

La scuola calcio nel salotto di casa

Pubblicato: Giovedì 26 Marzo 2020



Sono migliaia i bambini iscritti alle scuole calcio di Varese e provincia senza allenamenti da oltre un mese. Ma un **programma speciale, pensato per “giocare in casa”** permette ai piccoli campioni di **continuare ad esercitarsi e affinare le proprie abilità** con palle di spugna, palline di ogni tipo (vale - quasi - tutto, persino un rotolo di carta igienica), o palloncini, sedie, divani o bottiglie di plastica a delimitare campo e obiettivi.

A mettere a punto il programma e a renderlo gratuito in questo periodo difficile (per richiederlo scrivere a auroradesiosettoregiovanile@gmail.com: vi saranno inviati oltre al progetto iniziale e anche tutti gli aggiornamenti, periodicamente) è **Daniele Tacchini**, allenatore e consulente che il Csi di Milano manda in Cina ogni anno, dal 2016, per formare gli allenatori cinesi.



“Sarei dovuto partire per la Cina anche a febbraio 2020, ma quando sono scoppiati i primi casi di Covid-19 e i primi provvedimenti di chiusura di scuole e attività all’aperto gli allenatori cinesi mi hanno chiesto di mettere a punto un programma di attività e giochi per i loro piccoli campioni”, racconta Daniele Tacchini. Il programma che ha messo a punto si chiama **“Keep fit! Play at home”**, è stato realizzato con i video tutorial dell’Aurora Desio tra fine gennaio e i primi di febbraio, prima che ci fossero le prime limitazioni anche in Lombardia, ed è a disposizione di tutti i piccoli calciatori, italiani e cinesi.

Il programma di allenamento domestico è valido ideato **per bambini e ragazzi dai 2 ai 13 anni**, una apposita catalogazione per fasce d’età e per obiettivi d’apprendimento.”Può essere utile come proposta integrativa di compiti a casa (ma divertenti!) nei periodi di normale attività – racconta Tacchini – Abbiamo deciso di renderlo open source perché crediamo molto nella formazione e nella condivisione”. Il programma è stato realizzato in pochissimi giorni, ed è quindi **aperto a continui aggiornamenti cui chiunque può contribuire inviando idee, proposte e video** specifici ai promotori che li valuteranno.

Tra le sezioni una è dedicata al BallonsTraining, cioè **esercizi da praticare con i palloncini gonfiabili**, con giochi divertenti, coinvolgenti, allenanti per i bambini e con rischi praticamente nulli per gli ambienti di casa.

I giochi sono ispirati anche alle storie dei grandi campioni del calcio che durante l’infanzia hanno saputo sfruttare i piccoli ambienti a loro disposizione per gli allenamenti, come le strade strettissime (un corridoio!?) sotto casa di **Roberto Baggio e Maradona**, mentre **Alessandro Del Piero** giocava a spegnere le luci di casa palleggiando con le palline da tennis.

Alcuni giochi si praticano singolarmente, altri possono coinvolgere tutta la famiglia con sfide e gare e punti.

“I video dimostrativi sono artigianali e cercano di riprodurre quello che può avvenire in qualsiasi casa, anche il fratellino che disturba”, spiega il preparatore che **sta condividendo l’iniziativa con un**

numero crescenti di scuole calcio, a partire nel Varesotto dalla Olimpia Calcio di Ponte Tresa.

di bambini@varesenews.it