L’agire dell’allenatore e dell’allenatrice

Personalità e presenza attiva dell’allenatore e dell’allenatrice

- Agire da esempio
- Essere presenti
  - Usare la voce in modo consapevole
  - Controllare il linguaggio del corpo
  - Muoversi consapevolmente nello spazio

Pianificazione

- Il gioco insegna il gioco
- Allernare orientandosi ad un accento
- Massimizzare il tempo di apprendimento e di movimento
- Meno - ma con più varianti
- Semplificare e complicare

Istruire

- Dare istruzioni brevi ed efficaci
- Preparare le istruzioni
- Mostrare direttamente sul campo
- Iniziare, anche se ci sono ancora delle incertezze

Organizzare

- Controllare la difficoltà e adeguarla se necessario
- Controllare il piano d‘allenamento e modificarlo se necessario
- Mantenere alta l'intensità e il ritmo
- Utilizzare palloni aggiuntivi
- Organizzare in modo efficiente i cambi e le rotazioni

Consulenza e coaching

- Segui attivamente le giocatrici e i giocatori durante l‘allenamento
- Chiedere invece di affermare
- Interagire con tutti
- Scegliere consapevolmente la forma di interazione:
  - Interrompere e poi parlare a tutti
  - Lasciar proseguire e parlare a tutti
  - Lasciar proseguire e parlare a un solo atleta / una sola atleta

Relazione e interazione con giocatrici e giocatori

- Modellare consapevolmente le relazioni
- Mostrare stima e positività
- Prendere sul serio questioni /preoccupazioni/ suggerimenti
- Regolare consapevolmente la vicinanza e la distanza