Il difensore deve cercare di dirigere l'attaccante verso l'angolo in maniera tale da rendere il tiro in porta o il passaggio difficoltoso. In questo modo è anche più facile intercettare passaggi incrociati.



ESERCIZIO NR. 19

Lo scopo è di esercitarsi per situazioni di 3 contro 2 e 2 contro 1.

Forma tre linee da una parte e metti due difensori dalla parte opposta come dimostrato nel disegno.

- i giocatori A, B e C vanno ad attaccare i due difensori;
- poi i due difensori attaccano nell'altra direzione contro l'attaccante che salito di meno;
- poi il giocatore H, I e J ricomincia la stessa cosa e così via.

Annotazioni:

Questo è un buon esercizio per allenare i fondamentali di gioco. Puoi apportare delle piccole modifiche come 3-2, 3-1, 2-1 e 1-1.

Prima edizione maggio 2005

Il “Manuale d’inizio per i giovani: Floorball – Insegnare il Floorball ai giovani” è una traduzione del “Floorball – Youth Start Up Kit” emesso dall’I.F.F. Oltre a piccole rielaborazioni è stato aggiunto un capitolo sul floorball in Italia.

Produzione: **International Floorball Federation &
Federazione Italiana Unihockey Floorball**

Resp.IFF: **Jari Oksanen**

Traduzione: **Silvia Annovi**

Adattamento: **Gianfranco Concli**