ACCORDI BARRÉ: SUPERARE L'OSTACOLO CON F, Bm E F#m

Dal barré isolato al barré in una progressione reale, in 10 schede

Un percorso di 10 schede per domare il barré: prima isolato, poi tra accordi aperti e infine nelle sue forme minori Bm e F#m.

> 10 schede · livello 1 a 3 · al tuo ritmo

PERCHÉ QUESTO PACK

Il barré è il primo ostacolo serio della mano sinistra: l'indice deve premere di piatto su sei corde contemporaneamente, al posto del capotasto. Superarlo richiede meno forza che precisione, e un gesto ripetuto. Questa guida procede quindi in tre tempi: isolarlo (schede 1 e 2), inserirlo tra accordi aperti già noti (da 3 a 7) e ritrovarlo in altre forme, Bm e F#m (da 8 a 10). Il filo conduttore è l'indice: su Am è già appoggiato al tasto 1 e si limita ad appiattirsi per formare F; lavorare su F significa soprattutto imparare a cambiare le altre dita mentre l'indice resta impegnato. La trappola classica è stringere più forte, mentre la pressione viene dalla pinza tra pollice e indice e dalla vicinanza al tasto, non dalla forza del braccio.

IL PERCORSO IN 10 SCHEDE

01 **Barré — vamp blues su Fa**
LIVELLO 1 · BLUES
Mantenere la forma del barré senza che si degradi: un solo accordo, otto volte.

02 **Barré — isolamento dell'accordo Fa**
LIVELLO 2 · POP
Ripetere il gesto: posare, far suonare, rilasciare, ricominciare.

03 **Pop in Do (con barré) — ritmica**
LIVELLO 1 · POP
Inserire F in una progressione con tre accordi aperti, in strimpellata regolare.

04 **Pop in Do (con barré) — cambio di accordi**
LIVELLO 2 · POP
Concatenare F con Am e C: il barré in contesto, più impegnativo che tenuto da solo.

05 **Pop in Do (con barré) — strimpellate soffocate**
LIVELLO 2 · POP
Smorzare F: il palmo lavora, il barré resta fermo.

06 **Barré — transizione da Fa a La minore**
LIVELLO 3 · ROCK
Isolare la transizione F-Am, dove l'indice resta impegnato.

07 **Barré — Fa in una progressione IV-V-vi-iii**
LIVELLO 3 · POP
F come primo anello di una progressione completa: F-G-Am-Em.

08 **Barré — isolamento dell'accordo Si minore**
LIVELLO 2 · ROCK
Lo stesso lavoro di isolamento, su un barré minore più in alto sul manico: Bm.

09 **Barré — Si minore in una progressione in Re**
LIVELLO 3 · POP
Bm in una vera progressione: Bm, D, G, A.

10 **Barré — Fa diesis minore in una progressione in La maggiore**
LIVELLO 3 · POP
F#m in una progressione in La: A, E, F#m, D.

PIANO DI LAVORO CONSIGLIATO

Settimana 1 — Isolare il barré: F (schede 1 e 2)
Posare il barré, farlo suonare, rilasciarlo, ricominciare. Riposa la mano appena la presa si degrada: la fatica si accumula in fretta le prime volte.

Settimana 2 — F tra accordi aperti (schede da 3 a 5)
La progressione C-G-Am-F in strimpellata, in cambi di accordo e poi in strimpellate smorzate. Rallenta solo sulle battute che contengono F.

Settimana 3 — F in altri contesti (schede 6 e 7)
F-Am, dove l'indice resta impegnato, poi il giro F-G-Am-Em: il barré diventa il primo anello di una sequenza completa.

Settimana 4 — Bm e F#m (schede da 8 a 10)
Lo stesso approccio con altri due barré: Bm isolato, Bm in una progressione in Re, poi F#m in una progressione in La.

01 · BARRÉ — VAMP BLUES SU FA

Livello 1 | Blues

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/barre-vamp-blues-fa

IL SUO POSTO NEL PERCORSO

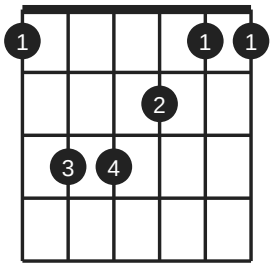
Mantenere la forma del barré senza che si degradi: un solo accordo, otto volte.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Annota a ogni tentativo quante battute tieni prima che il suono si degradi: è il tuo indicatore di progresso, più eloquente della sensazione di fatica.

ACCORDI

F



GIRO DI ACCORDI

F	F	F	F	F	F	F	F

Un vamp su un solo accordo con barré (F, ripetuto otto volte), che riprende lo stesso principio della primissima scheda del catalogo (un solo accordo E7 ripetuto nell'iniziazione al blues) ma applicato qui a una forma con barré. L'obiettivo non è cambiare accordo ma tenere la forma del barré senza che si degradi nel tempo: un indice che scivola, le altre dita che perdono posizione o il suono che si spegne progressivamente sono i tre segnali che la presa non è ancora stabile.

CONSIGLI

Riposa la mano tra una battuta e l'altra se necessario, invece di forzare su un barré che si sta già degradando: la fatica si accumula in fretta le prime volte.

Controlla ogni corda una per una suonando lentamente nota per nota, non solo l'accordo strimpellato in blocco: è l'unico modo per individuare con precisione quale corda si spegne.

Una volta tenute le otto battute senza degrado del suono, prova a rilasciare completamente la mano tra una ripetizione e l'altra e riformare il barré ogni volta: è il passo successivo, più vicino a un vero cambio di accordo.

02 · BARRÉ — ISOLAMENTO DELL'ACCORDO FA

Livello 2 | Pop

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/barre-isolamento-fa

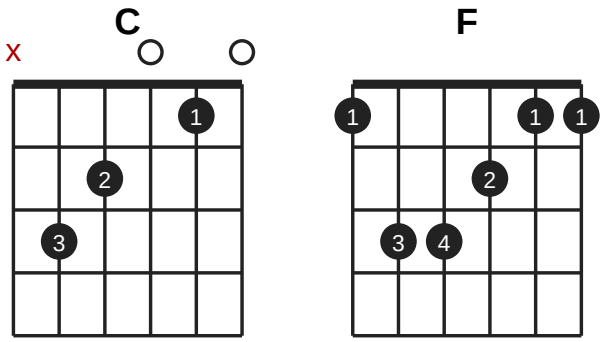
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Ripetere il gesto: posare, far suonare, rilasciare, ricominciare.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Dopo ogni rilascio, nota la posizione dell'indice prima di rifare il barré: il gesto deve essere identico ogni volta.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

IV	IV	I	I
F	F	C	C

L'accordo di Fa con barré è il primo ostacolo serio della mano sinistra: l'indice deve premere piatto su sei corde in una volta, sostituendo il capotasto. Invece di affrontarlo direttamente in un brano, questa scheda lo isola alternandolo a un accordo aperto già noto, Do. La progressione F-F-C-C non ha alcun valore musicale in sé - è un pretesto per ripetere il gesto: mettere il barré, farlo suonare, rilasciarlo, ricominciare. È questo ciclo, più che il mantenimento prolungato, a costruire la forza e la precisione del barré.

CONSIGLI

Fai il barré sul lato dell'indice (verso il pollice), non sul polpastrello: lì la pelle è più dura e piatta.
La pressione viene dalla pinza pollice-indice, il pollice dietro il manico più o meno di fronte all'indice - non dalla forza del braccio.
Avvicina il barré al tasto: più sei vicino, meno premi. Il Fa al tasto 1 è il più duro del manico, è normale.

03 · POP IN DO (CON BARRÉ) — RITMICA

Livello 1 | Pop

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/do-barre-pop-ritmica

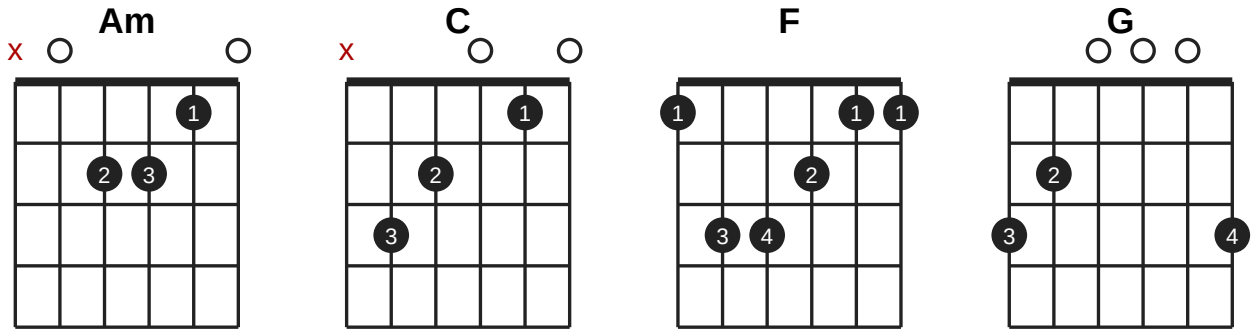
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Inserire F in una progressione con tre accordi aperti, in strimpellata regolare.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Registrati per trenta secondi e riascoltati: individua quali corde di F non suonano pulite, poi correggi la posizione di pollice e indice.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

A differenza della griglia in Sol del catalogo (G, D, Em, C), interamente in posizione aperta, questa in Do include un accordo con barré: F. Tre accordi su quattro restano aperti, ma quel F obbliga la mano sinistra a mantenere una pressione costante su più corde mentre la destra suona in ritmo — una vera differenza di difficoltà nonostante lo stesso livello indicato.

CONSIGLI

Isola F da solo prima di affrontare la griglia: assicurati che suoni pulito su tutte le corde prima di aggiungere il ritmo.

Se la chitarra battuta rallenta solo nel passaggio a F, è il segno che il barré non è ancora affidabile, non un problema di ritmo.

Una volta padroneggiato F, questa griglia si suona con la stessa scioltezza di una interamente ad accordi aperti.

04 · POP IN DO (CON BARRÉ) — CAMBIO DI ACCORDI

Livello 2 | Pop

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/do-barre-pop-cambio-accordi

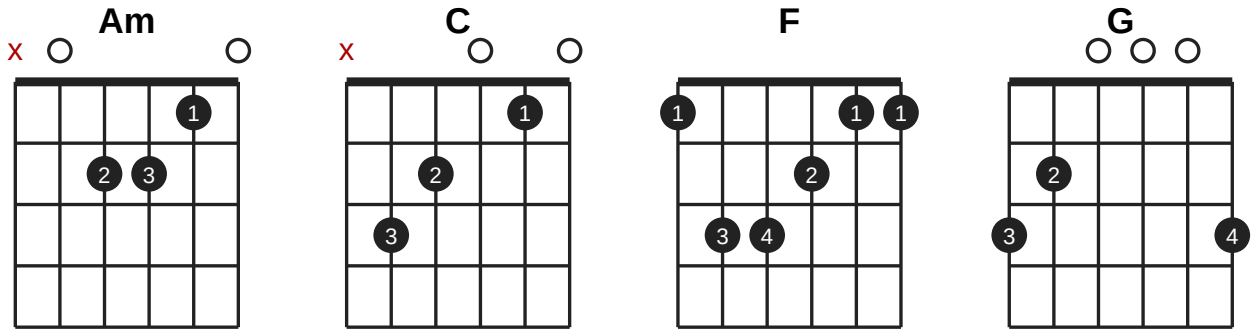
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Concatenare F con Am e C: il barré in contesto, più impegnativo che tenuto da solo.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Ripeti solo Am ? F in loop: l'indice non cambia tasto, si appiattisce; sono le altre tre dita a fare tutto lo spostamento.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

La stessa famiglia di progressione della versione C-G-Am-Em (qui un I-V-vi-IV invece di un I-V-vi-iii), con F come unica vera difficoltà: è il primo accordo con barré di diverse progressioni del catalogo in Do, e il passaggio verso o da Am o C condiziona tutta la scorrevolezza della griglia. A differenza di un esercizio di barré isolato, questo lo mette alla prova in contesto, concatenato con accordi aperti — decisamente più impegnativo che tenerlo fermo da solo.

CONSIGLI

Individua l'indice: su Am è già appoggiato sulla corda del Si, tasto 1 — passando a F, non si muove, si appiattisce semplicemente per fare il barré sulle sei corde allo stesso tasto.

Se F spezza il ritmo, suonalo prima in versione semplificata (solo le tre corde acute) per mantenere il collegamento, poi complica.

Suona la griglia in loop, rallentando solo sulle battute che contengono F, a velocità normale sul resto.

05 · POP IN DO (CON BARRÉ) — STRIMPELLATE SOFFOCATE

Livello 2 | Pop

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/do-barre-pop-strimpellate-soffocate

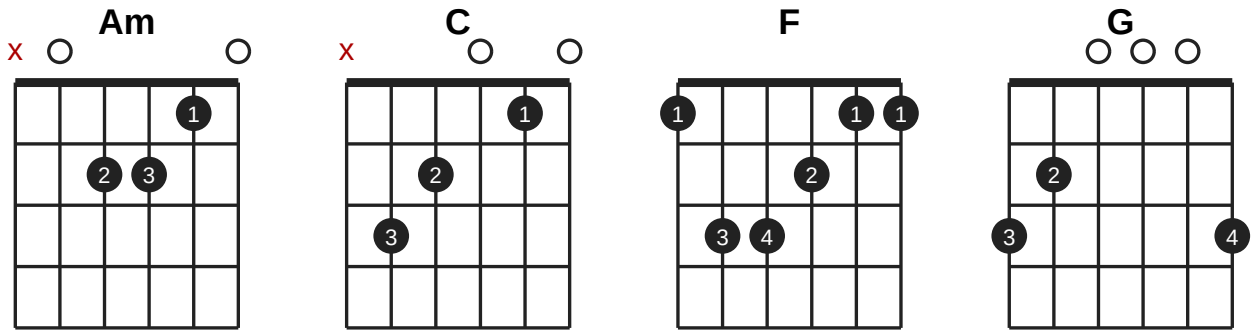
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Smorzare F: il palmo lavora, il barré resta fermo.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Alterna una battuta di F smorzato e una di F che suona libero: senti subito se il barré regge quando il palmo smorza.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

I	V	VI	IV
C	G	Am	F

Smorzare F è più delicato che smorzare i barré del Drop D già incontrati nel catalogo: questo F copre le 6 corde con lo stesso dito che le preme, contro sole 3 corde per un barré Drop D. Allentare leggermente la pressione per aiutare lo smorzamento, come funziona in Drop D, diventa qui molto più rischioso: il dito preme sei corde diverse, e la minima variazione di pressione può far suonare una per errore.

CONSIGLI

Smorza F da solo prima, senza gli altri tre accordi: è l'unico dei quattro che richiede un vero controllo del barré.

Non cercare di allentare la pressione del barré qui come su un accordo Drop D: tieni invece il dito saldamente in posizione e lascia che il palmo faccia tutto il lavoro di smorzamento.

Verifica ogni corda una per una su F smorzato: con sei corde sotto un solo dito, basta che una suoni per rompere l'effetto percussivo.

06 · BARRÉ — TRANSIZIONE DA FA A LA MINORE

Livello 3 | Rock

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/barre-transizione-fa-la-minore

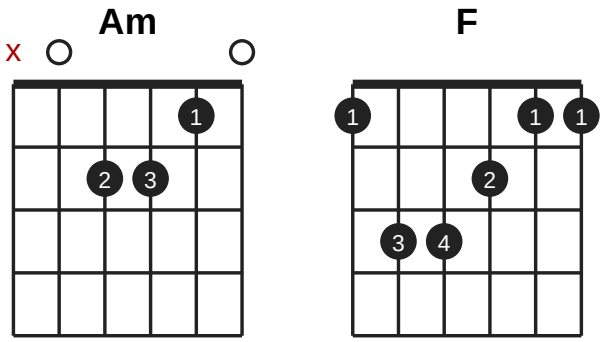
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Isolare la transizione F-Am, dove l'indice resta impegnato.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Conta le dita che si muovono: solo tre cambiano posto. Concentrati su di esse invece di ripensare tutta la mano.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

IV	VI	IV	VI
F	**Am**	**F**	**Am**

L'alternanza F-Am è una delle transizioni più usate con l'accordo con barré F: l'indice resta impegnato sul primo tasto mentre le altre dita si riorganizzano.

CONSIGLI

Nota che l'indice si muove pochissimo tra F e Am: concentra il lavoro sulle altre tre dita invece di ripensare tutta la mano a ogni cambio.

07 · BARRÉ — FA IN UNA PROGRESSIONE IV-V-VI-III

Livello 3 Pop

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/barre-fa-progressione-iv-v-vi-iii

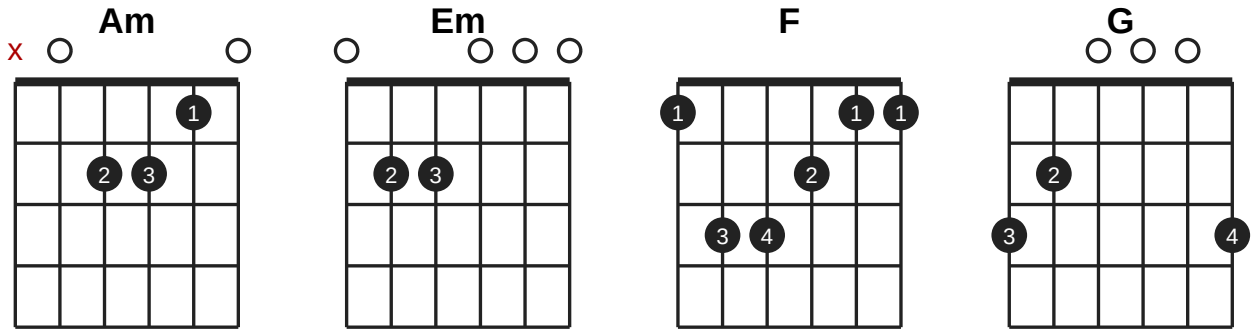
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

F come primo anello di una progressione completa: F-G-Am-Em.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Quando F-G scorre, fanne il punto di controllo prima di passare al barré successivo: se questa transizione regge, il resto del giro seguirà.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

IV	V	VI	III
F	**G**	**Am**	**Em**

Una progressione pop completa in Do maggiore (F-G-Am-Em) che colloca l'accordo con barré F come primo anello di una sequenza a quattro accordi, per praticarlo in un contesto più ricco di una semplice alternanza a due accordi.

CONSIGLI

F è l'unico accordo con barré di questa griglia: una volta che si collega bene al G successivo, il resto della progressione in genere non presenta più difficoltà nuove.

08 · BARRÉ — ISOLAMENTO DELL'ACCORDO SI MINORE

Livello 2 Rock

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/barre-isolamento-si-minore

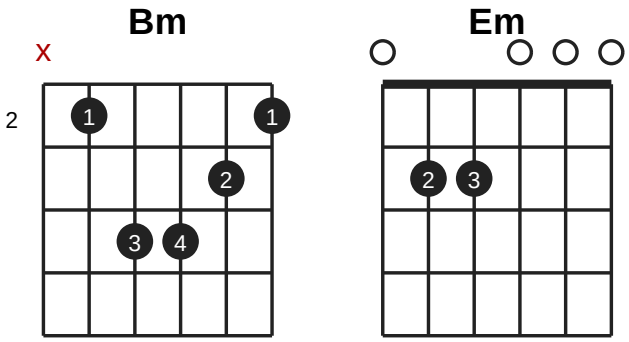
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Lo stesso lavoro di isolamento, su un barré minore più in alto sul manico: Bm.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Confronta la sensazione con F (scheda 2): la posizione è più in alto sul manico e i tasti sono più stretti. Lascia che la mano si adatti invece di forzare.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

Bm	Bm	Em	Em

L'accordo con barré Bm, isolato in alternanza con l'accordo aperto Em: stesso principio dell'isolamento di F, applicato alla forma con barré minore più comune.

CONSIGLI

Bm è spesso più difficile di F perché si suona più in alto sul manico: verifica che il pollice resti dietro il manico, non ripiegato sopra.

09 · BARRÉ — SI MINORE IN UNA PROGRESSIONE IN RE

Livello 3 | Pop

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/barre-si-minore-progressione-re

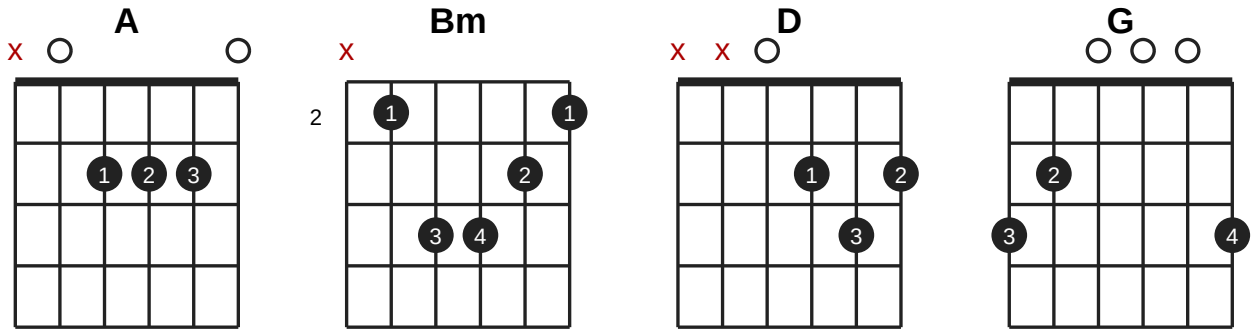
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

Bm in una vera progressione: Bm, D, G, A.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Canticchia un motivo sul giro: se il tempo si deforma quando arriva Bm, il barré non è ancora automatico.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

VI	I	IV	V
Bm	**D**	**G**	**A**

Una vera progressione pop D-G-A con Bm come grado vi, anziché un semplice esercizio di alternanza: l'occasione di suonare l'accordo con barré in un contesto musicale completo, non solo isolato come tecnica.

CONSIGLI

Se il passaggio verso Bm resta l'anello debole, isola solo la transizione che vi conduce (D verso Bm) prima di rigiocare l'intero giro.

10 · BARRÉ — FA DIESIS MINORE IN UNA PROGRESSIONE IN LA MAGGIORE

Livello 3 | Pop

Scheda online: https://guitarshelf.com/it/fiche/barre-fa-diesis-minore-progressione-la

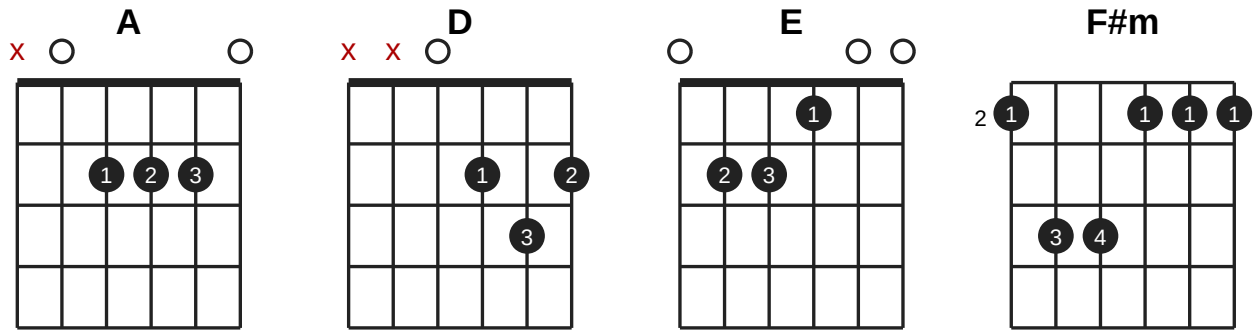
IL SUO POSTO NEL PERCORSO

F#m in una progressione in La: A, E, F#m, D.

CONSIGLIO DELLA GUIDA

Concludi la guida riprendendo di seguito i tre barré (F, Bm, F#m), due battute ciascuno: misuri ciò che resta da automatizzare.

ACCORDI



GIRO DI ACCORDI

I	V	VI	IV
A	**E**	**F#m**	**D**

Una progressione pop molto riconoscibile (A-E-F#m-D, gradi I-V-vi-IV) in cui l'accordo con barré F#m è l'unico anello non aperto: come per F o Bm nel contesto, l'obiettivo è inserire il barré tra accordi già padroneggiati invece di lavorarlo da solo.

CONSIGLI

Il passaggio da E (aperto) a F#m (con barré) è il più impegnativo del giro: rallenta solo questa transizione prima di rigiocare l'intera progressione a tempo normale.

COME USARLO

1. Stampa le schede in ordine, oppure tienile in formato PDF su un tablet vicino alla tua chitarra.
2. Una scheda a sessione è sufficiente: meglio rifarla per più giorni che affrontare tutte e dieci in una volta.
3. Annota la data e il tempo raggiunto sul retro di ogni scheda: il suono si affina a orecchio, ma il progresso si misura con il metronomo.
4. Una volta completate tutte le schede, lo stesso percorso esiste in altre tonalità sul sito per trasportare ciò che hai imparato.

COS'È GUITARSHELF

Guitarshelf è un sito di schede di esercizi per chitarra, gratuito e senza account da creare:

- Un catalogo di schede classificate per stile, livello (1 a 6) e tipo di esercizio (griglia, riff, scala, tecnica...).
- Un generatore che crea una scheda di esercizio inedita su richiesta, secondo i criteri scelti.
- Un glossario e guide sul materiale per capire il vocabolario e la manutenzione dello strumento.
- Un quaderno personalizzato: componi la tua selezione di schede ed esportala in PDF, come questo.

Continua il percorso su https://guitarshelf.com