

Schweizerischer Fussballverband

Association Suisse de Football

Associazione Svizzera di Football

Swiss Football Association



# Calcio per bambini

## Teoria e pratica

Documento del corso G+S e ASF



# Indice

---

La filosofia	3
--------------	---

---

## Il concetto di formazione

Lo sviluppo della personalità	6
I principi didattici di formazione	10
I punti chiave dell'allenamento	12
L'allenamento	15
L'allenatore/trice	20
Il bambino calciatore	21
Il mondo in cui vive il bambino	22

---

## Il concetto di gioco

Il giorno della partita	26
I principi di gioco	32

---

## L'applicazione pratica

Lo schema «3per3»	36
Le forme di gioco e di esercizio del «3per3» nel dettaglio	39
Imparare a giocare	39
Vivere la molteplicità	76
Giocare a calcio	83
Esempi di allenamento	84
Categoria G	84
Categoria F	86
Categoria E	88

---

Bibliografia	90
--------------	----

# La filosofia

## La nostra missione

In Svizzera circa 60.000 bambini in età compresa tra cinque e dieci anni giocano in una società di calcio. Il calcio per bambini può essere considerato la porta d'accesso più importante a una vita sportiva attiva. In una società di calcio di dimensioni normali, un quarto di tutti i giocatori/trici attivi sono nell'età del calcio per bambini (5-10 anni).

Il gruppo di esperti del calcio per bambini dell'ASF si occupa in modo specifico di questa fascia d'età in cui l'attività sportiva ha una rilevanza anche sociale; l'intento è quello di contribuire con il «programma di calcio per bambini» a un costante miglioramento qualitativo del calcio per bambini in Svizzera. Su questo programma si basa anche il seguente documento.



*L'ASF s'impegna per un gioco del calcio adeguato alle esigenze dei bambini.*

## Il nostro atteggiamento

Ogni bambino ha diritto di giocare e di esprimere le proprie emozioni, al tempo stesso vogliamo aiutarlo ad acquisire il concetto di Fairplay. Il bambino è al contempo la fonte e l'obiettivo delle nostre riflessioni, dei nostri progetti e delle nostre attività.

Il nostro atteggiamento di base può essere riassunto così:

ogni bambino possiede attitudini particolari! I bambini hanno inclinazioni estremamente diverse e variegata, proprio come sono i bambini stessi.

Per questa ragione abbiamo deciso di fissare le condizioni quadro del calcio per bambini (vedere il capitolo «L'attuazione della nostra visione» pag 6) all'interno delle quali i talenti e i potenziali individuali di ogni bambino possano svilupparsi al meglio.



*Ogni bambino ha talento e ha il diritto di giocare. Il concetto di fairplay resta la base.*

## La nostra visione

Dal nostro approccio si è sviluppata una visione del calcio per bambini. Il **Modello dei «3 elementi»** descrive questa visione in modo chiaro e semplice:

- **RIDERE** sta per divertirsi a fare movimento e a vivere esperienze in gruppo.
- **IMPARARE** significa fare progressi a livello fisico, motorio e sociale.
- **REALIZZARE PRESTAZIONI** vuol dire lo sforzo in sé oppure la valutazione personale delle proprie prestazioni.

Tutte le attività con bambini già organizzate o che organizzeremo devono essere valutate sulla base di questi criteri. I bambini devono ridere, imparare e realizzare una prestazione. Vogliamo che gli allenatori, dopo ogni partita, allenamento o attività, si chiedano se i loro bambini hanno avuto l'occasione di ridere, di imparare e di realizzare delle prestazioni. E proprio in quest'ordine, poiché senza le emozioni positive che suscitano le risate gli altri due obiettivi non sarebbero realizzabili.



*Ridere, Imparare e Realizzare prestazioni sono i tre elementi che devono essere presenti in egual misura durante ogni allenamento e attività di gioco.*



# Il programma di formazione

Partendo dalla nostra visione abbiamo elaborato un programma di formazione che consente al bambino di inserirsi con successo nello sport in generale e nel gioco del calcio in particolare.

Il programma illustrato di seguito serve come base per la formazione di allenatori e allenatrici, per l'attività d'allenamento nelle società e per le attività di gioco nel calcio per bambini; il fine è quello di aiutare tutti i partecipanti a riconoscere e sviluppare il potenziale individuale di ogni bambino.

Il programma vuole inoltre contribuire a uniformare i contenuti (ciò che sappiamo sui bambini e sull'allenamento con i bambini) e la forma (come organizziamo l'allenamento e le attività di gioco per bambini).



# Lo sviluppo della personalità

I bambini sono per natura poco indipendenti. Tutte le nostre indicazioni verso essi devono perciò essere intese come stimolo ai bambini a fare per conto proprio. Solo così potrà crescere la loro autonomia e questo in tutti gli ambiti della vita; sia nella sfera privata e scolastica tanto quanto nel ruolo del/la bambino/a come giocatore/trice di calcio di conseguenza la formazione nel gioco del calcio può avere un ruolo importante nello sviluppo della personalità.

## Influenze reciproche tra diversi ambiti di vita: scuola e sport

Dato che questi due ambiti si possono influenzare sia positivamente (successo nel gioco del calcio – successo a scuola) sia negativamente (frustrazione nel gioco del calcio – frustrazione a scuola), è assolutamente necessario considerare i bambini nella loro totalità.

## Le quattro competenze nello sviluppo della personalità

Semplificando, la personalità di un calciatore può essere suddivisa in quattro competenze: competenza di sé, competenza sociale, competenza di gioco e competenza di movimento (vedi la figura sotto). Qui di seguito ci occupiamo di tutte e quattro le competenze, soffermandoci maggiormente sulle competenze di gioco e movimento, poiché di particolare importanza in relazione al calcio per bambini.

## PERSONALITÀ



## Competenza di gioco

### Imparare a giocare attraverso il gioco

Per predisposizione genetica i bambini mostrano prestissimo una grande curiosità verso tutto ciò che si muove, che suona, che si può toccare o assaporare. Grazie a ciò i bambini possono vivere molteplici esperienze individuali o di gioco che fino al sesto anno di vita dovrebbero raggiungere le 15 000 ore totali che significa 7–8 ore al giorno. Il gioco può essere inteso come la professione naturale del bambino.

### Il gioco è apprendimento

Attraverso il gioco i bambini possono fare esperienze nelle quali sono emotivamente coinvolti. I bambini attribuiscono a questi momenti grande significato per cui permettono progressioni d'apprendimento persistenti (durevoli nel tempo) e complete (onnicomprensive).



*Sosteniamo lo sviluppo del bambino stimolandolo a fare per conto proprio.*



*Le 4 competenze seguenti costituiscono la personalità di un calciatore: competenza di sé, sociale, di gioco e di movimento.*



*Il gioco si può intendere come la professione del bambino*



*Giocando i bambini imparano in modo persistente e onnicomprensivo.*

### Imparare significa fare per conto proprio

Non c'è possibilità di influenzare in modo diretto il processo di apprendimento dei bambini. Tuttavia i genitori, gli insegnanti e gli/le allenatori/trici sono per i bambini un esempio e un aiuto; entrambe queste funzioni devono essere svolte con piena responsabilità. Agli adulti spetta in particolare il ruolo di creare le condizioni generali e l'atmosfera d'apprendimento, in modo da sostenere il naturale impulso del bambino a fare per conto proprio. In tal modo si ottiene, e si accresce, la naturale gioia al gioco, nel gioco e sul gioco.

### Il gioco è un bisogno del bambino

I bambini entrano in una società di calcio innanzitutto per giocare, non per essere allenati. Questo a maggior ragione se si considera che il calcio su strada, che favorisce il naturale sviluppo dal generale (varie forme di movimento e di gioco) al particolare (il calcio), è in estinzione. Il gioco corrisponde a un bisogno essenziale del bambino, e quindi il calcio per bambini organizzato da una società deve – come alternativa al calcio su strada, che va scomparendo – opporsi alla tendenza a specializzarsi precocemente senza avere le necessarie premesse (al gioco) e senza avere esperienze auto-avviate, perché questo non serve né come base per lo sviluppo del talento, né come garante di una pratica sportiva a vita.

### Funzioni delle competenze di gioco

Come tutte le altre competenze, anche la competenza di gioco dei bambini influenza altri livelli di sviluppo. I bambini che giocano tanto e intensamente si distinguono soprattutto nei seguenti ambiti:

---

#### Ambito sociale

Maggiore accettazione delle regole, consapevolezza delle regole, controllo autonomo delle regole, rispetto, fairplay, consapevolezza della cooperazione.

---

#### Ambito emotivo

Riconoscimento ed esperienza dei sentimenti, rielaborazione delle delusioni, disposizione alla compassione e alla tolleranza.

---

#### Ambito cognitivo

Acquisizione di semplici comportamenti tattici (fare finte, smarcarsi, marcare, ecc.), percezioni migliori.

---

#### Ambito motorio

Movimenti più fluidi, sviluppo delle capacità motorie fini, migliore capacità di reazione e di equilibrio.

---



*Gli adulti devono creare condizioni generali che motivano il bambino a fare per conto proprio. In tal modo si ottiene e si accresce la sua gioia nel fare le cose.*

*I bambini vogliono giocare perché è un loro bisogno.*

*La libertà di sperimentazione favorisce l'apprendimento dei bambini.*



## Competenza di movimento

Il patrimonio genetico fissa la base di ciò che un bambino potrebbe diventare da adulto, ma il reale sviluppo di un adulto dipende anche molto dalle esperienze fatte durante la vita e, più in particolare, negli anni dell'infanzia. Una stimolazione precoce, regolare e vasta – cioè con la possibilità di avere più occasioni possibili di fare esperienze sensoriali e motorie – porta a un potenziamento delle associazioni nel cervello, che giovano alla competenza di movimento.

### Relazione tra forme e competenza di movimento

Il gioco del calcio esige di per sé molto negli ambiti «Correre, saltare» e «Lanciare, ricevere» – quest'ultimo corrisponde nel calcio a «Passare, prendere». Tuttavia, per raggiungere una competenza di movimento più vasta – e quindi associazioni più numerose e più forti nel cervello – si devono imparare altri accenti motori (vedi le nove forme di base del movimento nella figura sotto). Un buon allenamento di calcio per bambini comprende perciò forme di base del movimento integrative prese in prestito da altri sport. In generale vale quanto segue: più vaste sono le esperienze sensoriali e motorie, più complesse saranno le azioni che poi si sarà in grado di realizzare.

### Relazione tra competenza coordinativa e di movimento

La competenza coordinativa ha un'enorme influenza sulla qualità di ogni attività motoria. Essa regola le attività muscolari nella realizzazione dei movimenti. In età infantile può svilupparsi al meglio se è regolarmente stimolata. Gli esercizi coordinativi fanno quindi parte di ogni allenamento. Un allenamento di calcio per bambini diversificato (che si basa sulla molteplicità) e che si appoggia alle forme di base del movimento soddisfa lo sviluppo della competenza coordinativa.



*Con tante e diverse esperienze sensoriali e motorie si accresce la competenza di movimento del bambino.*

*Migliore e più vasta è la competenza di movimento, più complesse saranno le azioni che si potranno realizzare.*



*Un allenamento di calcio per bambini efficace comprende anche forme di movimento prese in prestito da altri tipi di sport.*

## LE NOVE FORME DI BASE DEL MOVIMENTO



- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ■ Correre, saltare            | ■ Muoversi a ritmo, danzare |
| ■ Stare in equilibrio         | ■ Lanciare, ricevere        |
| ■ Ruotare, rotolare           | ■ Lottare, azzuffarsi       |
| ■ Arrampicarsi, stare sospesi | ■ Scivolare, slittare       |
| ■ Oscillare, dondolare        | ■ Altre forme               |



### Competenza di sé

Lo sviluppo della competenza di sé ha un'importanza decisiva perché possa manifestarsi il talento individuale del bambino. Competenza di sé significa agire motivati e saper partecipare attivamente alla realizzazione di qualcosa in contesti variabili. Sulla base della fiducia i bambini imparano a percepire i propri stati interiori (percezione di sé), a esprimerli (espressione di sé) e a regolarli (regolazione di sé). Da questo i bambini sviluppano la propria immagine di sé: chi sono io? Cosa sono capace fare? Cosa so?



*I bambini sviluppano la competenza di sé partecipando attivamente alla realizzazione di qualcosa.*

### Competenza sociale

I bambini hanno bisogno di altri bambini per crescere in una comunità sociale ed essere così in grado di assumere responsabilità, funzioni e ruoli. La competenza sociale permette di connettere gli scopi delle azioni individuali con gli atteggiamenti e i valori del gruppo. Condizione perché ciò accada è che si comunichi gli uni con gli altri. Solo così diventa chiaro per il singolo quali siano gli scopi del gruppo e come tali scopi possano essere messi in accordo con i propri, oppure dove sia necessario fare dei compromessi. Sulla base della comunicazione si sviluppa quindi la capacità di cooperazione e di conflitto come elemento centrale della competenza sociale.



*I bambini sviluppano la competenza sociale imparando a cooperare con gli altri e a risolvere i conflitti con gli altri.*

# I principi didattici di formazione

Differenziamo tra quattro principi didattici di formazione, che descrivono come dovrebbe essere un allenamento o una formazione di successo.

- 1. Ludico**
- 2. Adeguato ai bambini**
- 3. Variato**
- 4. Orientato alla situazione di partita**

## 1. Ludico

Per stimolare i bambini all'apprendimento nel e tramite il calcio, dobbiamo fare leva sulla loro fantasia e le loro emozioni e preparare i contenuti in modo ludico. Questo vale soprattutto per i più giovani. Si tratta di stimolare i bambini grazie a esempi o immagini da imitare («correre come una lepre») oppure tramite compiti impegnativi nel loro mondo («dribblare tra il bosco di cinesini»). In tale contesto la sfida non è solamente creare una situazione di concorrenza tra i bambini («Chi riesce a fare più...?»), ma anche trovare dei compiti quantificabili per i singoli partecipanti («In quanto tempo riesci a raggiungere...?»).



*I contenuti organizzati come un gioco risultano più avvincenti e stimolanti per i bambini.*

## 2. Adeguato ai bambini

Tutti i processi di sviluppo infantile – crescita, maturazione o sviluppo delle competenze motorie e razionali – sono progressivi. Distinguiamo però, in relazione al ritmo di sviluppo, i progressi ritardati (rallentati) e i progressi accelerati (anticipati).

Con il termine «adeguato ai bambini» si intende una metodologia e una didattica che corrispondano allo sviluppo, alle necessità e alle competenze dei bambini. Le condizioni necessarie a tale fine sono una solida conoscenza dell'infanzia e un interesse reale alle caratteristiche individuali e alle condizioni dei bambini.

Le conoscenze relative alle possibilità dei bambini si rispecchiano in un buon ambiente di apprendimento. I bambini vogliono ridere, imparare e realizzare prestazioni. Solo in questo modo è possibile motivarli in modo persistente.



*I bambini si sviluppano a diverse velocità.*

*Un allenamento deve essere regolato secondo i bisogni, lo sviluppo e le competenze dei bambini.*

## 3. Variato

Fondamentalmente i bambini non sono degli specialisti, ma restano versatili, creativi e curiosi. A questa naturale predisposizione infantile di variazione corrisponde il principio della molteplicità. In questo modo i bambini si appropriano di una base molto vasta di competenze motorie e forme di movimento. Grazie ad allenamenti di prova in altre discipline sportive i bambini acquisiscono preziose conoscenze ed esperienze per la loro vita futura, sia durante l'infanzia che nell'età adulta.



*I bambini hanno bisogno di variazione per sviluppare competenze motorie e maturare conoscenze con l'esperienza.*

#### 4. Orientato alla situazione di partita

È durante le partite che si impara di più. In questo caso s'intendono le partite reali per bambini, con delle distanze e degli spazi che i piccoli calciatori sono in grado di gestire, non una versione ridotta del calcio per adulti.

##### Due fasi di gioco, quattro situazioni di gioco.

Le partite per bambini sono suddivise in due fasi di gioco di base (vedi schema): «siamo noi ad avere la palla» oppure «l'avversario ha la palla». In seguito si creano altre quattro situazioni di cui si deve tenere conto a livello didattico: «segnare dei gol» e «preparare dei gol», quando si ha la palla. E «recuperare la palla» ed «evitare reti», quando la palla è in possesso dell'avversario.

##### «Segnare reti» ha la priorità su «preparare reti»

Poiché proprio in questi casi si vivono le emozioni di apprendimento più efficaci, le due fasi più importanti sono «segnare reti» ed «evitare reti». Quando i bambini crescono diventa sempre più importante portare la palla individualmente (dribblare, finte, ecc.) o collettivamente (passaggi, gioco di squadra, ecc.) in prossimità della porta avversaria (preparare reti) oppure ritornare in possesso della palla quando ce l'ha l'avversario.



*L'allenamento si basa su due fasi di gioco, a loro volta suddivise in due situazioni:*

*«Abbiamo la palla»*

*(= 1. Preparare reti e  
2. Segnare reti)*

*e*

*«L'avversario ha la palla»*

*(= 3. Conquistare la palla e  
4. Evitare reti)*

### LA BUSSOLA DEL GIOCO



# I punti centrali dell'allenamento



Tenendo in considerazione i principi didattici di formazione e lo sviluppo della personalità, sono stati definiti tre punti centrali dell'allenamento:

- 1. Imparare a giocare a calcio**
- 2. Vivere la molteplicità**
- 3. Giocare a calcio**

## 1. Imparare a giocare a calcio

La trasmissione, graduale e adeguata all'età, dell'ABC del calcio è il cuore di ogni allenamento. Per prima cosa al bambino deve essere consentito un elevato numero di contatti con la palla, poiché il gioco della palla con il piede richiede da subito un'adeguata destrezza con la stessa per poter risolvere situazioni di gioco molteplici e complesse. A questo scopo ogni bambino deve potersi esercitare in ogni allenamento con la propria palla («Io e la mia palla»).

Da «uno accanto all'altro» a «insieme»

Tanti contatti con la palla, possibilmente ricchi di variazioni, consentono il formarsi di un repertorio tecnico stabile. E così diventano sempre più importanti anche «Io e te e la palla» e «Noi e la palla», e quindi i passaggi e il gioco di squadra.

Da un iniziale «giocare uno accanto all'altro» si sviluppa un «giocare insieme» cooperativo.



*Ogni bambino deve potersi esercitare con una palla propria.*



*Il principio dello sviluppo di gioco è «Io; io e tu; noi».*

Attraverso le situazioni di gioco orientate alla partita si stimolano i bambini in maniera completa. Di conseguenza possiamo fare a meno della classica suddivisione nei singoli aspetti «tattico», «tecnico» «fisico» e «mentale».

### Esercitare spesso i temi importanti di allenamento

I temi di allenamento del punto chiave «Imparare a giocare a calcio» sono riportati nella tabella che segue. «Orientarsi nello spazio» e «Bilateralità» sono temi di grande importanza a tutti gli stadi della formazione. Gli altri temi sono associati alle fasi di gioco («Noi abbiamo la palla» o «L'avversario ha la palla») in cui si presentano. Sono riportati cronologicamente secondo lo sviluppo del gioco: azioni singole («Io»), azioni in due («Io e te») o di gruppo («Noi»).

Le stelle indicano la rilevanza dei temi. Quelli con tre stelle devono essere esercitati spesso. I temi di allenamento d'importanza minore sono contrassegnati da una sola stella nella rispettiva categoria d'età.



**«Orientarsi nello spazio» e «Bilateralità» sono temi fondamentali in tutti gli stadi della formazione.**

					G	F	E		
<b>Orientarsi nello spazio</b>					***	***	***		
<b>Bilateralità</b>					***	***	***		
	<b>Noi abbiamo la palla</b>	G	F	E		<b>L'avversario ha la palla</b>	G	F	E
<b>Io</b>	Segnare delle reti	***	***	***	1:0/1:1	Ottenere la palla	***	***	***
	Condurre la palla	***	**	**	1:0/1:1	Mettere sotto pressione chi ha la palla	*	**	***
	Sviluppare la capacità a maneggiare la palla (artisti della palla)	**	**	***	1:0/1:1	Bloccare i tiri	*	**	***
	Scartare (finte)	*	**	***	1:0/1:1	Intercettare i passaggi	*	**	***
	Cambio direzione con la palla	*	**	***	1:0/1:1	Bloccare (tackle)		*	**
	Difendere la palla		*	**	1:1/1:2	Dirigere un attacco di lato (guidare)			*
<b>Tu e io</b>	Ricevere e condurre la palla	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)	Aiutare e sostenere	*	**	***
	Passaggi	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)				
	Prepararsi a ricevere	*	**	***	2:1/2:2 (+ Joker)				
<b>Noi</b>	Gioco di squadra; ottenere la superiorità numerica		*	**	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)	Cacciare la palla insieme		*	**
	Liberarsi	*	**	***	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)				
	Riconoscere e sfruttare i buchi		*	**	3:1/3:2/3:3 (+ Joker)				

## 2. Vivere la molteplicità

Durante ogni allenamento i bambini devono poter «Vivere la molteplicità»; questo sia nella prima fase dell'allenamento che nella sua parte principale. Il punto chiave «Vivere la molteplicità» è ben ancorato anche alla parte principale dell'allenamento, a tal fine sono adatte le forme di gioco e di esercizi di base (vedi p. 36, «3per3») per i tre ambiti tematici «Coraggioso e forte», «Ritmico e abile» e «Agile e svelto». Se impiegate regolarmente esse consentono molti accenti motori integrativi per il gioco del calcio, e quindi uno sviluppo completo del bambino. Il regolare esercizio della «Bilateralità» contribuisce alla sollecitazione e allo sviluppo del cervello.

Un apparato sensoriale ben sviluppato – sono intesi vista, udito, tatto e il sistema informativo interno, il senso di movimento (cinestetico) e il senso di equilibrio – influenzano positivamente la velocità d'esecuzione.

Anche il cambio d'ambiente, ad esempio dal prato alla palestra o al campo di terra battuta, aumentano la possibilità di vivere la molteplicità nel programma annuale.

## 3. Giocare a calcio

Durante ogni allenamento, i bambini devono avere l'opportunità di fare delle esperienze di gioco spontanee per provare con coraggio quanto appreso.

Gli/le allenatori/trici possono basarsi su questo per osservare e controllare l'apprendimento. Intervengono solo se le regole del gioco e di squadra (fairplay, rispetto) vengono infrante, se i bambini non riescono a risolvere i conflitti da soli o se si presentano situazioni troppo difficili o troppo facili da affrontare in autonomia.

Il gioco del calcio per bambini deve presentarsi in una forma talmente interessante da spronare il bambino e renderlo capace di creare le proprie varianti di gioco. Il gioco libero e autonomo ha una grande influenza non solo sullo sviluppo della personalità, ma anche sullo sviluppo del talento.



*Scegliere forme di gioco e di esercizio che consentono di sperimentare la molteplicità.*



*L'attivazione di vari sensi e il cambiamento ambientale contribuiscono alla molteplicità dell'allenamento.*



*Ogni allenamento deve dare la possibilità di praticare un gioco libero e autodeterminato.*



# L'allenamento

I bambini entrano in una società di calcio innanzitutto per giocare, non per allenarsi. Questo pone la base per la messa in pratica dei quattro principi didattici «ludico», «orientato alla situazione di partita», «adeguato ai bambini» e «variato».

È però sbagliato pensare che i bambini durante l'allenamento vogliano «solo» giocare. Hanno invece la fondata pretesa di imparare a giocare a calcio e di fare progressi per aumentare la propria competenza in questo gioco.

## Lo schema di allenamento

L'allenamento è costituito da un'introduzione, una parte principale con i punti chiave «Giocare a calcio», «Imparare a giocare a calcio» e «Vivere la molteplicità», e dal ritorno alla calma.

L'allenatore è molto libero nella preparazione della fase introduttiva, il cui scopo è di preparare i bambini a livello mentale e fisico. In ogni caso ogni bambino ha una palla a disposizione. In questo modo, già durante la prima parte dell'allenamento, si sviluppa la destrezza con la palla grazie ai molti contatti.

Ai più piccoli durante la fase iniziale si può raccontare una breve storia che risvegli la curiosità per le attività che seguiranno. Per i più grandi è indicato introdurre elementi più intensi come giochi in cui si corre, ci si rincorra o di orientamento.

La parte principale di ogni allenamento rispetta i tre punti chiave didattici. L'allenatore può stabilire liberamente la sequenza.

Nel «Ritorno alla calma» si termina l'allenamento tutti insieme con un gioco – necessariamente calmante –, un'ultima parola e un saluto personale reciproco (stretta di mano).



***I bambini vogliono migliorare la loro competenza calcistica giocando.***



***Le tre parti dell'allenamento:  
Introduzione –  
Parte principale –  
Ritorno alla calma.***

- ***Rendere possibili già nell'introduzione tanti contatti con la palla.***
- ***Nella parte principale mettere in pratica tutti e tre i punti chiave dell'allenamento.***
- ***Terminare l'allenamento tutti insieme.***

<b>INTRODUCTION</b>	<b>PARTE PRINCIPALE</b>			<b>RITORNO ALLA CALMA</b>
	Imparare a giocare a calcio	Vivere la molteplicità	Giocare a calcio	
Giochi per bambini o di orientamento (ogni bambino con una palla, tutti attivi).	Forme di esercizio e di gioco orientate alla situazione di partita	Forme di base del movimento.	Gioco senza regole limitative.	Gioco di rilassamento/ di mobilità.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepararsi all'allenamento.</li> <li>• Risvegliare emozioni.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fare offerte didattiche interessanti</li> <li>• Osservare, valutare e consultare</li> <li>• Mostrare interesse ai miglioramenti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incoraggiare e risvegliare la curiosità</li> <li>• Motivare e incoraggiare lo spirito di iniziativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservare in silenzio e fornire consulenze sui principi di partita durante le pause</li> <li>• Elogiare le azioni riuscite e la creatività</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coinvolgere tutti i bambini</li> <li>• dar prova di immaginazione</li> <li>• risolvere i conflitti.</li> </ul>

Durata in minuti consigliata per le tre categorie:

<b>G</b>	5-15	15-20	15-20	15-20	5-15	Totale: 60-75
<b>F</b>	5-20	20-25	15-20	20-25	5-15	Totale: 75-90
<b>E</b>	10-20	20-30	15-20	20-30	5-15	Totale: 90

## La metodologia adatta ai bambini

La metodologia adatta ai bambini si pone l'obiettivo di attuare i principi didattici (ludico, orientato alla situazione di partita e variato) durante l'allenamento tenendo conto dello sviluppo completo delle competenze dei bambini. Per raggiungere tale obiettivo sono particolarmente indicati i metodi esposti.

Metodo	Attuazione
<b>Numero elevato di ripetizioni</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Formare piccoli gruppi (3–5 bambini)</li><li>• Ogni giocatore ha una palla</li></ul>
<b>Rimando a ciò che si conosce</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentare i giochi e gli esercizi gradualmente</li><li>• Ripetere e variare molte cose</li><li>• Presentare da 2 a max. 4 regole contemporaneamente</li></ul>
<b>Buone possibilità di riuscita</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Possibilità di riuscita &gt; 50%</li><li>• Segnare molte reti</li><li>• Essere bravi nei compiti affidati</li><li>• Rincuorare i bambini più deboli con un feedback positivo</li></ul>
<b>Principio della varietà</b>	Tramite la variazione di regole, campo, numero di giocatori, materiali: <ul style="list-style-type: none"><li>• Adeguare i compiti alle capacità del singolo (rendere più facile/rendere più difficile)</li><li>• Mantenere l'entusiasmo nei giochi e negli esercizi</li></ul>
<b>Situazione di apprendimento aperta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risvegliare la curiosità dei bambini</li><li>• Far scoprire ai bambini cose nuove</li><li>• Includere le idee dei bambini</li><li>• Fare domande aperte</li><li>• «Lasciare a briglia sciolta» di continuo e non fare sempre da guida</li><li>• I bambini più piccoli stanno attenti da 8 (fare esercizi) a 20 minuti (giocare)</li><li>• I bambini più grandi stanno attenti fino a 20 minuti (fare esercizi) e di più (giocare)</li></ul>
<b>Organizzazione e pianificazione</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stabilire regole e convenzioni (ad es. «Non è permesso dire o fare ciò che fa male o offende l'altro.»)</li><li>• Pianificazione previdente (impiego di materiale, distribuzione dei giocatori)</li><li>• Usare i rituali in modo mirato e coerente</li><li>• Usare le demarcazioni colorate con intelligenza</li><li>• Evitare fasi di recupero (pause) troppo lunghe</li><li>• Suddividere in gruppi già prima dell'allenamento</li></ul>
<b>Messa in scena</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• inventare storie fantasiose</li><li>• Inscenare i giochi e le gare in modo avvincente</li><li>• Descrivere lo svolgimento dei movimenti in modo figurato</li><li>• Creare un'atmosfera positiva (non deridere nessuno)</li></ul>
<b>Varietà di prospettive</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cambiare le posizioni di gioco e i ruoli</li><li>• Lasciare che i bambini collaborino il più possibile</li></ul>
<b>Bilateralità</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eseguire esercizi e compiti sempre da entrambi i lati</li></ul>

## Piano di marcia metodologico per giochi ed esercizi

Il piano di marcia metodologico offre la possibilità d'inscenare un gioco o un esercizio tenendo in considerazione i punti importanti dell'insegnamento adeguato ai bambini.



**1. Inizio aperto:** nella prima parte i bambini possono presentare le loro idee e, scoprire e sperimentare cose nuove.

**2. Esercizi:** nella seconda parte gli/le allenatori/trici possono fornire soluzioni, orientare l'attenzione sulla qualità, prescrivere l'attuazione e correggere gli errori. Fanno attenzione ad esempio che i movimenti siano eseguiti in modo corretto e bilaterale e permettono di ripeterli a sufficienza.

**3. Competizione:** nella terza parte, con una competizione avvincente, si può tenere alta l'attenzione e la motivazione nei bambini. La competizione porta nel gioco emozioni e accresce l'intensità di gioco.

Questo piano di marcia è particolarmente adatto per l'introduzione dell'allenamento e per i punti chiave dell'allenamento «Imparare a giocare a calcio» e «Vivere la molteplicità».

### Consigli per osservare e accompagnare i bambini nel gioco

**Obiettivo:** i bambini devono segnare molte reti. Ci riescono?

**Si:** perfetto

**No:** i bambini segnano solo poche reti o nessuna

- Ingrandire le porte oppure ridurre la distanza tra le porte.
- Formare delle squadre più piccole.

**Obiettivo:** i bambini riescono ad applicare il gioco di squadra. ad es. completando 3–5 passaggi di fila. Ci riescono?

**Si:** perfetto

**No:** i bambini non riescono a completare la serie di passaggi

- Allargare il campo ed ev. anche renderlo più lungo.
- Sfruttare meglio l'ampiezza e la lunghezza (spiegare «disposizione a forma di fiore», vedi «Preparare reti insieme» cat. E).
- In formazioni numerose: ridurre il numero di giocatori.

## Creare le premesse per un allenamento di successo

### Conoscere l'ambiente circostante

Acquisire confidenza con l'impianto sportivo (spogliatoio, locale materiali, WC) e capire come comportarsi al suo interno.

### Stabilire regole e convenzioni

Non è permesso dire o fare ciò che fa male o offende il prossimo, scelta delle parole, saluto di arrivo e saluto di congedo con stretta di mano.

### Rituali

Giocare fino all'inizio dell'allenamento, tutti s'incontrano all'inizio in un cerchio, pausa per bere, deposito del materiale, usare segnali chiari, terminare l'allenamento in un cerchio.

### Orientamento nel gruppo e nello spazio

Prudenza a urtarsi, presentare gradualmente la corsa libera nel gruppo, usare demarcazioni chiare (colori).

### Percepire il proprio corpo

Imparare a conoscere le parti del corpo, dire i nomi delle singole parti, mantenere e migliorare la mobilità, tendere e distendere i muscoli.

### Calma e rilassamento

Usare giochi ed esercizi che calmano.



## Forme di organizzazione dell'allenamento e ruolo del coordinatore

Un allenamento con circa dodici bambini e un allenatore o un'allenatrice si definisce «Forma di organizzazione classica». Con la forma di organizzazione «Pool» (gruppo) s'intende un allenamento con più di dodici bambini sotto la supervisione di un coordinatore e del suo team di allenatori. La grandezza del team di allenatori dipende dal numero di bambini (max. otto bambini per allenatore/trice) e può essere organizzata con flessibilità.

I genitori che allenano i loro bambini molto spesso seguono la carriera del figlio nelle categorie superiori. Esiste perciò un'elevata fluttuazione degli/delle allenatori/trici di calcio per bambini. Inserendo la funzione di coordinatore del calcio per bambini si può ridurre l'annuale perdita di conoscenze che ne consegue.

Il/la coordinatore/trice dirige l'allenamento, suddivide i bambini in gruppi secondo il loro livello, determina i contenuti dell'allenamento e sostiene gli allenatori/trici. Fa in modo che ci sia una filosofia comune, che gli allenatori/trici siano impiegati con flessibilità e che l'allenamento sia di alta qualità.



*Negli allenamenti si distingue tra organizzazione «classica» (in totale circa 12 bambini) e organizzazione «Pool» (più di 12 bambini, suddivisi in gruppi).*

*Un(a) coordinatore(trice) assume mansioni di sostegno e riduce la perdita di conoscenze che spesso esiste con l'elevata fluttuazione degli/delle allenatori/trici.*

# L'allenatore/-trice

Il profilo di un allenatore di calcio per bambini è molto complesso. È educatore, ascoltatore, calciatore, persona di riferimento e interlocutore: un tuttore e innanzitutto un esempio. L'allenatore è soprattutto responsabile di due compiti centrali che sono strettamente legati tra di loro:

**1. La gestione del rapporto con i bambini:** nel dialogo con i bambini l'allenatore esprime approvazione e stima. La stima rafforza la fiducia dei bambini nelle loro capacità e, di conseguenza, sostiene l'esecuzione positiva di tali capacità nelle prestazioni.

**2. La preparazione di un ambiente di apprendimento stimolante:** i bambini devono ricevere compiti stimolanti (non troppo facili ma nemmeno troppo difficili) e differenziati che possano essere assolti con successo lavorando con motivazione e tenacia.

## Competenze dell'allenatore

Gioventù+Sport e l'ASF si orientano verso un'immagine dell'uomo di stampo umanistico. Il rispetto e il fairplay verso i colleghi, gli avversari e i funzionari ne costituiscono il fondamento. Il modello della competenza d'azione (strumento di insegnamento di base «Gioventù+Sport») articola l'insieme delle competenze in competenza metodologica, competenza specialistica, competenza sociale e competenza di sé. Un allenatore/trice che riesce a tradurre le competenze in un buon comportamento si presenta come segue:



*Il profilo di un(a) allenatore/trice è complesso.*

*Gli allenatori/trici sono innanzitutto un esempio.*

*La gestione delle relazioni e la creazione di un ambiente di apprendimento stimolante sono le mansioni centrali dell'allenatore/trice.*



*Il fairplay e il rispetto verso i bambini, i colleghi allenatori e i funzionari contraddistinguono l'allenatore/trice.*

### Concetto di sé

- è appassionato e riesce a entusiasmare gli altri,
- indica la via della correttezza,
- è consapevole della sua influenza,
- si tiene in disparte, non è sempre al centro.

### Competenza sociale

- pensa e attua dal punto di vista del bambino (empatia),
- si prende cura dei rapporti con i genitori, gli altri allenatori, gli arbitri e il club,
- è in grado di prestare ascolto, è comunicativo e contribuisce alla risoluzione dei conflitti,
- prende sul serio tutti i bambini, integra e non isola.

### Competenza specialistica

- è molto interessato al calcio e si forma costantemente,
- conosce il programma «Calcio per bambini ASF» e lo applica,
- stimola il potenziale di ciascun bambino,
- conosce le regole di gioco,
- è in grado di dimostrare (e far dimostrare).

### Competenza metodologica

- crea un ambiente di apprendimento positivo,
- è ben preparato e riflessivo,
- è in grado di organizzare,
- sceglie esercizi e forme di gioco adatte al livello,
- crea lezioni sensate,
- usa un linguaggio adatto ai bambini.

# Il bambino calciatore

Mentre lo sviluppo fisico nei bambini si svolge per lo più in modo costante e regolare e non rende necessaria una suddivisione, per il processo psichico facciamo una distinzione tra bambini grandi e bambini piccoli.

## Sviluppo fisico

Lo sviluppo fisico si compie sia per la crescita e maturazione, sia tramite allenamento e apprendimento.

### I bambini tra i 5 e i 10 anni

- in questo intervallo di tempo crescono con velocità costante;
- diventano sempre più forti, veloci e abili;
- possono fare sempre più, sempre meglio e sempre più a lungo;

Solo la mobilità resta uguale o si riduce leggermente. La crescita nel bambino e nella bambina è quasi identica. Le bambine diventano mature prima, i bambini sono leggermente favoriti a livello di condizione fisica.

## Sviluppo psichico

Lo sviluppo psichico si basa sullo sviluppo del cervello e sulle esperienze fatte.

### I bambini tra i 5 e i 10 anni

- hanno la gioia di muoversi;
- sono motivati;
- sono pronti all'azione;
- sanno concentrarsi solo per breve tempo;
- si confrontano volentieri;
- vogliono sentirsi bene nel gruppo;
- imparano tramite l'osservazione di modelli.

## Differenze tra bambini più piccoli e più grandi

### Bambini tra i 5 e gli 8 anni

- sono motivati principalmente intrinsecamente;
- giocano, esplorano, sperimentano volentieri;
- regolano le emozioni con la distrazione;
- si confrontano soprattutto con se stessi.

### Bambini tra i 7 e i 10 anni

- sono motivati intrinsecamente ed estrinsecamente;
- hanno sempre più bisogno di accettazione sociale, successo, concorrenza e coesione come fonti motivazionali;
- la loro concentrazione dura sempre di più;
- si misurano volentieri con gli altri, sanno immedesimarsi con gli altri;
- la loro capacità di orientamento è in continuo sviluppo.



# Il mondo in cui vive il bambino

Tra i cinque e i dieci anni di età, l'influenza della società sportiva sul bambino è ancora limitata. La casa dei genitori, l'asilo o la scuola hanno maggiore influenza sul bambino.

Nella riunione informativa per i nuovi bambini e genitori che entrano a far parte di una società di calcio, devono essere presentati la struttura, la filosofia e i valori riferiti al calcio per bambini. Nella stessa si possono esplicitare le aspettative e le richieste sui giocatori/trici e i genitori. Ciò include sia la definizione di confini, limiti chiari (ad es. nessun coaching dei genitori in partita) sia la definizione degli spazi di manovra (ad es. le date delle vacanze).

## Impegno dei genitori, compiti dei bambini, partecipazione della società

L'impegno dei genitori (ad es. servizio di trasporto) costituisce il fondamento di ogni sezione funzionante del calcio per bambini. Diventa sempre più importante però anche educare e iniziare i bambini alla vita nella società sportiva con doveri e mansioni semplici, corrispondenti e confacenti alle loro possibilità (ad es. presentarsi puntuali).

Da parte della società deve esistere un autentico interesse per l'intero mondo in cui vive il/la giocatore/trice. Si tratta di saper cogliere problemi specifici (ad es. allergie) o capire dove ci possono essere dei potenziali da sfruttare (ad es. se una madre o un padre di un giocatore possono accettare una funzione di allenatore). In tal modo si possono cogliere delle buone occasioni e diminuire i fattori di rischio di possibili problemi e interpretare tempestivamente le aspettative dell'ambiente familiare e scolastico.

## Regole di convivenza e promozione del calcio nel tempo libero

Una volta che si conoscono la costellazione e le necessità, bisogna stabilire e mettere in pratica con coerenza delle regole di convivenza, anche comunicative (ad es. chi notifica e come il ritiro del bambino dall'allenamento?). Bisogna pensare anche a un centro di assistenza per casi speciali (ad es. abusi sessuali nella società o nella famiglia).

Così come l'ambiente familiare e scolastico influiscono sulla società, anche il gioco del calcio libero e auto-determinato ha un influsso sul tempo libero del bambino. Degli allenamenti ben organizzati possono stimolare il bambino a giocare a calcio ed esercitarsi anche nel tempo libero. Il gioco libero in gruppi spontanei di età mista è d'aiuto, non solo per lo sviluppo della personalità, ma anche perché costituisce un terreno fertile per lo sviluppo del talento.



*Un momento informativo è utile per presentare la struttura e la filosofia della società e per chiarire le reciproche aspettative.*



*L'impegno di bambini e genitori costituisce per la società un fondamento importante.*

*L'interesse del rappresentante della società al mondo in cui vive il/la giocatore/trice si permette di sfruttare le occasioni ed evitare rischi.*



*Allenamenti ben organizzati stimolano i bambini a un gioco del calcio libero e auto-determinato nel tempo libero.*

## IL MONDO IN CUI VIVE IL BAMBINO





## Il concetto di gioco

Il concetto di gioco comprende da un lato l'organizzazione di attività di gioco adeguate ai bambini e dall'altro i principi di gioco del calcio per bambini.

L'organizzazione e le regole per l'attività di gioco tengono conto dei bisogni e delle fasi di sviluppo dei bambini. Nel metterle in pratica i responsabili del torneo e gli/le allenatori/trici assumono una funzione importante, permettendo a tutti i partecipanti di fare un'esperienza gioiosa.

I principi di gioco descrivono il comportamento di gioco ideale. Gli/le allenatori/trici osservano e consigliano in funzione di essi, aiutando i bambini ad orientarsi.





# Il giorno della partita

Il giorno della partita è per ogni bambino qualcosa di speciale. I bambini possono sperimentare con coraggio e usare ciò che hanno imparato in allenamento. Al centro di tutto sta il gioco all'insegna del motto: prima l'esperienza, poi il risultato! Tutte le squadre portano a termine il medesimo numero di partite e non hanno tempi di attesa. Ogni attività di gioco garantisce così tante avventure ed esperienze; premessa fondamentale per lo sviluppo della personalità.

## Alcune riflessioni

Il calcio per bambini non è una versione ridotta del calcio per adulti. Le classifiche e le partite eliminatorie non appartengono alla nostra idea di calcio per bambini, perché:

- alimentano il comportamento orientato ai risultati di allenatori e genitori;
- creano più perdenti che vincitori poiché solo una squadra può occupare il primo posto in classifica;
- favoriscono quei bambini che, essendo a un livello più avanzato, contribuiscono maggiormente alla vittoria;
- i bambini di questa età vivono il momento e poco dopo la partita non si ricordano quasi più del risultato;
- è l'esperienza fatta che conta e non il risultato.

## Condizioni generali per un gioco spensierato

Alle nostre partite tutti i bambini devono poter giocare in modo spensierato, in una cornice caratterizzata da fairplay e rispetto e in un'organizzazione per cui si rispettino i bisogni dei bambini. Perché ciò si realizzi poniamo le seguenti condizioni generali:

- il tempo di gioco è uguale per tutti;
- non esistono classifiche e partite eliminatorie;
- ai giocatori vengono assegnate tutte le posizioni di gioco;
- gli allenatori osservano la partita con calma;
- gli spettatori sono a debita distanza;
- le strette di mano tra i giocatori e gli allenatori della squadra avversaria dopo ogni partita sono una questione d'onore.

Il responsabile del torneo e gli allenatori promuovono il rispetto di questi principi affinché ogni partita sia un'esperienza divertente per tutti i partecipanti.



*Tutte le squadre portano a termine il medesimo numero di partite e non hanno tempi di attesa.*



*Le graduatorie e le eliminatorie non fanno parte della nostra cultura di calcio per bambini.*



*I tornei di calcio per bambini sono improntati al fairplay e al rispetto.*



*I responsabili del torneo e gli allenatori/trici si adoperano insieme affinché ci si attenga agli accordi.*





3



KIDS FESTIVAL

CONCEPT



## Forme di gioco adatte alle esigenze dei bambini

Per le tre categorie G, F e E consigliamo forme di gioco adeguate alle esigenze delle diverse fasce di età. Nelle pagine seguenti sono riportate le descrizioni e le regole di questi tornei.

Fairplay e rispetto sono i nostri capisaldi. Le categorie G e F giocano senza arbitro. Nella categoria E è possibile integrare anche degli arbitri (se possibile giovani).

In tutte le categorie le squadre giocano il medesimo numero di partite e non ci sono tempi di attesa fra una partita e l'altra.

In tutte le categorie, gli allenatori delle diverse squadre sono sempre vicini uno all'altro (zona di coaching). Accompagnano la partita insieme e intervengono in caso di situazioni conflittuali per far ripartire al più presto il gioco di comune accordo.

La mole di lavoro per l'organizzazione di questi tornei dovrebbe rimanere minima affinché attività di questo tipo si svolgano più spesso. L'ASF contribuisce con un prontuario per il torneo e tutti gli elementi necessari perché il torneo si svolga senza difficoltà. È possibile ordinare il kit per tornei ASF in una comoda borsa.

### Categoria G

Nei tornei di questa categoria il gioco del calcio è abbinato a giochi per bambini. I bambini giocano per circa 90 minuti in piccole squadre senza riserve.



*Fairplay – con e senza arbitro.*



*Gli/le allenatori/trici delle due squadre avversarie seguono il gioco da una zona di coaching comune.*

### Descrizione

Forma di torneo	A rotazione; partite alternate a giochi per bambini
Numero di giocatori	3 contro 3, 3 contro 4 o 4 contro 4; senza riserve
Durata del torneo	6–8 gironi: ca. 90 minuti
Durata della partita	Ca. 10 minuti
Numero di squadre da 3 o da 4	8–16 squadre
Livelli di forza	Possibili (principianti – avanzati)

### Regole

Campo da gioco	Ca. 20 × 15 metri
Porte	Una porta ciascuno (3–5 metri) oppure 2 piccole porte ciascuno
Pallone	Dimensione 4; 290 grammi o più leggero
Regola del fuorigioco	Non applicata
Regola del retropassaggio	Non applicata
Calcio di rinvio dalla porta	No
Rinvio	No
Arbitri	No

## Categoria F

La categoria F gioca un torneo di calcio a rotazione della durata di due ore senza classifiche. Le partite sono equilibrate ed emozionanti fino alla fine, divertenti, istruttive e favoriscono l'ambizione.

Le riserve devono essere ridotte al minimo grazie a una pianificazione previdente da parte degli allenatori e a un'organizzazione flessibile del torneo (modificare velocemente il numero delle squadre).

### Descrizione

Forma di torneo	A rotazione; senza partite eliminatorie e classifiche
Numero di giocatori	Squadre di max. 8 giocatori e max. 5 contro 5
Durata del torneo	6–8 gironi; ca. 90–105 minuti
Durata della partita	Ca. 12 minuti
Numero di squadre da 5	4–12 squadre
Livelli di forza	2–3

### Regole

Campo da gioco	Lunghezza: 30–35 metri; Larghezza: 20–25 metri
Porte	5 × 2 metri
Pallone	Dimensione 4; 290 grammi
Regola del fuorigioco	Non applicata
Regola del retropassaggio	Non applicata
Calcio di rinvio dalla porta	No
Rinvio	No
Arbitri	No



## Categoria E

Nella categoria E si confrontano da quattro a otto squadre in partite della durata da 15 a 25 minuti. In questi tornei è possibile integrare degli arbitri.

### Descrizione

Forma di torneo	A rotazione, senza partite eliminatorie e classifiche
Numero di giocatori	7 contro 7; max. 4 riserve
Durata del torneo	3-6 gironi; ca. 90-120 minuti
Durata della partita	15-25 minuti
Numero di squadre da 7	4-8 squadre
Livelli di forza	2-3

### Regole

Campo da gioco	Lunghezza: 41-52 metri; Larghezza: 25-34 metri
Porte	5 x 2 metri
Pallone	Dimensione 4; 290 grammi
Regola del fuorigioco	Non applicata o solo nell'area di rigore
Regola del retropassaggio	Applicata
Calcio di rinvio dalla porta	No
Rinvio	No
Arbitri	Facoltativi



## Il/la responsabile del torneo

Il o la responsabile del torneo ha il compito di verificare che la partita dei bambini rimanga la cosa più importante e che gli allenatori, i genitori e gli spettatori capiscano il rispettivo ruolo.

A tale scopo si sono dimostrate efficaci le seguenti misure promosse dagli allenatori e dal responsabile del torneo:

- prevedere una sessione informativa generale per gli allenatori poco prima dell'incontro in cui è possibile fare eventuali modifiche all'ultimo minuto (ad es.: una squadra ha troppo pochi o troppi giocatori);
- prima di iniziare l'evento calcistico, prevedere di dare il benvenuto ai genitori e agli spettatori. Fornire alcune informazioni al fine di chiarire malintesi e interpretazioni errate già sin dall'inizio;
- il club di casa definisce e delimita una zona a bordo campo per gli allenatori e le riserve (zona di coaching);
- prevedere una zona per gli spettatori; creare così una distanza spaziale ed emotiva tra i genitori e i figli durante le attività (campo da gioco). In questo modo, i bambini sanno in qualsiasi momento dove trovare i genitori, ma i genitori non possono entrare in campo.

## Gli allenatori

Con pazienza e una buona dose di sostegno, l'allenatore aiuta i bambini a trovare le soluzioni giuste in modo autonomo.

Durante le partite l'allenatore si trasforma in un osservatore silenzioso e attento che lascia le decisioni di gioco ai bambini. Dopo la partita l'allenatore elogia l'impegno, le azioni riuscite e i comportamenti positivi.

Impiegando ugualmente ogni bambino, gli/le allenatori/trici non emarginano nessuno, mostrano che sbagliare è consentito e mantengono un comportamento rispettoso. Sono contenti per la vittoria e ringraziano gli avversari per la partita, oppure aiutano i bambini ad accettare la sconfitta e si congratulano con i vincitori.

## I genitori

I genitori e l'ambiente che circonda i giocatori sono una parte importante del calcio per bambini, perché in veste di allenatori, consulenti e aiutanti, permettono ai bambini di partecipare e al club di svolgere gli incontri. È comprensibile che, in parte, vi siano dei comportamenti emozionali, tuttavia occorre tenere la situazione sotto controllo (ad es. prevedendo la zona per gli spettatori).



*Il/la responsabile del torneo si adopera insieme all'allenatore/trice per l'applicazione di misure che contribuiscono a rendere centrale il gioco dei bambini.*



*Gli/le allenatore/trici accompagnano il gioco dalla zona di coaching e mostrano rispetto e fairplay.*



*I genitori mostrano la loro presenza mantenendosi però a distanza.*

# I principi di gioco

I principi di gioco costituiscono la struttura di base necessaria del calcio. Servono all'allenatore per spiegare il comportamento di gioco, per osservare e per consigliare i bambini. A dipendenza della fase di gioco, distinguiamo tra principi di gioco per il/la singolo/a giocatore/trice e principi di gioco per il gruppo.

I principi di gioco rappresentano una componente importante anche nell'allenamento. Vanno esercitati durante il punto chiave «Imparare a giocare a calcio» e applicati nel punto chiave «Giocare a calcio».

## Organizzazione di gioco per l'orientamento

Nel calcio per bambini l'organizzazione di gioco tattica non ha molta importanza. Tuttavia è utile cercare di avere un ordine di base per gettare le basi del calcio e permettere uno sviluppo di gioco. Questo ordine di base deve essere il più semplice possibile, perché la capacità di orientamento dei bambini non è ancora ben formata.

Le formazioni a triangolo o a rombo si sono rivelate particolarmente utili, poiché permettono, dopo un buon passaggio, di continuare il gioco verso il terzo partner.

## Posizioni di gioco variabili anziché specializzazione precoce

Per una formazione globale della competenza di gioco dobbiamo aiutare il bambino a sperimentare uno spettro di prospettive il più molteplice possibile. In altre parole: i bambini devono poter sperimentare il gioco del calcio da diverse angolazioni, distanze e ruoli. Una specializzazione precoce su determinate posizioni di gioco non solo danneggia il successivo sviluppo del bambino come calciatore, ma non è nemmeno favorevole allo sviluppo della sua personalità.

## Anche i portieri sono variabili

Il portiere partecipa attivamente al gioco. Nelle categorie G e F ogni bambino deve assumere il ruolo del portiere. Nella categoria E i portieri sono soprattutto i giovani calciatori che si pongono attivamente per questo ruolo.



*Uno sfruttamento intelligente di profondità e larghezza diminuisce la pressione a livello individuale e permette di gestire il gioco in modo costruttivo.*



*Nelle formazioni di gioco, quella a triangolo e quella a rombo («fiore») hanno dato buoni risultati*



*Le posizioni di gioco vanno cambiate spesso.*



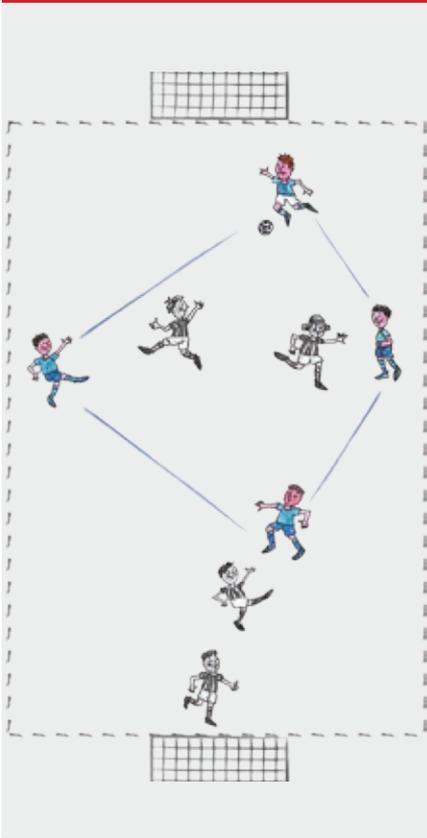
*Il portiere partecipa attivamente al gioco.*

## Principi di gioco

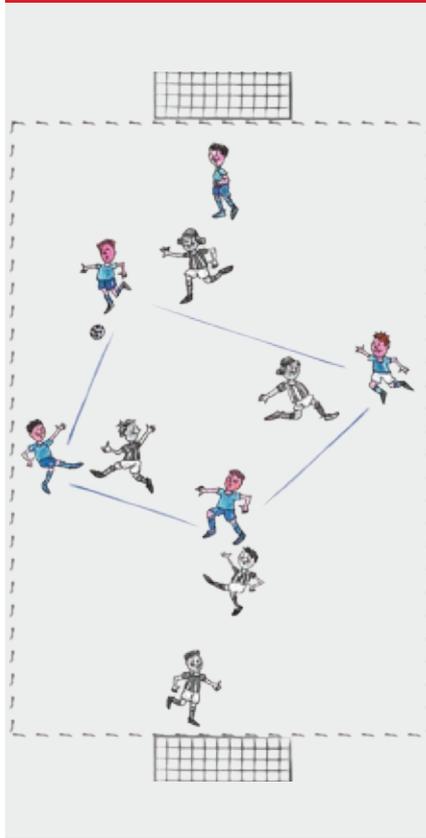
	Noi abbiamo la palla	L'avversario ha la palla
<b>singolo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>dribblare coraggiosamente in avanti e passare la palla</li><li>cercare la conclusione in modo deciso</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>conquistare la palla</li><li>difendere in direzione della palla</li></ul>
<b>in gruppo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>giocare in larghezza e profondità</li><li>ognuno partecipa al gioco d'attacco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>cacciare la palla insieme</li><li>ciascuno difende</li></ul>

Disposizione raccomandata

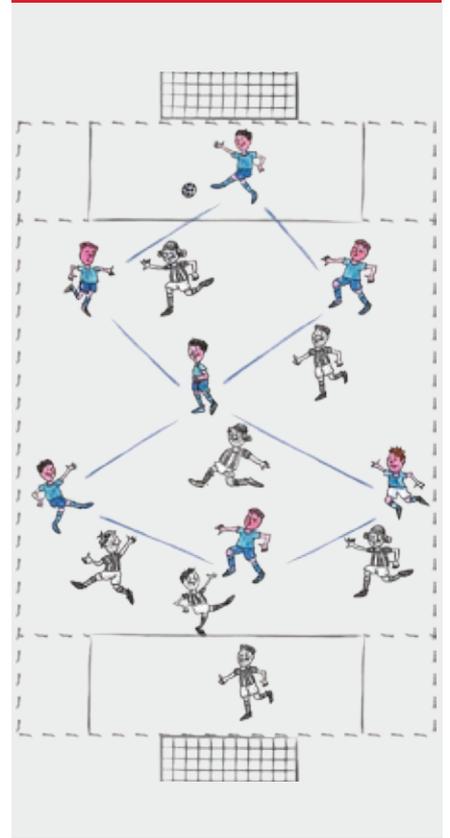
4 contro 4



5 contro 5 (1-2-1)



7 contro 7 (2-1-3)



## La messa in pratica

Il «tre per tre» è l'attuazione pratica del concetto di calcio per bambini dell'ASF. Questa formula contiene le forme di base di esercizi e di giochi per ogni categoria di età (G, F, E) e gli argomenti di formazione (giocare a calcio, imparare a giocare a calcio, vivere la molteplicità). Il «tre per tre» deve fungere da orientamento per l'allenatore principiante e da fonte d'ispirazione per quello più sperimentato.



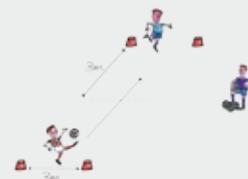


# Lo schema «3per3»

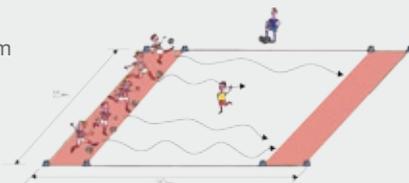
Imparare a giocare a calcio	<b>Segnare reti</b> Evitare reti
	<b>Preparare reti da soli</b> Conquistare la palla da soli
	<b>Preparare reti in gruppo</b> Conquistare la palla in gruppo
Vivere la molteplicità	<b>Coraggioso e forte</b>
	<b>Ritmico e abile</b>
	<b>Agile e svelto</b>
Giocare a calcio	<b>Gioco libero su una porta per squadra</b> Con portiere
	<b>Gioco libero su due porte per squadra</b> Senza portiere

G

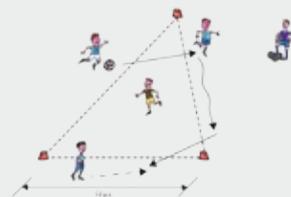
**Calcio mirato**  
su una porta ciascuno  
(2-5 m)



**Guardiano del ponte**  
Dimensione campo: ~ 20 x 15 m



**Tigerball**  
su porta triangolare (3-5 m)  
Dimensione campo: ~ 15 x 10 m



Risolvere dei compiti difficili



Imitare gli animali



Saltellare e stare in equilibrio



**4 contro 4 con portiere**  
con portiere su una porta  
per gruppo (5 m)  
Dimensione campo:  
~ 20 x 15 m



**3 contro 3**  
su due porte piccole  
per gruppo (1-2 m)  
Dimensione campo:  
~ 15 x 10 m



## F

### 1 contro 1

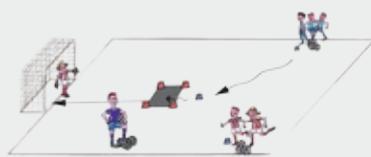
su una porta ciascuno (1-2 m)

Dimensione campo:

~ 10 x 7 m



### Scuola della palla 1



### Attacco in superiorità numerica

Dimensione campo:

~ 15 x 10 m



### Lottare e azzuffarsi



### Artisti della palla



### Acchiappini



### 5 contro 5 con portiere

su una porta per gruppo (5 m)

Dimensione campo:

~ 30 x 20 m

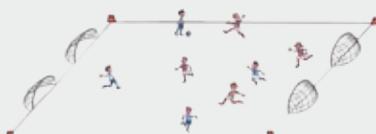


### 4 contro 4

su due porte piccole per gruppo (1-2 m)

Dimensione campo:

~ 20 x 15 m



## E

### Portiere + 1 contro portiere + 1

su una porta gruppo (5 m)

Dimensione campo: ~ 15 x 10 m



### Scuola della palla 2



### 4 contro 2 + 2 jolly

Dimensione campo:

~ 30 x 20 m



### Giocare come granchi e ragni



### Saltare la corda



### Percorso a ostacoli

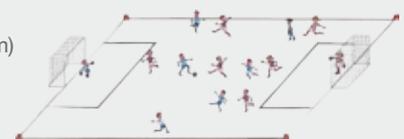


### 7 contro 7 con portiere

su una porta per gruppo (5 m)

Dimensione campo:

~ 45 x 30 m



### 6 contro 6

su due porte piccole per gruppo (1-2 m)

Dimensione campo:

~ 30 x 20 m





# Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

In questo punto centrale dell'allenamento si tratta di trasmettere al giocatore/trice le competenze necessarie a collezionare più esperienze positive possibili. In questo caso la possibilità di segnare delle reti gioca un ruolo decisivo: attraverso le reti si accresce il pathos dell'azione e si sprigionano moltissime emozioni, necessarie all'apprendimento. In questa fase viene inoltre dato un senso di gioco in modo da permettere ai bambini di comprendere il necessario orientamento sul campo da gioco.

Le quattro situazioni di gioco base vengono allenate come segue:

## 1. Segnare reti

Si intendono tutte le forme possibili di conclusione. Perché l'esercizio sia il più efficace possibile si prestano in particolar modo le situazioni di 1 contro 1 e 2 contro 1.



## 2. Preparare reti

2a. «Preparare reti da soli»: si intendono tutte le azioni individuali prima della conclusione. Il/la giocatore/trice guadagna spazio per la sua squadra con un dribbling (attaccando spazio aperto o nel duello) o con un passaggio e prepara così l'azione conclusiva finale. Sono adatte forme di esercizio che favoriscono la competenza individuale e tecnica (dribbling/finte).

2b. «Preparare reti in gruppo»: se la via verso la porta è chiusa o se la porta avversaria è ancora troppo lontana per un'azione individuale, si gioca di squadra. In questo caso bisogna prestare particolare attenzione a sfruttare in maniera ottimale sia la larghezza che la profondità del campo da gioco (nella forma di triangolo o di rombo). Nelle conseguenti forme di esercizio, bisogna tenere conto di mantenere le distanze simili o identiche a quelle della partite. Per avere buone prospettive di successo e buone combinazioni sono adatti soprattutto i giochi in superiorità numerica (3+3 contro 3).



## 3. Evitare reti e

## 4. Conquistare la palla

Sono due situazioni di gioco considerate automaticamente insieme, perché non costituiscono un punto chiave di formazione ciascuno. Con la formulazione positiva «Cacciare la palla o Conquistare la palla» s'intende far passare il messaggio che si tratta innanzitutto di ottenere, guadagnare, qualcosa, e non di evitare qualcosa. La preparazione tattica al gioco difensivo necessaria più avanti nel processo di formazione non deve, nel calcio per bambini, frenare la voglia di attaccare e di cercare la rete.

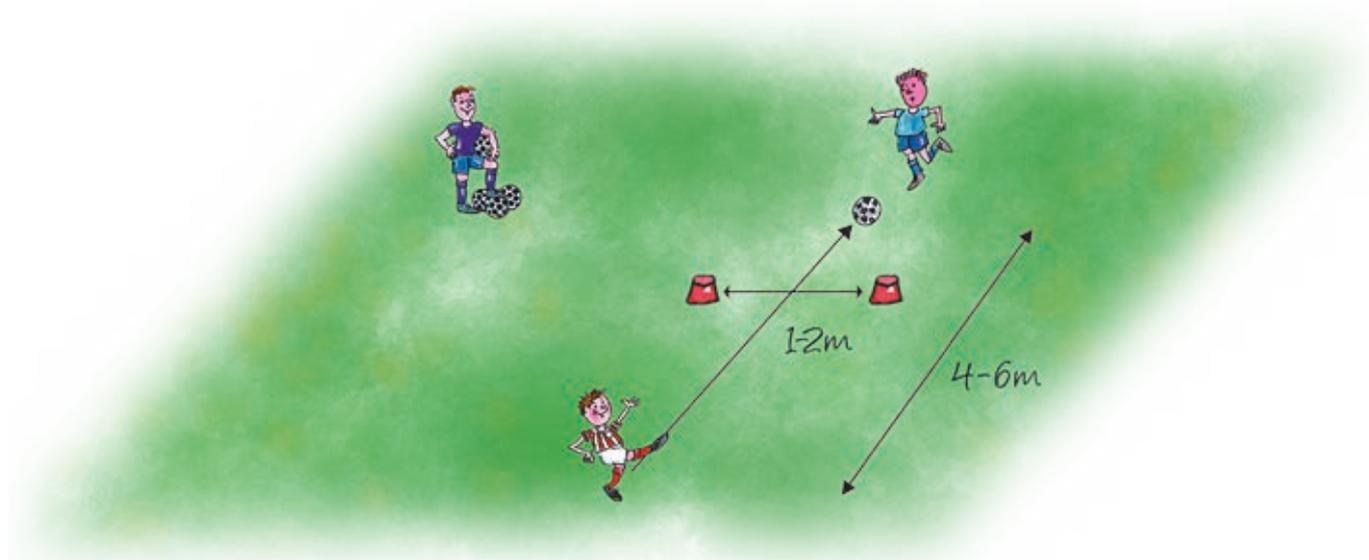


# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

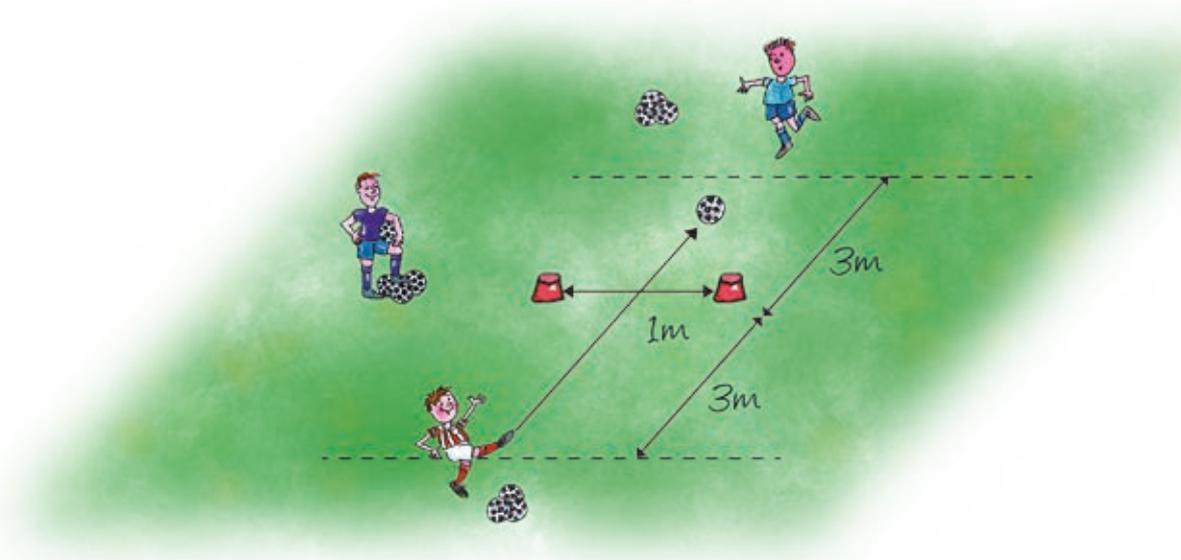
## Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

### Situazione di gioco 1: Segnare reti

Segnare reti	<b>Calcio mirato</b> Tiro attraverso la porta aperta	Categoria <b>G</b>	Livello <b>1</b>
--------------	---	-----------------------	---------------------



<p><b>Esecuzione:</b> Simon cerca di segnare una rete. Laura prende palla da dietro la porta e cerca di segnare una rete dalla sua posizione.</p>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La palla passa rasoterra attraverso la porta?</li> <li>• I bambini riescono a segnare e a controllare la palla con il piede destro e sinistro?</li> <li>• Su 10 tentativi i bambini segnano             <ul style="list-style-type: none"> <li>– più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;</li> <li>– meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Facile:</b> ca. 3-5 m</p>	<p><b>Difficile:</b> ca. 0,5 m</p>
<p><b>Materiale</b> (Per coppia):</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;"> 1-3</div> <div style="text-align: center;"> 1</div> <div style="text-align: center;"> 2</div> </div>	<p><b>Organizzazione:</b></p>



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

Rimanendo dietro la linea, Simon cerca di segnare una rete. Laura controlla la palla dietro la sua linea e cerca di segnare una rete da dove si trova.

### Osservazione:

- La palla passa rasoterra attraverso la porta?
- I bambini riescono a segnare e a controllare la palla con il piede destro e sinistro?
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

### Facile:



### Difficile:

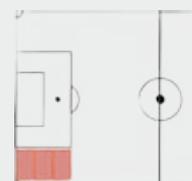


### Materiale (Per coppia):



1-3    1    2

### Organizzazione:



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Segnare  
reti

## Calcio mirato

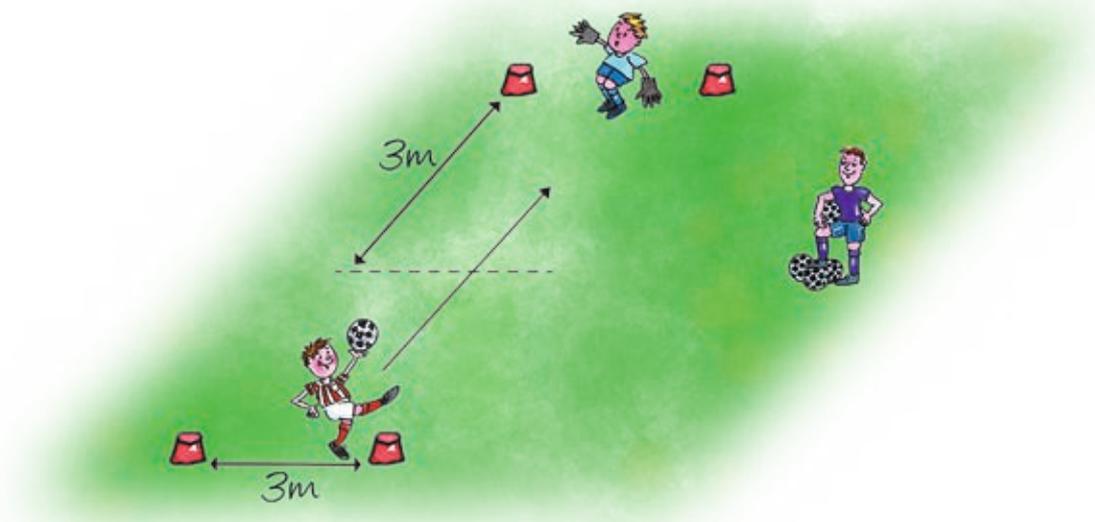
Segnare reti ed evitare reti con le mani

Categoria

G

Livello

3



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

Simon fa rotolare la palla con le mani dalla propria metà campo verso la porta di Laura. Laura cerca di evitare la rete con le mani e con i piedi. Poi Laura fa rotolare la palla verso la porta di Simon. Chi riesce a segnare una rete?

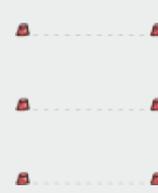
### Osservazione:

- La palla passa rasoterra attraverso la porta?
- Cercano la conclusione con decisione?
- Riescono a tirare e parare con entrambe le mani?
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → rifare l'esercizio o semplificarlo.

### Facile:



### Difficile:

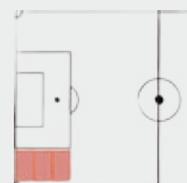


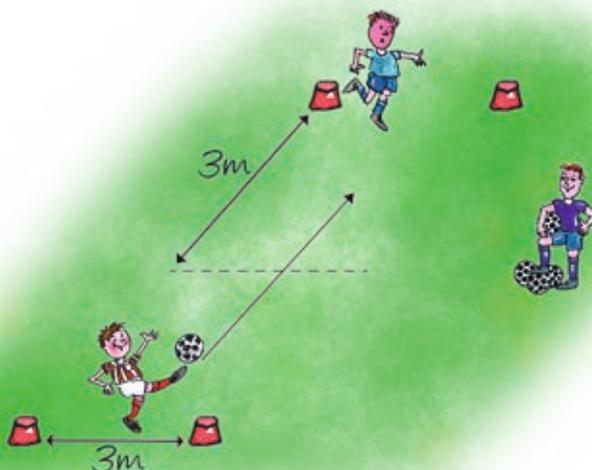
### Materiale (Per coppia):



1\* 3 6 2

### Organizzazione:





Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

Simon tira la palla con i piedi dalla propria metà campo verso la porta di Laura. Laura cerca di evitare la rete con le mani e con i piedi. Poi Laura tira la palla verso la porta di Simon. Chi riesce a segnare una rete?

### Osservazione:

- La palla passa rasoterra attraverso la porta?
- Cercano la conclusione con decisione?
- Riescono a tirare e parare con entrambe le mani?
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → rifare l'esercizio o semplificarlo.

### Facile:

Sono consentiti i tiri alti.

### Difficile:

Calcio di rinvio o di controbalzo, con una zona dove la palla non può toccare il suolo per giocatore.

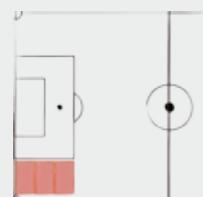
Cosa si vuol dire?

**Materiale** (Per coppia):



1-3    1    4    2

**Organizzazione:**

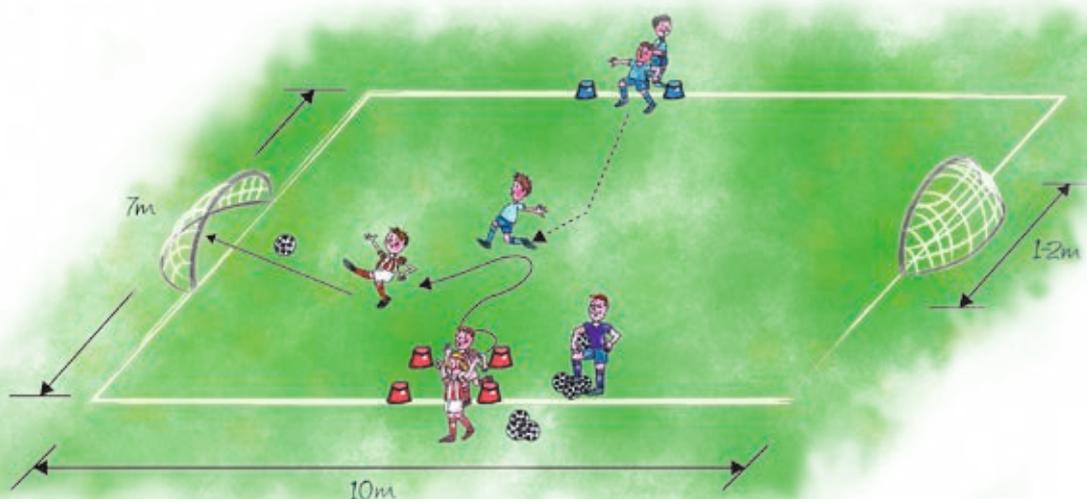


# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

### Situazione di gioco 1: Segnare reti

Segnare reti	<b>1 contro 1</b> su 2 porte laterali	Categoria	Livello
		<b>F</b>	<b>1</b>



<p>  Traiettoria palla                  corsa senza palla                  Dribbling                  Deposito palloni                  Posizione allenatore         </p>	
<p><b>Esecuzione:</b></p> <p>I due bambini partono nello stesso momento. Non appena il primo ha superato la demarcazione (coni), può segnare una rete nella porta di sinistra o di destra. Fine del gioco: palla in porta o fuori dal campo. Limite di tempo: 1 minuto. Dopo cinque tentativi cambiare i ruoli.</p>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricerca della conclusione con decisione</li> <li>• Capacità di usare entrambi i piedi</li> <li>• Su 10 tentativi i bambini segnano                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;</li> <li>– meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Facile:</b></p>	<p><b>Difficile:</b></p>
<p><b>Materiale</b> (Per coppia):</p> <p>  1*                  3                  6                  2         </p>	<p><b>Organizzazione:</b></p>



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

I due bambini partono nello stesso momento. Simon corre verso Laura e cerca di segnare una rete nella porta di sinistra o di destra. Fine del gioco: palla in porta o fuori campo. Limite di tempo: 1 minuto. Dopo cinque tentativi cambiare i ruoli.

### Osservazione:

- Dribblare con coraggio in avanti
- Ricerca della conclusione con determinazione
- Capacità di usare entrambi i piedi
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

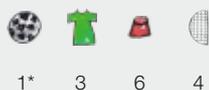
### Facile:



### Difficile:

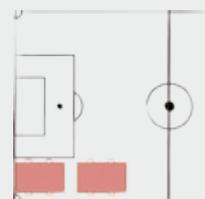


### Materiale (Per coppia):



1\* 3 6 4

### Organizzazione:



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Segnare  
reti

## 1 contro 1

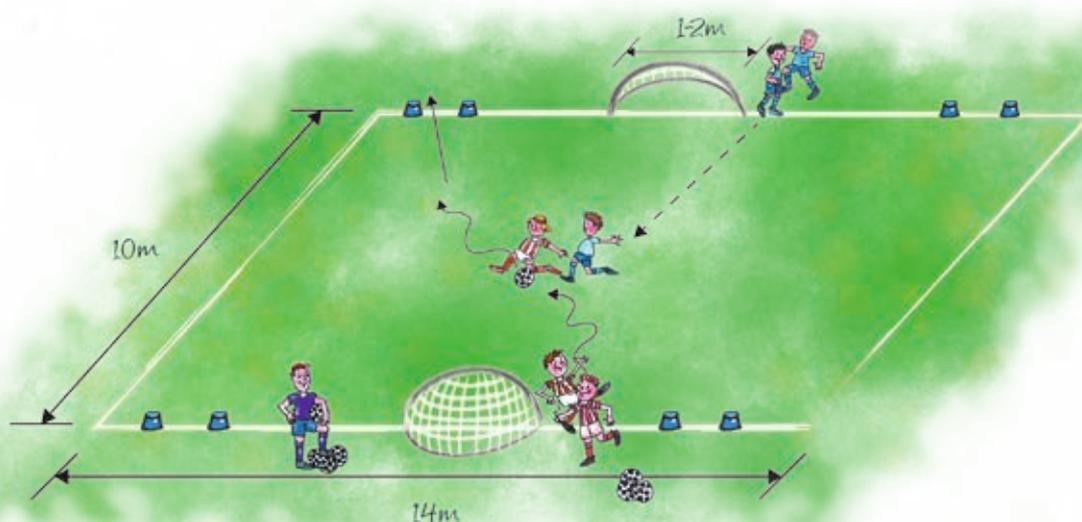
su 1 porta grande e 2 piccole

Categoria

F

Livello

3



Traiettorie palla    
 corsa senza palla    
 Dribbling    
 Deposito palloni    
 Posizione allenatore

### Esecuzione:

Simon e Thomas si sfidano 1 contro 1. La porta centrale è più grande delle porte laterali. Fine del gioco: palla in porta o fuori campo. Limite di tempo: 1 minuto. Dopo cinque tentativi cambiare i ruoli.

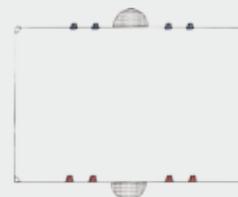
### Osservazione:

- Dribblare con coraggio in avanti
- Ricerca della conclusione con decisione
- Capacità di usare entrambi i piedi
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

### Facile:



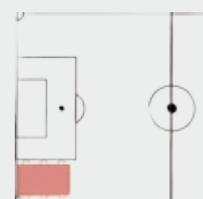
### Difficile:

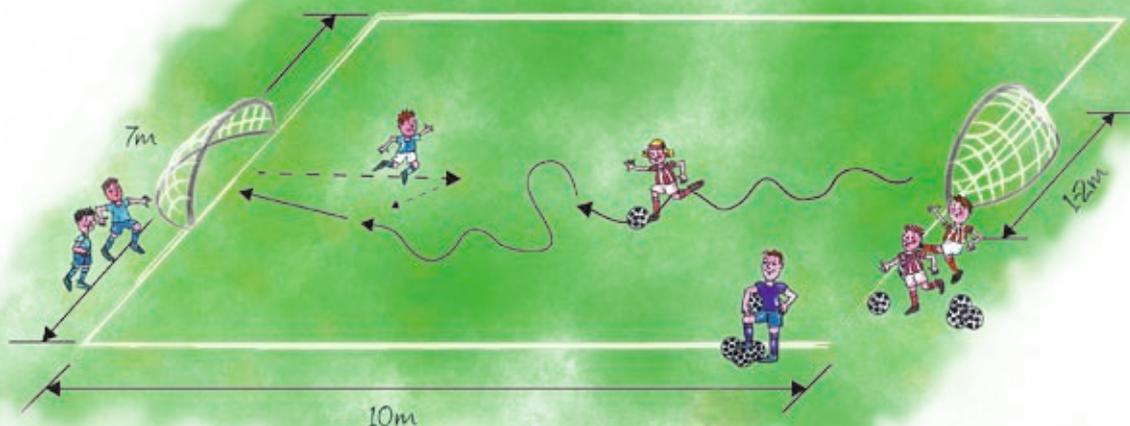


### Materiale (Per coppia):

1\*    
 3    
 8    
 2

### Organizzazione:





Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

Ogni bambino cerca di segnare una rete contro l'avversario che ha di fronte. Fine del gioco: palla in porta o fuori campo. Limite di tempo: 1 minuto. Dopo cinque tentativi cambiare i ruoli.

### Esecuzione:

- Dribblare con coraggio in avanti
- Ricerca della conclusione con decisione
- Capacità di usare entrambi i piedi
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

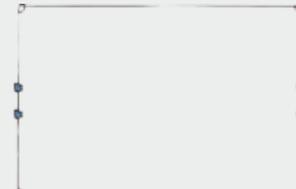
### Facile:

1 contro 1 su 3 porte



### Difficile:

Porte piccole

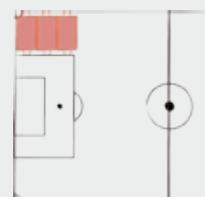


### Materiale (Per coppia):



1\* 3 6

### Organizzazione:

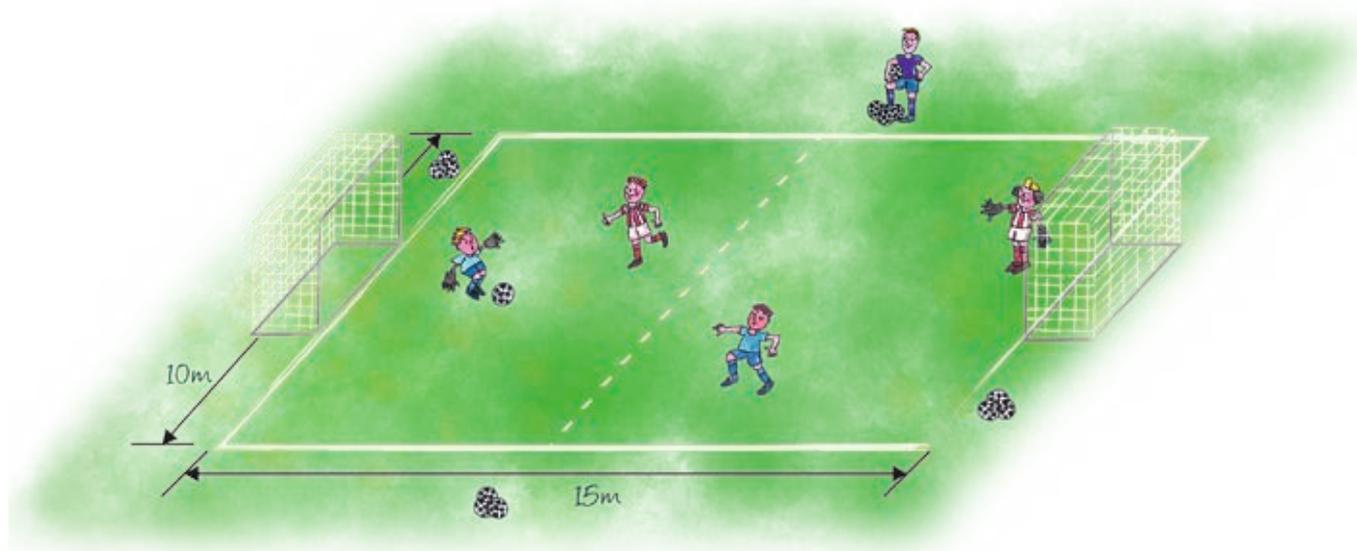


# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

### Situazione di gioco 1: Segnare reti

Segnare reti	<b>Portiere + 1 contro portiere + 1</b> Nella propria metà campo può difendere solo il portiere	Categoria <b>E</b>	Livello <b>1</b>
--------------	--	-----------------------	---------------------



<p>  Traiettoria palla                 corsa senza palla                 Dribbling                 Deposito palloni                 Posizione allenatore         </p>	
<p><b>Esecuzione:</b> Simon e Laura provano a segnare una rete in superiorità numerica. Nella propria metà campo può difendere solo il portiere.</p>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini applicano le direttive?</li> <li>• Gli attaccanti sono determinati nel cercare la conclusione?</li> <li>• Il portiere partecipa al gioco d'attacco?</li> </ul>
<p><b>Facile:</b></p>	<p><b>Difficile:</b> Nel proprio terzo di campo può difendere solo il portiere.</p>
<p><b>Materiale:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;"> 4</div> <div style="text-align: center;"> 2</div> <div style="text-align: center;"> 2</div> </div>	<p><b>Organizzazione:</b></p>

Segnare  
reti

# Portiere + 1 contro portiere + 1

Con appoggi esterni

Categoria

**E**

Livello

**2**



Traiettorie palla    
 corsa senza palla    
 Dribbling    
 Deposito palloni    
 Posizione allenatore

**Esecuzione:**

Simon e Laura provano a segnare una rete creando una superiorità numerica con l'aiuto degli esterni Alija e Thomas.

**Osservazione:**

- I bambini applicano le direttive?
- Gli attaccanti sono determinati nel cercare la conclusione?
- Il portiere partecipa al gioco d'attacco?

**Facile:**

Appoggi esterni come jolly



**Difficile:**

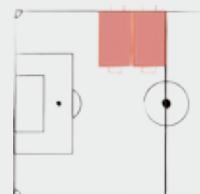
Appoggi esterni come jolly dietro la linea di fondo



**Materiale:**

4    
 8    
 2

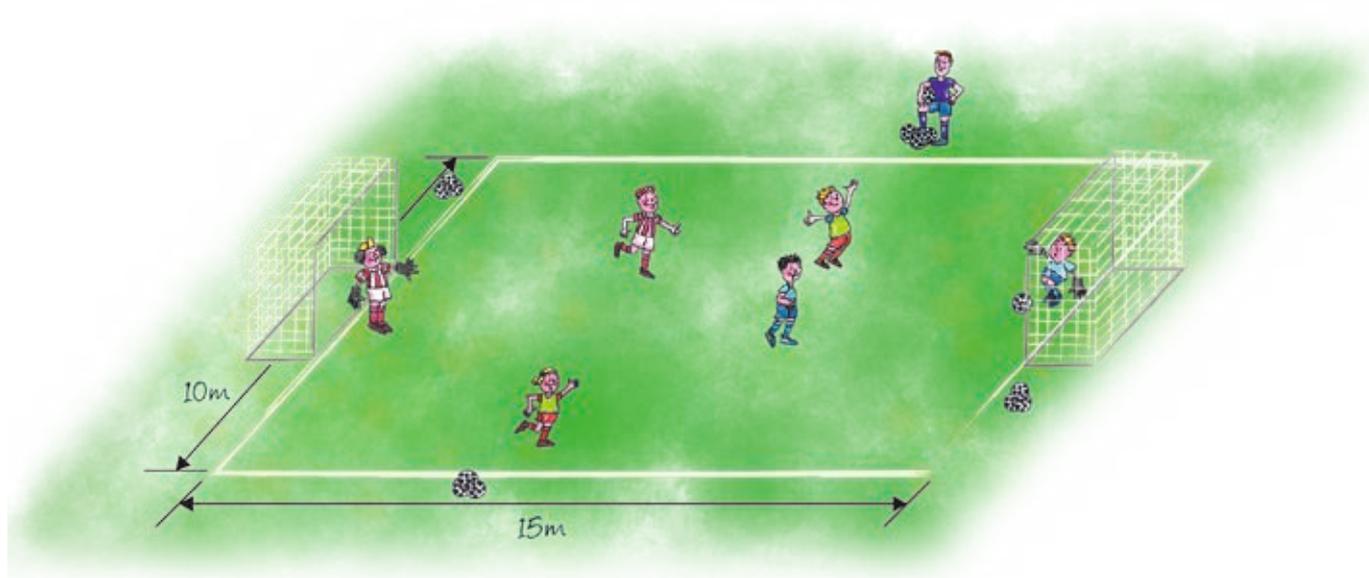
**Organizzazione:**



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Segnare reti	<b>Portiere + 1 contro portiere + 1</b> Con jolly	Categoria <b>E</b>	Livello <b>3</b>
--------------	--	-----------------------	---------------------



<p><b>Esecuzione:</b> Simon e Laura provano a segnare una rete in superiorità numerica con l'aiuto dei jolly.</p>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini applicano le direttive?</li> <li>• Gli attaccanti sono determinati nel cercare la conclusione?</li> <li>• Il portiere partecipa al gioco d'attacco?</li> </ul>
<p><b>Facile:</b> Con 3 jolly</p>	<p><b>Difficile:</b> Con 1 jolly</p>
<p><b>Materiale</b> (Per coppia):</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;"> 4</div> <div style="text-align: center;"> 7</div> <div style="text-align: center;"> 2</div> </div>	<p><b>Organizzazione:</b></p>

Segnare  
reti

# Portiere + 1 contro portiere + 1

con porte di varie dimensioni

Categoria

E

Livello

4



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

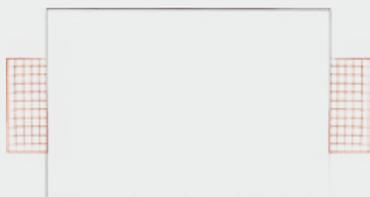
## Esecuzione:

Simon e Laura provano, attraverso il gioco di squadra, a creare una superiorità numerica e segnare una rete.

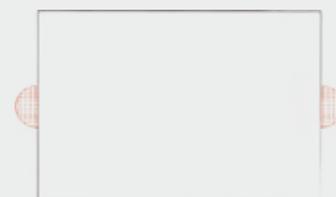
## Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- Gli attaccanti sono determinati nel cercare la conclusione?
- Il portiere partecipa al gioco d'attacco?

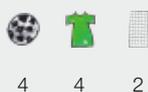
## Facile:



## Difficile:



## Materiale:

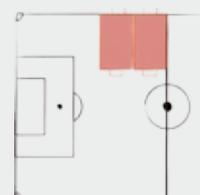


4

4

2

## Organizzazione:



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

### Situazione di gioco 2a: Preparare reti da soli

Preparare reti da soli	<b>Guardiano del ponte</b> Intorno agli ostacoli	Categoria <b>G</b>	Livello <b>1</b>
------------------------	---	-----------------------	---------------------



<p>  Traiettorie palla                 corsa senza palla                 Dribbling                 Deposito palloni                 Posizione allenatore         </p>	
<p><b>Esecuzione:</b> A un segnale dell'allenatore, i bambini oltrepassano il ponte (coni di demarcazione = ostacoli) dribblando con la palla; Quando arrivano nella zona opposta fermano la palla. L'allenatore varia i compiti.</p>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini applicano le direttive?</li> <li>• I compiti sono troppo facili o troppo difficili?</li> </ul> <p><b>Variazioni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Piede destro/sinistro</li> <li>• In avanti/indietro/di lato</li> <li>• Girare 1 volta intorno agli ostacoli</li> <li>• Fare una finta davanti agli ostacoli ecc.</li> </ul>
<p><b>Facile:</b> Pochi ostacoli</p>	<p><b>Difficile:</b> Tanti ostacoli</p>
<p><b>Material</b> (Per Set):</p> <p style="text-align: center;">                           6      4      1*             </p>	<p><b>Organizzazione:</b></p>

Preparare  
reti da soli

# Guardiano del ponte

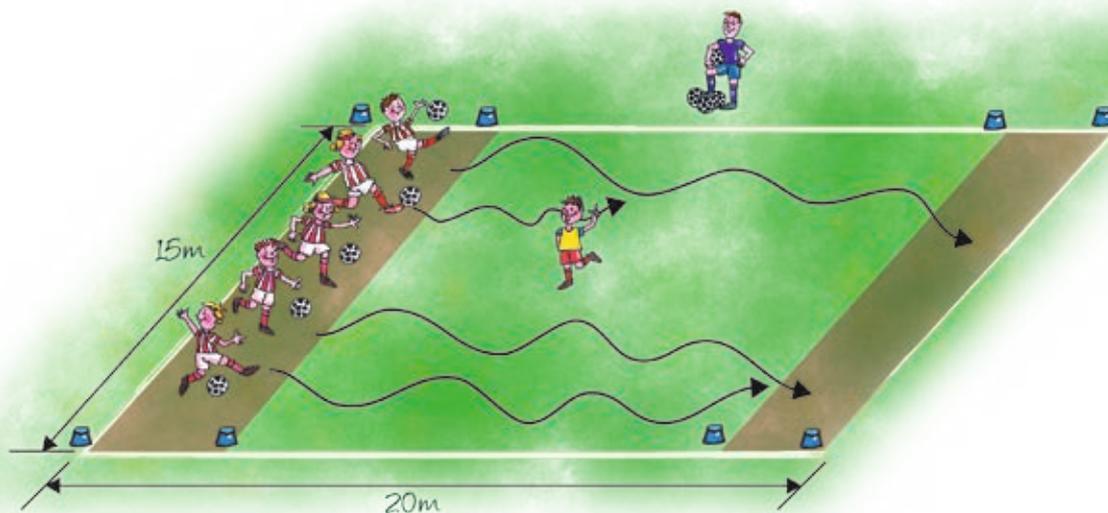
Superare il guardiano del ponte

Categoria

G

Livello

2



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

I bambini cercano di dribblare con la propria palla il difensore (guardiano del ponte); quando arrivano nella zona opposta fermano la palla. Se il difensore tocca la palla di un bambino → Scambio di ruoli.

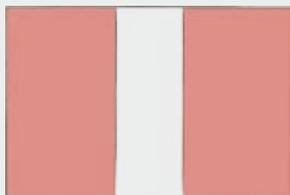
### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- I bambini riescono a evitare il guardiano del ponte?

### Variazioni:

- condurre la palla solo con il piede destro o sinistro
- Avanzare saltellando (senza palla)

### Facile:



### Difficile:



### Materiale:

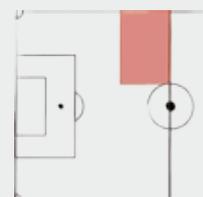


5-8

1

8

### Organizzazione:



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Preparare  
reti da soli

## Guardiano del ponte

Proteggere la palla dai guardiani del ponte

Categoria

G

Livello

3



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

I bambini evitano dribblando con la propria palla i difensori (guardiani del ponte) e quando arrivano nella zona opposta fermano la palla.

Se il difensore ruba la palla a un bambino o riesce a mandarla fuori dal campo di gioco, c'è lo scambio dei ruoli.

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- I bambini riconoscono gli spazi liberi?
- I bambini riescono a superare con la palla il guardiano del ponte?

### Facile:



### Difficile:

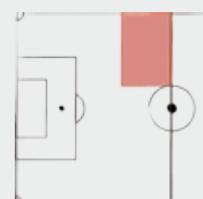


### Materiale:



5-8 1-3 8

### Organizzazione:



Preparare  
reti da soli

## Guardiano del ponte

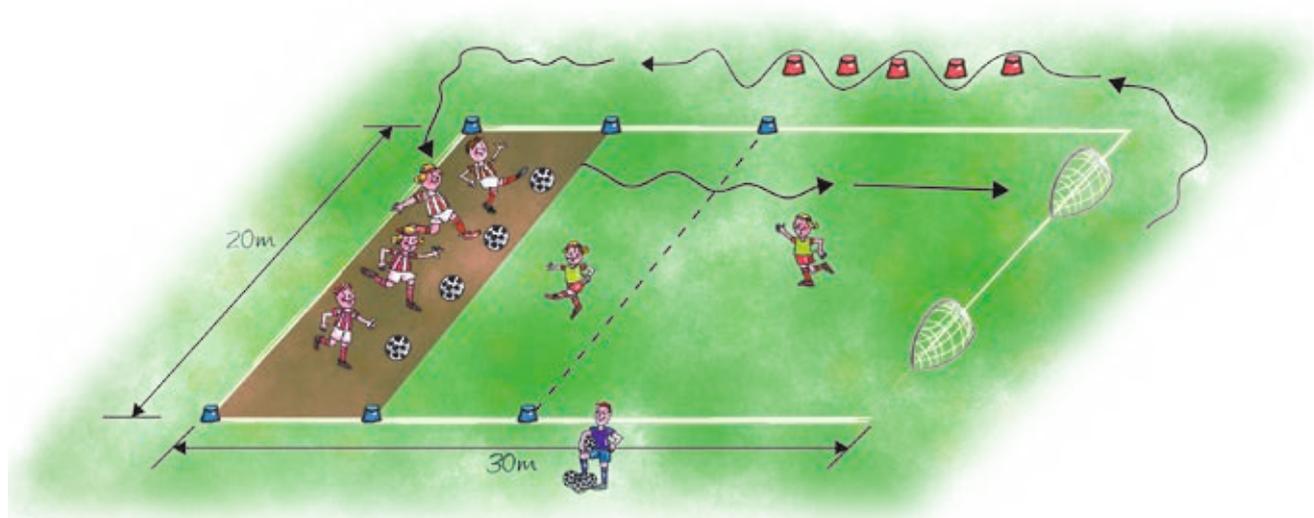
Oltrepassare il guardiano del ponte e segnare una rete

Categoria

G

Livello

4



→ Traiettorie palla

- - - → corsa senza palla

~ ~ ~ → Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

I bambini superano dribblando con la loro palla il difensore (senza palla) e quando arrivano in «zona offensiva» cercano di superare il secondo difensore e di segnare una rete. Poi tornano indietro oltrepassando il ponte a slalom all'esterno del campo. Se il difensore ruba la palla a un bambino o riesce a mandarla fuori dal campo di gioco, c'è lo scambio dei ruoli.

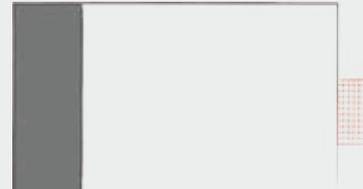
### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- I bambini riescono a segnare una rete?

### Facile:



### Difficile:

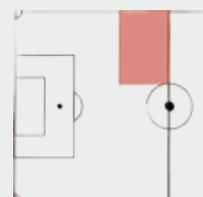


### Materiale:



5-8 1-3 2 1 6

### Organizzazione:

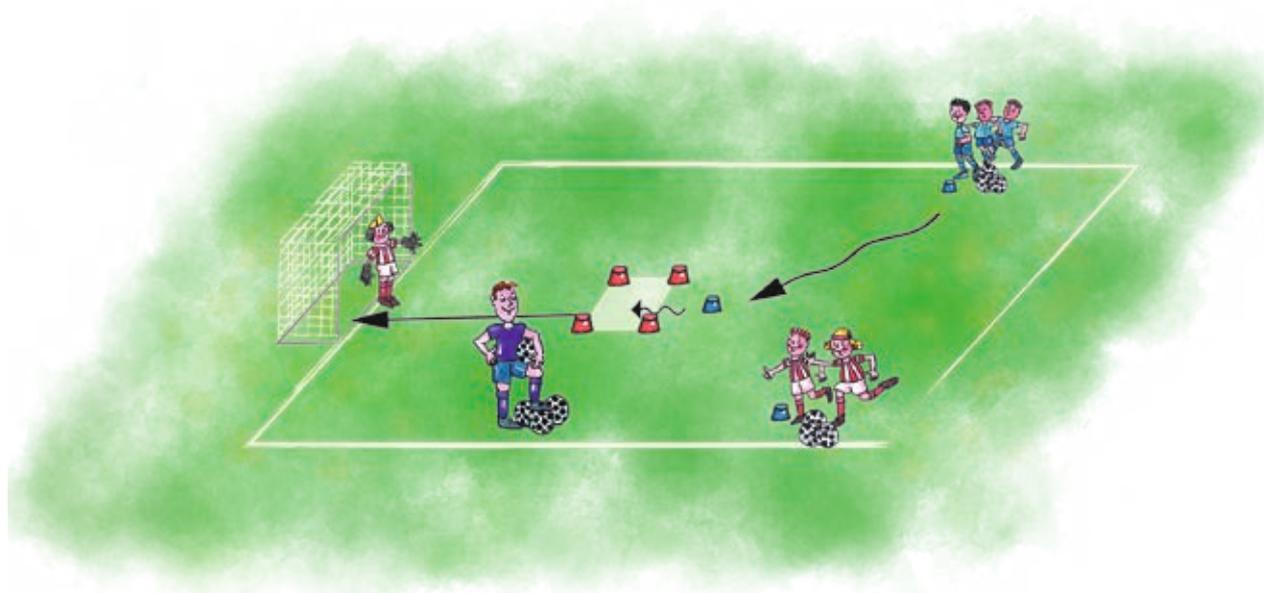


# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

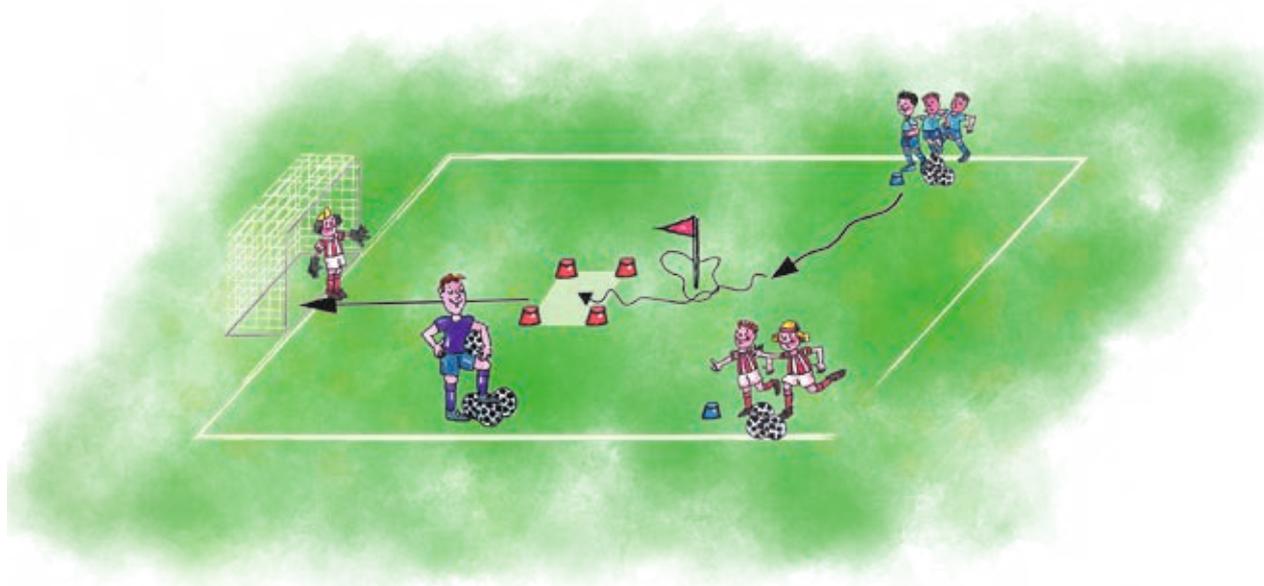
## Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

### Situazione di gioco 2a: Preparare reti da soli

Preparare reti da soli	<b>Scuola della palla 1</b> Condotta palla e zona di tiro	Categoria	Livello
		<b>F</b>	<b>1</b>



<p>  Traiettorie palla                 corsa senza palla                 Dribbling                 Deposito palloni                 Posizione allenatore         </p>	
<p><b>Esecuzione:</b> Simon procede dribblando con il piede sinistro fino al cono di demarcazione. Conduce la palla nella zona di tiro e prova a segnare una rete con il piede sinistro. Simon recupera la palla e si posiziona dietro alla fila dell'altro lato. Laura può partire con il piede destro non appena Simon è vicino al cono di demarcazione.</p> <p><b>Indicazione:</b> Zona di tiro ca. 2x2m</p>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini applicano le direttive?</li> <li>• I movimenti sono fluidi?</li> <li>• Su 10 tentativi i bambini segnano                     <ul style="list-style-type: none"> <li>– più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;</li> <li>– meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Facile:</b></p>	<p><b>Difficile:</b></p>
<p><b>Materiale:</b></p> <p>  5-10                 3                 3                 4                 1         </p>	<p><b>Organizzazione:</b></p>



Traiettorie palla    
 corsa senza palla    
 Dribbling    
 Deposito palloni    
 Posizione allenatore

**Esecuzione:**

Simon procede dribbando con il piede sinistro verso la sagoma e gli gira attorno una volta. Il piede d'appoggio è sempre tra la sagoma e la palla (protezione della palla). Poi Simon conduce la palla nella zona di tiro e prova a segnare una rete con il piede sinistro.

**Indicazioni:**

Dal lato sinistro condurre la palla e calciarla con il piede destro.

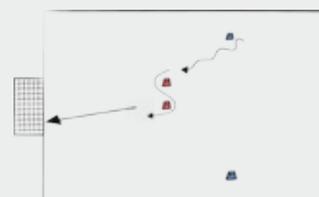
**Osservazione:**

- I bambini applicano le direttive?
- I movimenti sono fluidi?
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

**Facile:**



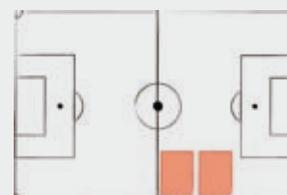
**Difficile:**



**Materiale:**



**Organizzazione:**



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Preparare  
reti da soli

## Scuola della palla 1

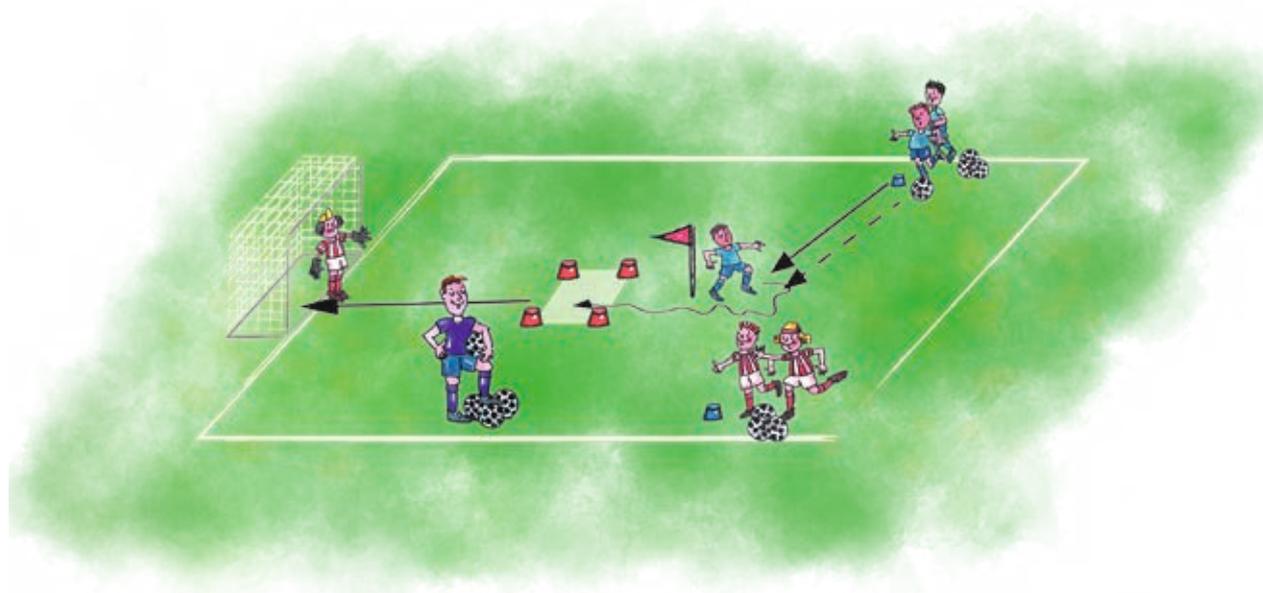
Con passaggio e protezione della palla

Categoria

F

Livello

3



Traiettoria palla    
 corsa senza palla    
 Dribbling    
 Deposito palloni    
 Posizione allenatore

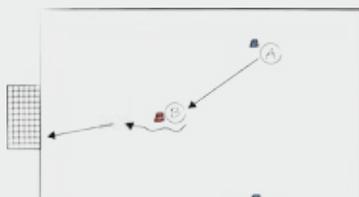
### Esecuzione:

Laura controlla la palla, la protegge, gira intorno alla sagoma, conduce la palla e conclude. Simon si posiziona vicino alla sagoma ed è pronto per il passaggio da Alija.

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- I movimenti sono fluidi?
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

### Facile:



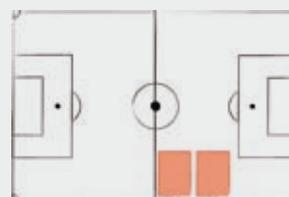
### Difficile:

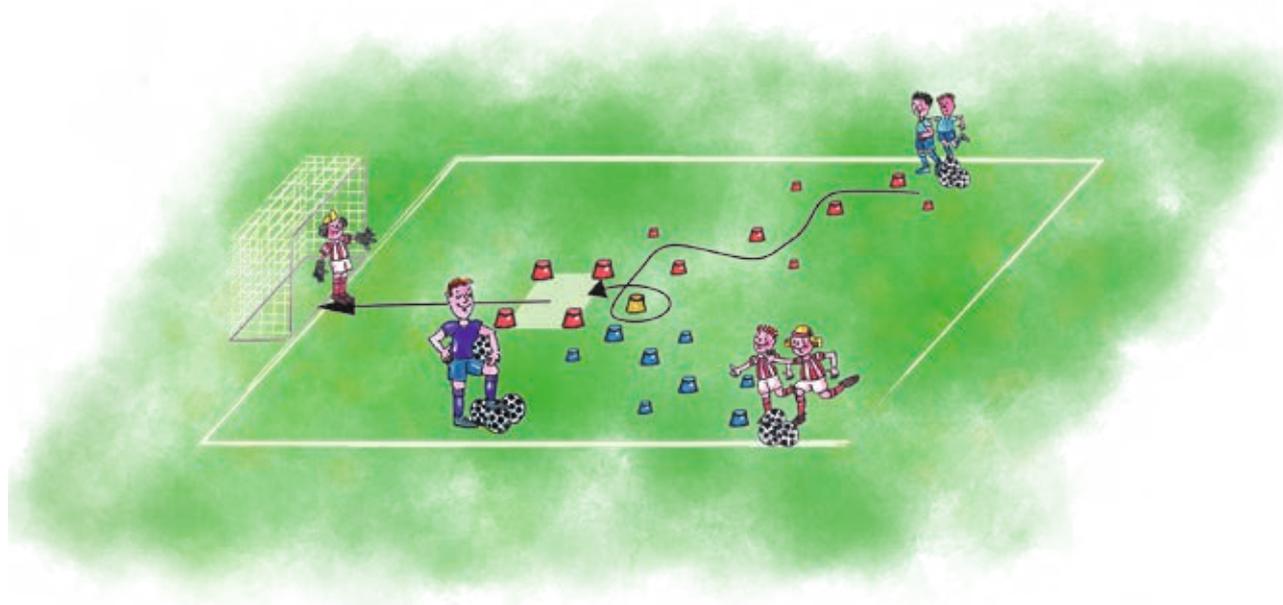


### Materiale:

5-10    
 3    
 3    
 4    
 1

### Organizzazione:





Traiettorie palla    
 corsa senza palla    
 Dribbling    
 Deposito palloni    
 Posizione allenatore

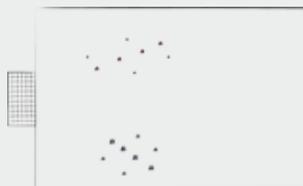
**Esecuzione:**

Simon (A) procede dribbando dal lato destro facendo uno slalom fino al cono di demarcazione e conduce la palla intorno ad esso con il piede sinistro proteggendola. Il piede d'appoggio è sempre tra il cono e la palla. Poi conduce la palla nella zona di tiro e prova a segnare una rete con il piede sinistro.

**Osservazione:**

- I bambini applicano le direttive?
- I movimenti sono fluidi?
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

**Facile:**



**Difficile:**

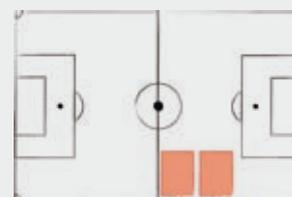


**Materiale:**



5-10    3    9    12    1

**Organizzazione:**

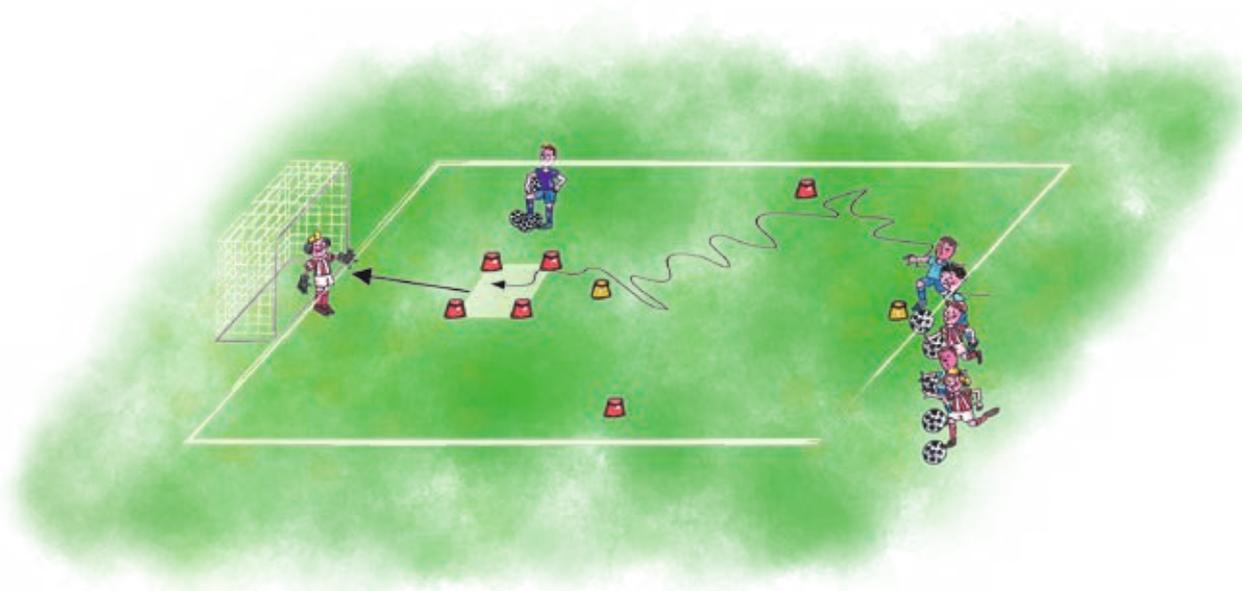


# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

### Situazione di gioco 2a: Preparare reti da soli

<b>Preparare reti da soli</b>	<b>Scuola della palla 2</b> Cambio di direzione semplice	Categoria <b>E</b>	Livello <b>1</b>
-------------------------------	---	-----------------------	---------------------



<b>Esecuzione:</b> Simon (A) procede dribblando verso il primo cono di demarcazione, fa un cambio di direzione e procede dribblando verso il successivo cono di demarcazione. Fa di nuovo un cambio di direzione (sull'altro lato). Poi cerca di segnare una rete calciando dall'interno della zona di tiro.	<b>Osservazione:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• I bambini applicano le direttive?</li><li>• Bilateralità e utilizzo dei due piedi</li><li>• Movimenti fluidi e cambio di ritmo</li></ul>
<b>Facile:</b> Cambio di direzione semplice con interno/esterno del piede	<b>Difficile:</b> Finte difficili come taglio, forbice o zidane.
<b>Materiale:</b>  6    4    1	<b>Organizzazione:</b> 



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

Simon (A) e Laura (B) partono nello stesso momento. Simon (A) procede dribblando verso il cono di demarcazione destro (fissare) e fa un cambio di direzione. Poi procede dribblando verso il successivo cinesino di demarcazione (fissare), fa un «uno-due» con Laura (B) e prova a segnare una rete dalla zona di tiro.

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- Bilateralità e utilizzo dei due piedi
- Movimenti fluidi e cambio di ritmo

### Facile:

«uno-due» con controllo orientato

### Difficile:

«uno-due» con passaggio diretto

### Materiale:



6 1 9 1

### Organizzazione:



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Preparare  
reti da soli

## Scuola della palla 2

Con passaggio e corsa

Categoria

E

Livello

3



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

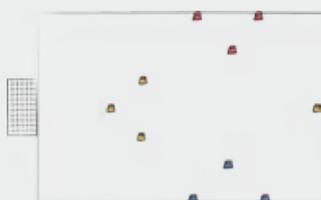
Simon fa un passaggio a Laura e corre dall'altro lato. Laura controlla la palla con il piede offensivo e la passa a Thomas, che controlla la palla e segna una rete.

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- Bilateralità e utilizzo dei due piedi
- Movimenti fluidi e cambio di ritmo

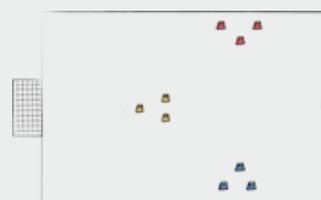
### Facile:

Triangolo grande



### Difficile:

Triangolo piccolo

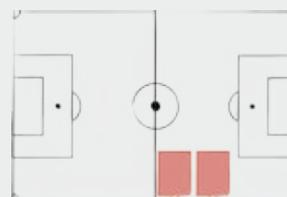


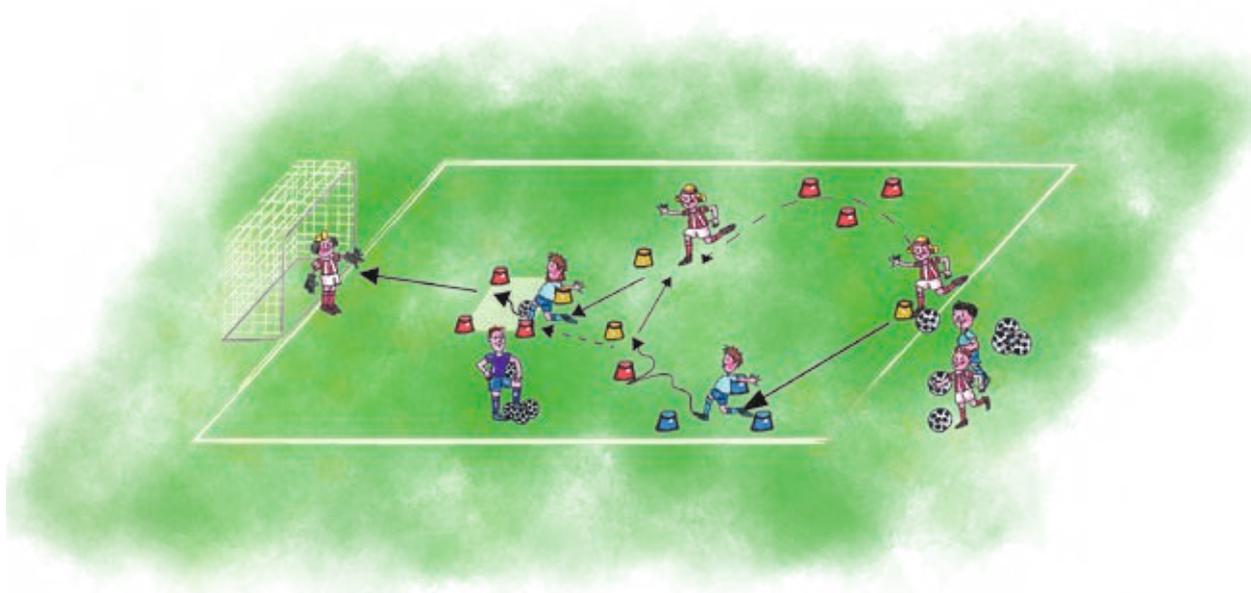
### Materiale:



6 1 9 1

### Organizzazione:





Traiettorie palla    
 corsa senza palla    
 Dribbling    
 Deposito palloni    
 Posizione allenatore

**Esecuzione:**

Simon fa un passaggio a Laura e corre dall'altro lato. Laura controlla la palla con il piede offensivo, fa una finta davanti al cono di demarcazione ed effettua con Simon (A) un «uno-due» per poi concludere a rete.

**Osservazione:**

- I bambini applicano le direttive?
- Bilateralità e utilizzo dei due piedi
- Movimenti fluidi e cambio di ritmo

**Facile:**

Distanze piccole



**Difficile:**

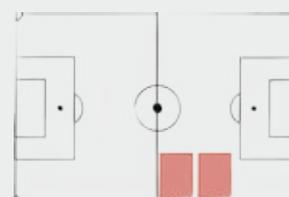
Distanze grandi



**Materiale:**



**Organizzazione:**

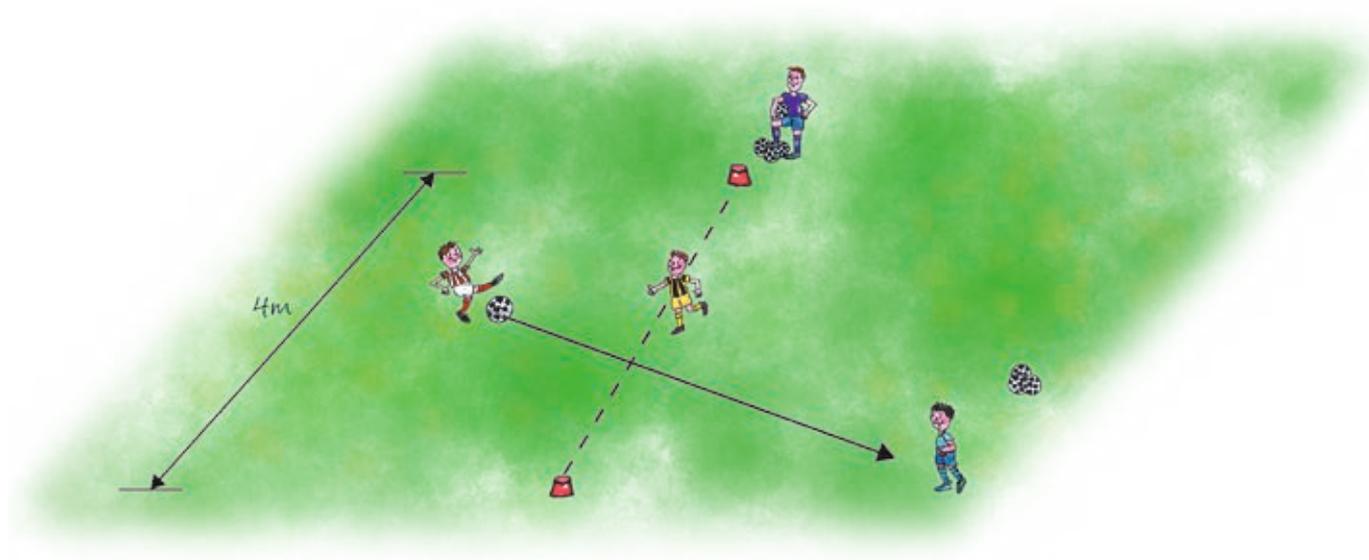


# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

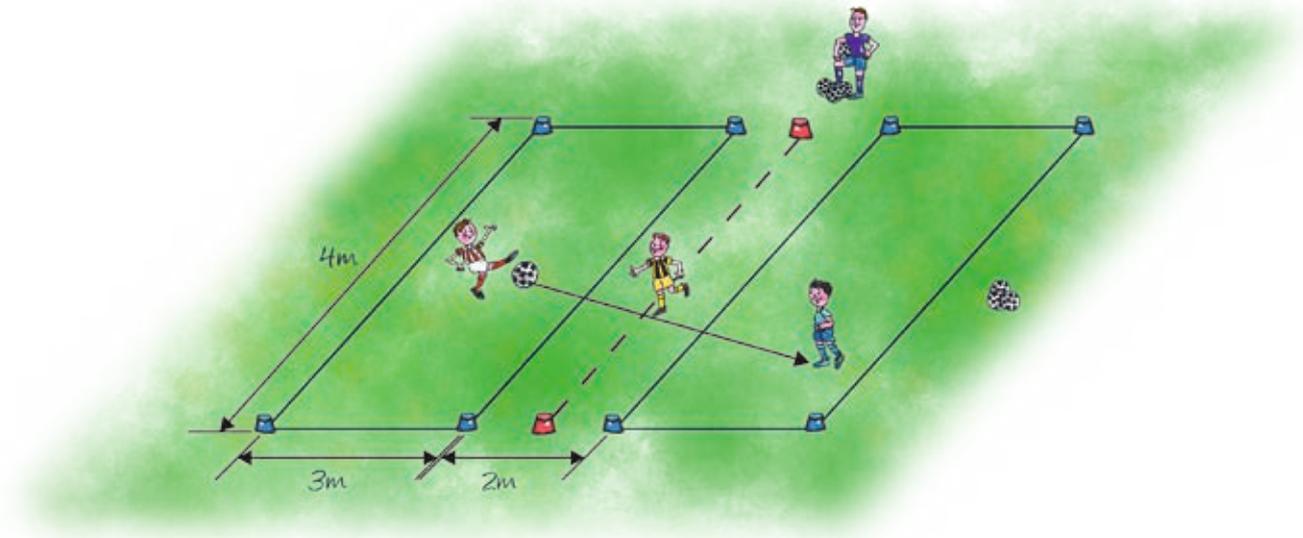
## Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

### Preparare reti in gruppo

Preparare reti in gruppo	<b>Tigerball</b> In due: passarsi la palla evitando la tigre	Categoria <b>G</b>	Livello <b>1</b>
--------------------------	---	-----------------------	---------------------



<p><b>Esecuzione:</b> Simon e Laura sono uno di fronte all'altra e si passano la palla rasoterra. Riescono a fare 3 passaggi senza che il terzo bambino (= la tigre), che sta sulla linea, intercetti il passaggio? Se il terzo bambino conquista la palla → Scambio di ruoli.</p> <p>Usare la metafora «Sole» per spiegare ai bambini come chiamare la palla: se stai dietro a un bambino (la tigre), sei all'ombra e nessuno ti vede per passarti la palla. Dunque mettiti in zona luce!</p>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vengono usati entrambi i piedi?</li> <li>• La palla viene giocata rasoterra?</li> <li>• I bambini si mettono in zona luce?</li> </ul>
<p><b>Facile:</b></p>	<p><b>Difficile:</b></p>
<p><b>Materiale</b> (Per ogni gruppo):</p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 10px;"> <span>1-3</span> <span>1</span> <span>2</span> </div>	<p><b>Organizzazione:</b></p>



Traiettorie palla    
 corsa senza palla    
 Dribbling    
 Deposito palloni    
 Posizione allenatore

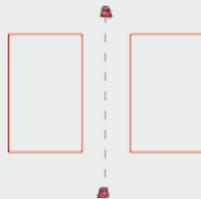
**Esecuzione:**  
 Simon e Laura sono uno di fronte all'altra e si passano la palla rasoterra, rimanendo ciascuno nella propria zona. Riescono a fare 3 passaggi senza che il terzo bambino (= la tigre), che sta sulla linea, intercetti il passaggio? Se il terzo bambino conquista la palla → Scambio di ruoli

Usare la metafora «Sole» per spiegare ai bambini come chiamare la palla: se stai dietro a un bambino (la tigre), sei all'ombra e nessuno ti vede per passarti la palla. Dunque mettiti in zona luce!

**Osservazione:**

- Vengono usati entrambi i piedi?
- La palla viene giocata rasoterra?
- I bambini si mettono in zona luce?

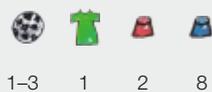
**Facile:**



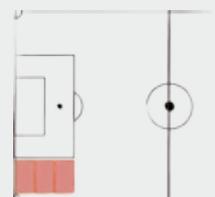
**Difficile:**



**Materiale** (Per ogni gruppo):



**Organizzazione:**



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Preparare  
reti in  
gruppo

## Tigerball

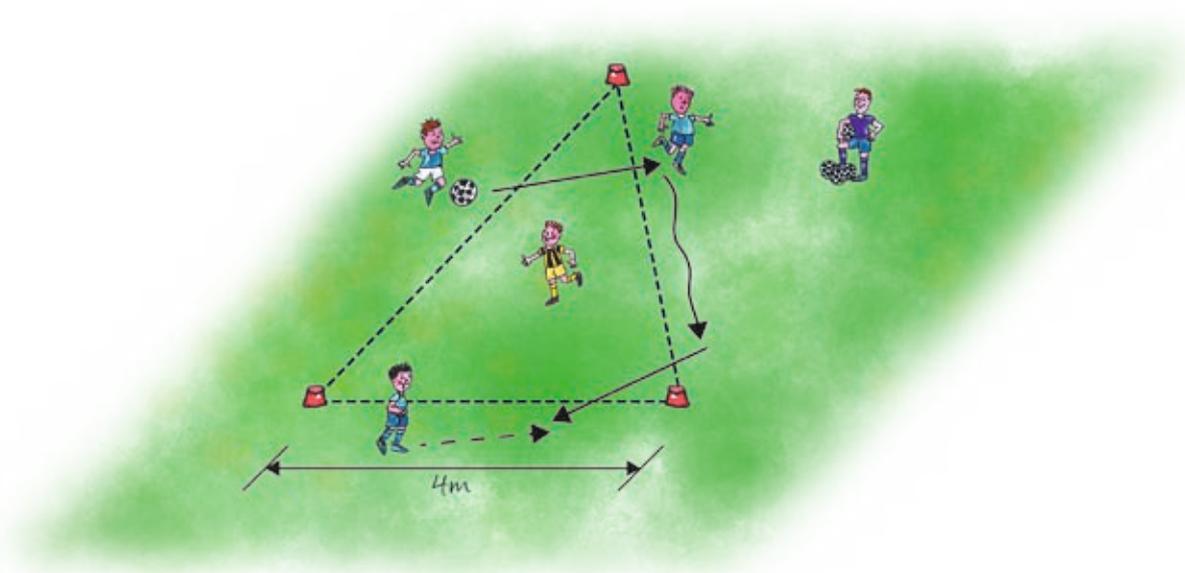
In tre: passarsi la palla evitando la tigre

Categoria

G

Livello

3



→ Traiettoria palla    - - - - → corsa senza palla    ~~~~~ → Dribbling    Deposito palloni    Posizione allenatore

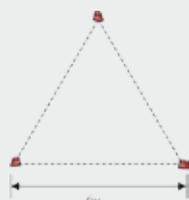
### Esecuzione:

Simon, Laura e Thomas si passano la palla. Riescono a fare 5 passaggi senza che il terzo bambino (= la tigre), che sta nel triangolo, conquisti la palla?

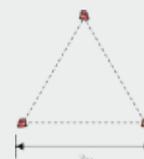
### Osservazione:

- Vengono usati entrambi i piedi?
- La palla viene giocata rasoterra?
- I bambini si mettono in zona luce?
- I bambini riescono a fare un cambio di direzione e di ritmo?

### Facile:



### Difficile:



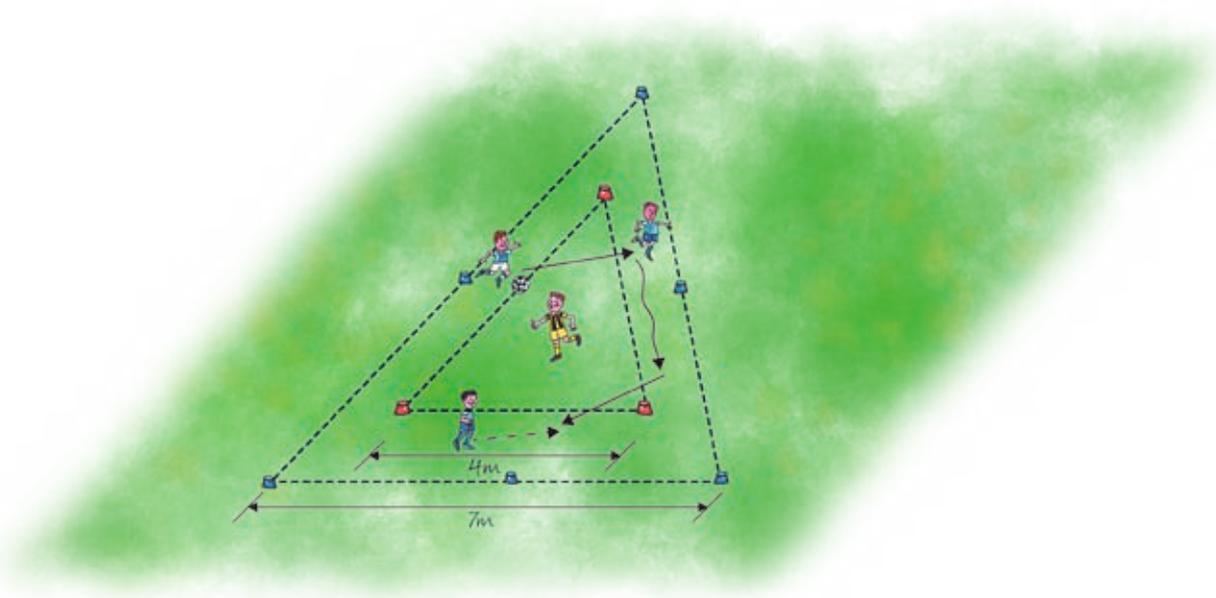
### Materiale (Per ogni gruppo):



1-3    1    3

### Organizzazione:





Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

Simon, Laura e Thomas si passano la palla all'interno dei due triangoli. Riescono a fare 5 passaggi senza che il terzo bambino (= la tigre), che sta nel triangolo interno, conquisti la palla?

### Osservazione:

- Vengono usati entrambi i piedi?
- La palla rotola rasoterra?
- I bambini si mettono in zona luce?
- I bambini riescono a fare un cambio di direzione e di ritmo?

### Facile:

Far rotolare la palla con le mani

### Difficile:

Max. 1 o 2 contatti

**Materiale** (Per ogni gruppo):



1-3

1

3

6

**Organizzazione:**

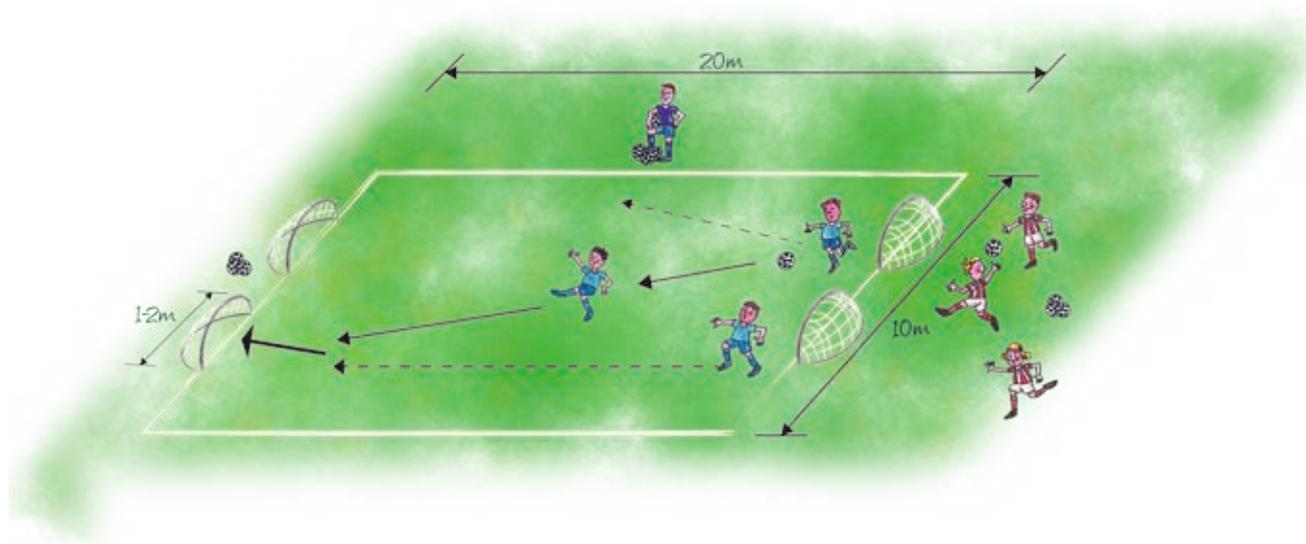


# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

## Preparare reti in gruppo

Preparare reti in gruppo	<b>Attacco in superiorità numerica</b> 3 contro 0	Categoria <b>F</b>	Livello <b>1</b>
--------------------------	--	-----------------------	---------------------



<p>  Traiettoria palla                  corsa senza palla                  Dribbling                  Deposito palloni                  Posizione allenatore         </p>	
<p><b>Esecuzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Max. 5-10 secondi per attacco</li> <li>• Ognuno deve toccare la palla almeno 1 volta</li> <li>• Fine del gioco = rete segnata o la palla finisce fuori dal campo.</li> </ul>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avanzare dribbando e passando con coraggio</li> <li>• Su 10 tentativi i bambini segnano                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;</li> <li>- meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Facile:</b> Senza fretta</p>	<p><b>Difficile:</b> 3:0 Controcorrente</p>
<p><b>Materiale:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; gap: 20px;"> <div style="text-align: center;">  4-6             </div> <div style="text-align: center;">  3             </div> <div style="text-align: center;">  4             </div> </div>	<p><b>Organizzazione:</b></p>

Preparare  
reti in  
gruppo

## Attacco in superiorità numerica

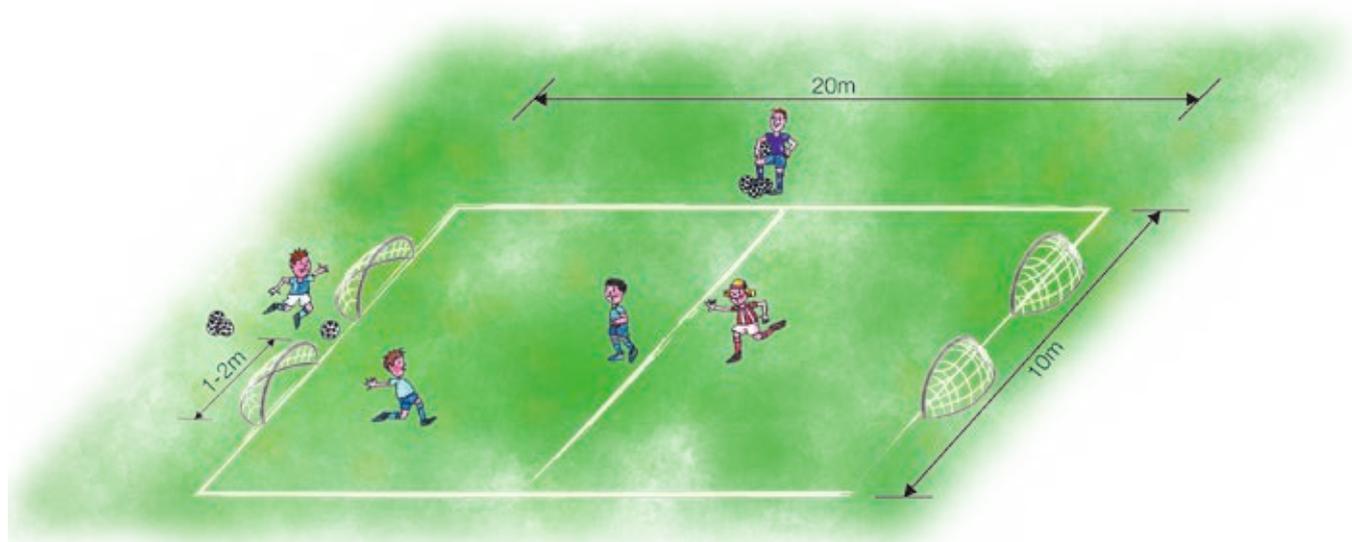
3 contro 1

Categoria

**F**

Livello

**2**



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

- Tiro in porta da dopo la linea centrale.
- Fine del gioco: rete segnata o palla fuori dal campo.
- Scambio di ruoli

### Fokus:

- Avanzare dribblando e passando con coraggio
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

### Facile:



### Difficile:

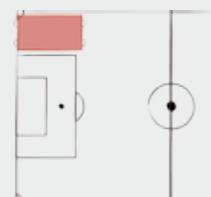


### Materiale (Per ogni gruppo):



4-6    3    4

### Organizzazione:



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Preparare  
reti in  
gruppo

## Attacco in superiorità numerica

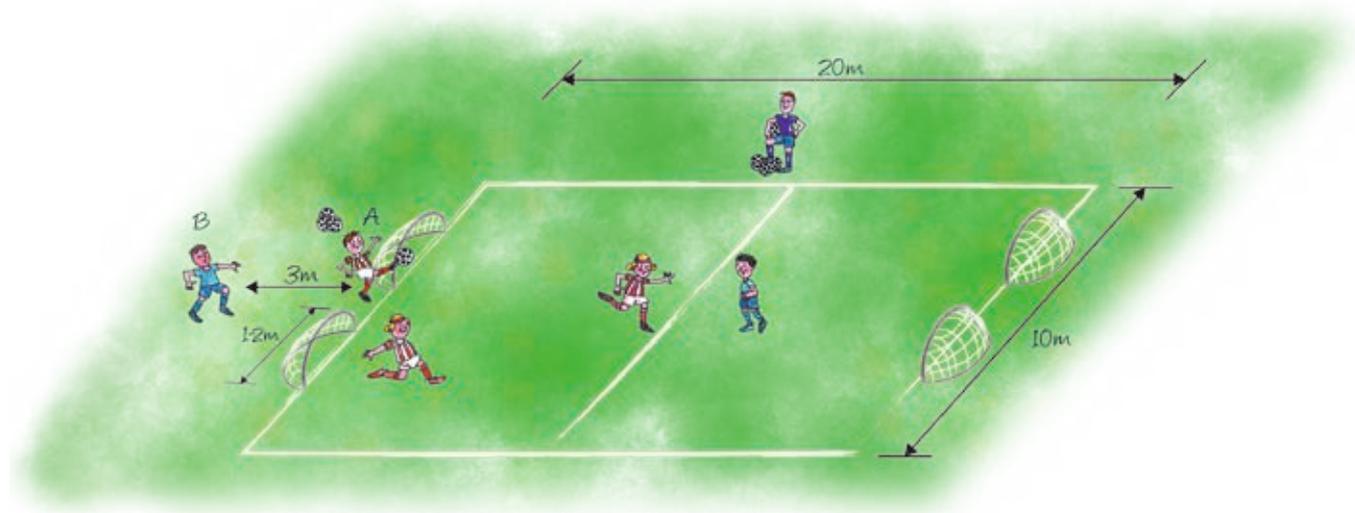
3 contro 1 + 1

Categoria

**F**

Livello

**3**



→ Traiettoria palla    - - - - → corsa senza palla    ~~~~~ → Dribbling    🏠 Deposito palloni    👤 Posizione allenatore

### Esecuzione:

- Tiro in porta da dopo la linea centrale.
- Il difensore Erdan (B) parte dopo il primo contatto con la palla di Simon (A).
- Fine del gioco: rete segnata o palla fuori dal campo.
- Scambio di ruoli

### Osservazione:

- Avanzare dribblando e passando con coraggio
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

### Facile:

Il difensore Erdan (E) si attiva quando l'attaccante Simon (A) fa il primo passaggio.

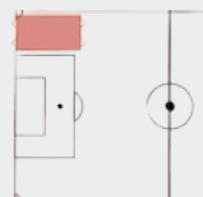
### Difficile:



### Materiale:

🏠 4-6    👤 3    🏠 4

### Organizzazione:



Preparare  
reti in  
gruppo

## Attacco in superiorità numerica

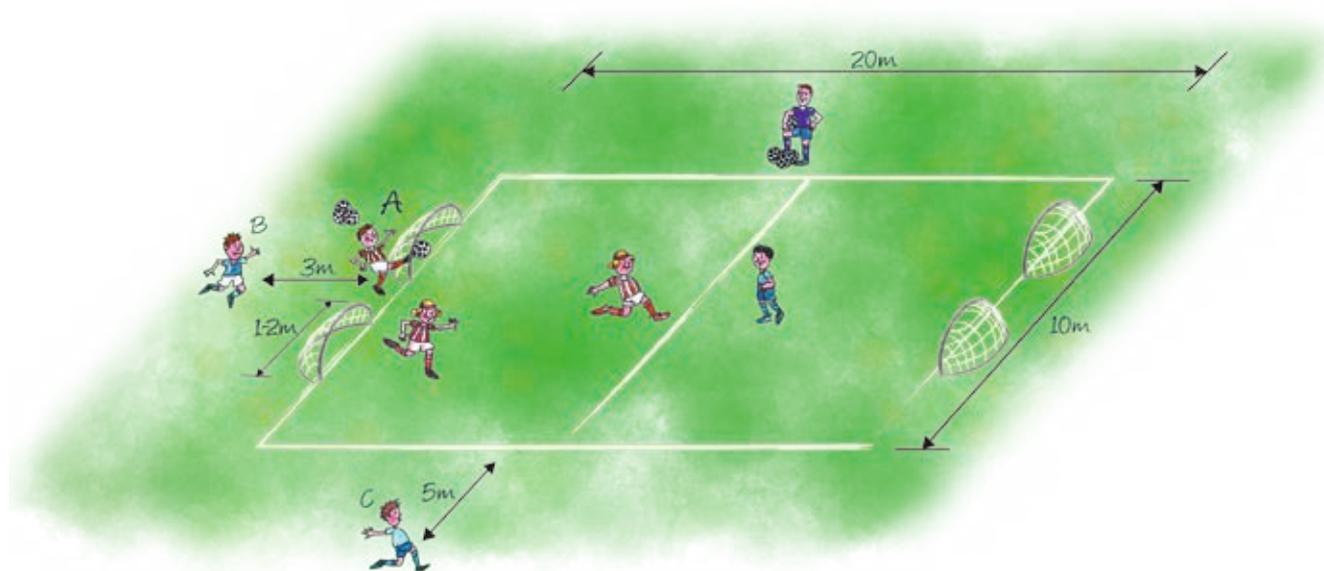
3 contro 1 + 2

Categoria

**F**

Livello

**4**



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

- Tiro in porta da dopo la linea centrale.
- Il difensore Erdan (B) parte dopo il primo contatto con la palla di Simon (A).
- Fine del gioco: rete segnata o palla fuori dal campo.
- Scambio di ruoli

### Osservazione:

- Avanzare dribblando e passando con coraggio
- Su 10 tentativi i bambini segnano
  - più di 5 reti → si può rendere l'esercizio più difficile;
  - meno di 5 reti → ripetere l'esercizio o semplificarlo.

### Facile:

I difensori Erdan (E) e Milla (F) si attivano quando l'attaccante Simon (A) fa il primo passaggio.

### Difficile:

I difensori Erdan (E) e Milla (F) partono più avanti.

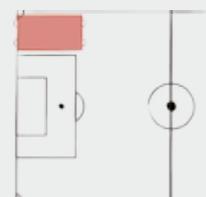


### Materiale:



4-6    3    4

### Organizzazione:

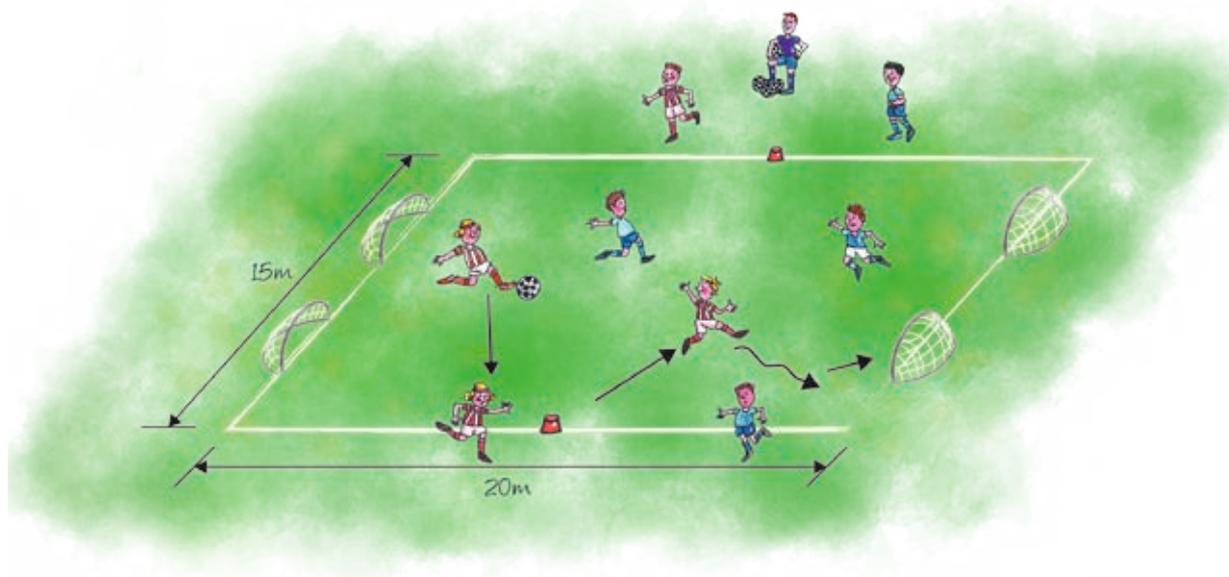


# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

### Preparare reti in gruppo

Preparare reti in gruppo	<b>2 + 2 contro 2 + 2</b>	Categoria	Livello
	Con esterni	<b>E</b>	<b>1</b>



<p>  Traiettoria palla                 corsa senza palla                 Dribbling                 Deposito palloni                 Posizione allenatore         </p>	
<p><b>Esecuzione:</b></p> <p>Gioco 2 contro 2 con esterni. Agli esterni sono consentiti max. 2 contatti con la palla.</p> <p>Durante le pause discutere il principio di gioco «Giocare in larghezza e profondità» con la metafora del «fiore»: quando si ha il possesso palla, il «fiore» si apre. I lati sono occupati e l'attaccante è molto avanti. Quando si perde la palla, il «fiore» si chiude e insieme si va a caccia della palla.</p>	<p><b>Osservazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini applicano le direttive?</li> <li>• I bambini giocano in larghezza e profondità («fiore»)?</li> </ul> <p><b>Variazione:</b></p> <p>Agli esterni si può passare la palla solo nella metà campo offensiva.</p>
<p><b>Facile:</b></p> <p>Esterni: sono consentiti max 3 tocchi di palla.</p>	<p><b>Difficile:</b></p> <p>Esterni: è consentito solo il gioco di prima intenzione</p>
<p><b>Materiale:</b></p> <p>  4-6                     4                     4             </p>	<p><b>Organizzazione:</b></p>

Preparare  
reti in  
gruppo

## 3 + 2 contro 3 + 2

Con cambio posizione dopo il passaggio palla all'appoggio esterno

Categoria

**E**

Livello

**2**



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

Se a un esterno viene passata la palla, questo procede dribblando entrando nel campo, e chi gli ha passato la palla prende il suo posto.

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- Il portiere partecipa attivamente al gioco?
- I bambini giocano in larghezza e profondità («fiore»)?

### Variazione:

Cambiare la posizione degli esterni (metà campo di difesa).

### Facile:



### Difficile:

In aggiunta: se la palla viene passata al portiere (che partecipa attivamente al gioco), questo procede dribblando nel campo e chi gli ha passato la palla diventa portiere.

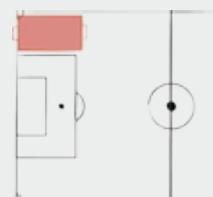


### Materiale:



4-6 4 2

### Organizzazione:



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

Punto centrale dell'allenamento 1: imparare a giocare a calcio

Preparare  
reti in  
gruppo

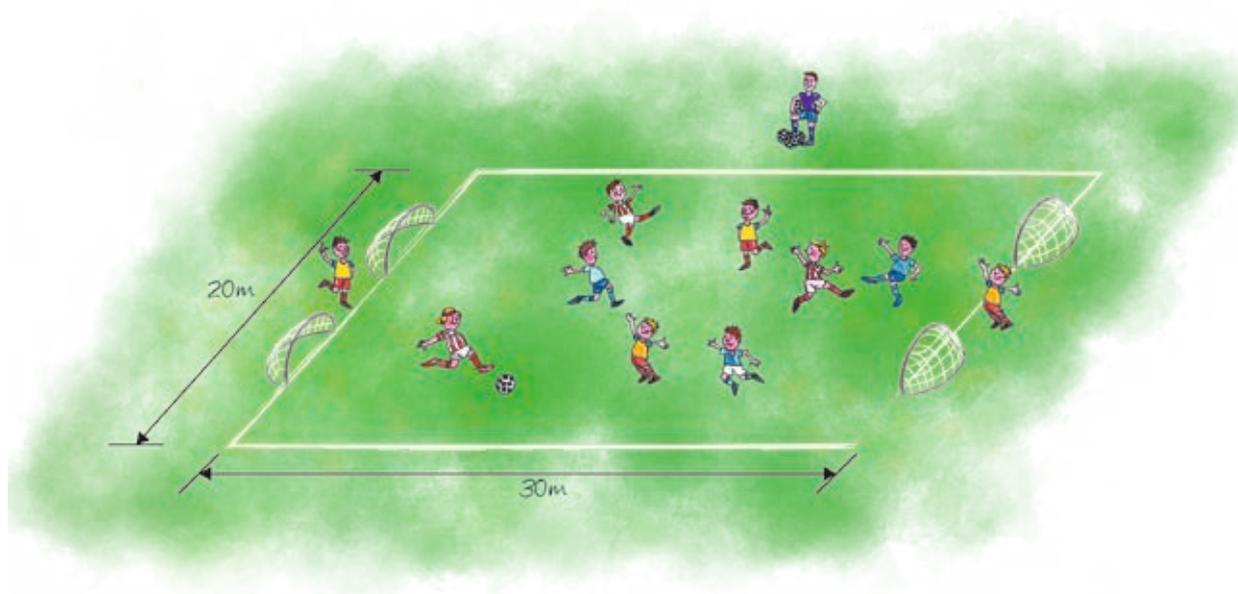
**3 contro 3 + 4 jolly**

Categoria

**E**

Livello

**3**



Traiettoria palla    
 corsa senza palla    
 Dribbling    
 Deposito palloni    
 Posizione allenatore

**Esecuzione:**

Gioco 3:3 con 4 jolly. Per i due jolly che giocano da esterni sono consentiti 2 contatti con la palla. Tutti i bambini partecipano all'azione d'attacco.

Usare la metafora «Sole» per spiegare ai bambini come chiamare la palla: la palla è il «Sole». Se stai dietro a un bambino, sei all'ombra e nessuno ti vede per passarti la palla. Dunque, vieni in zona luce!

**Osservazione:**

- I bambini applicano le direttive?
- Tutti i bambini partecipano al gioco di attacco («Sole»)?

**Facile:**

Esterni: sono consentiti max 3 contatti.

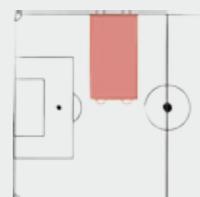
**Difficile:**

Esterni: è consentito solo il gioco diretto.

**Materiale:**

4-6     4     3     4

**Organizzazione:**



Preparare  
reti in  
gruppo

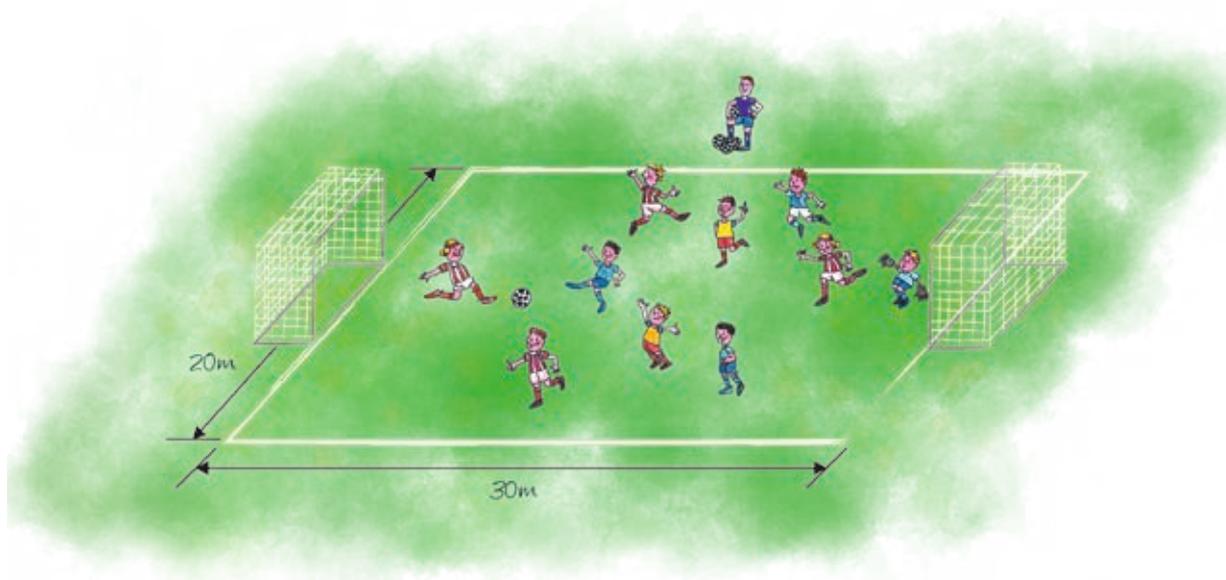
# 4 contro 4 + 2 jolly

Categoria

**E**

Livello

**4**



Traiettoria palla



corsa senza palla



Dribbling



Deposito palloni



Posizione allenatore

### Esecuzione:

Gioco 4 contro 4 con 2 jolly. Tutti i bambini partecipano al gioco d'attacco. Nelle pause spiegare il gioco in larghezza e profondità e tematizzare lo smarcamento con le metafore «fiore» e «sole».

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- I bambini giocano in larghezza e profondità («fiore»)?
- Tutti i bambini partecipano al gioco d'attacco? (= «sole»)

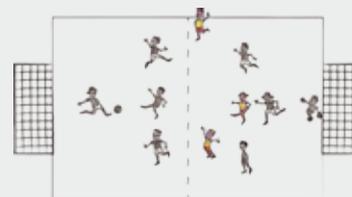
### Facile:

3 jolly



### Difficile:

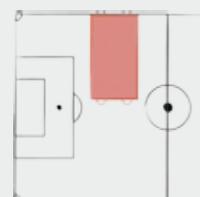
1 jolly



### Materiale:



### Organizzazione:



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale dell'allenamento 2: vivere la molteplicità

Durante l'allenamento, i tre ambiti tematici seguenti devono essere coperti con più forme base del movimento integrative possibili:

### 1. Coraggioso e forte

contiene forme per il rafforzamento del fisico (lottare, azzuffarsi, stare sospesi) e della psiche (cooperare, regolare le emozioni).

### 2. Ritmico e abile

riguarda le forme di espressione del corpo (imitare gli animali), il salto ritmico della corda e la dimestichezza e abilità con la palla (artisti della palla).

### 3. Agile e svelto

contiene compiti di equilibrio (stare in equilibrio, saltare su una gamba), l'acchiappino (orientarsi nello spazio, reagire) e lo svolgimento di un percorso a ostacoli (arrampicarsi, stare appesi, oscillare, ruotare, rotolare, correre, saltare).



*Più forme di base del movimento integrative possibili devono coprire i tre ambiti tematici «Coraggioso e forte», «Ritmico e abile» e «Agile e svelto».*

## Ambito tematico 1: Coraggioso e forte

Coraggioso e forte

### Risolvere dei compiti difficili

Con questo esercizio Simon migliora la percezione del suo corpo, l'abitudine nel contatto fisico e la cooperazione con altri bambini.

#### Esecuzione:

Laura e Simon bloccano una palla tra le loro pance e portano a termine il percorso senza lasciar cadere la palla per terra e senza toccarla con le mani. Poi si legano per un piede e portano a termine il percorso su tre gambe.

Riescono a farlo come carriola (senza palla)?

#### Variazioni:

- Trasportare altri oggetti: palloncino, bastone, ecc.
- In palestra: come cavallo e carrozza (in piedi o seduti sui tappetini).
- Simon si benda gli occhi con una casacca. Laura lo conduce per il percorso tenendolo per mano, per una corda, dirigendolo a parole.

#### Osservazione:

I bambini applicano le direttive?

#### Materiale:

Cinesini, palle, ecc.



- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

Coraggioso e forte

## Lottare e azzuffarsi

In questo esercizio Simon rinforza il suo corpo, impara a rispettare le regole e a controllare le sue emozioni.



Categoria

F

### Esecuzione:

Laura e Simon sono nella posizione in cui si fanno flessioni sulle braccia, si salutano e poi s'inizia: Simon cerca di toccare la mano di Laura, Laura quella di Simon. Il gioco termina dopo mezzo minuto. Chi ha fatto più punti?

### Regole:

- Qualsiasi cosa che fa male è proibita!
- Se un bambino grida «Stop!», bisogna lasciar andare la presa subito.
- Prima dello scontro i contendenti si salutano. Dopo lo scontro lo sconfitto si congratula con il vincitore, e il vincitore ringrazia lo sconfitto per lo scontro leale.
- Levarsi orologio, gioielli e simili.

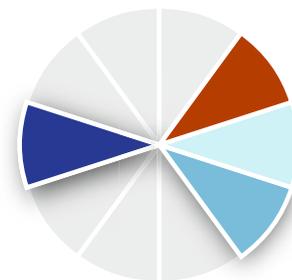
- Si può fare il tifo fuori dalla zona dello scontro.

### Variazioni:

- Laura e Simon sono uno di fronte all'altro e si tengono per le mani. Tra loro c'è una pozzanghera (marcare la pozzanghera con la corda). Chi riesce a tirare l'altro nella pozzanghera?
- Simon si rannicchia sul pavimento e tiene stretta la sfera d'oro. Laura riesce a portargli via la sfera?

### Nota:

Cambiare spesso partner a rotazione. Ad es. fare il gioco sotto forma di torneo. Definire la zona di scontro con corde per saltare oppure con tappeti sottili.



- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- I bambini si scontrano in modo leale?
- Gli scontri sono equilibrati?

### Materiale:

Cinesini o corde, palle, evtl. tappeti sottili (palestra)

Coraggioso e forte

## Giocare come granchi e ragni

In questo esercizio i bambini rinforzano le braccia, le gambe e il tronco mentre si divertono.



Categoria

E

### Esecuzione:

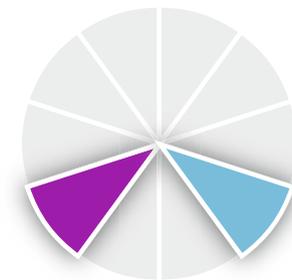
Laura e Simon giocano contro Erdan e Milla. Si muovono all'indietro come gamberi reggendosi su braccia e gambe. Laura e Simon cercano di segnare una rete con i piedi spingendo la palla oltre la linea di fondo.

### Nota:

Questo gioco è faticoso. Consentire pause a sufficienza. Evtl. fare sotto forma di torneo.

### Variazioni:

- Muoversi su gambe e braccia, pancia a terra come i ragni, e passarsi la palla solo con le mani.
- Utilizzare le porte.
- Primo tempo gamberi, secondo tempo ragni.
- Al segnale (acustico o visivo) scambiarsi i ruoli.



- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- Il gioco è divertente? Evtl. adeguare le dimensioni della porta.

### Materiale:

Cinesini, reti, palle, pettorine sportive

# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale dell'allenamento 2: vivere la molteplicità



### Ambito tematico 2: ritmico e abile

Ritmico e abile

## Imitare gli animali

In questo esercizio i bambini imitano vari animali muovendosi come loro.

### Esecuzione:

Simon è il re degli animali. Sta con gli occhi chiusi e la schiena rivolta verso il campo da gioco. Il re vuole che tutti si muovano come serpenti. Laura aspetta alla linea di partenza che il suo re abbia ancora girato le spalle. Poi striscia silenziosa come un serpente verso di lui. Simon dice ad alta voce: «1, 2, 3, 4, sono il re degli animali!». Appena Simon ha finito di parlare, Laura deve restare immobile. Infatti, dopo la parola «animali» Simon si gira e fa il nome di tutti i serpenti che ha visto muoversi. Questi devono tornare alla linea di partenza. Laura è la prima che riesce a toccare Simon. Ora può decidere lei quale animale può avvicinarsi.

### Variazione:

Imitare gli animali con la musica (vedi materiale didattico «G+S-Sport per bambini»: CD musica e movimento. «Giochi di movimento per bambini» e «Imitazioni dei movimenti per bambini»).

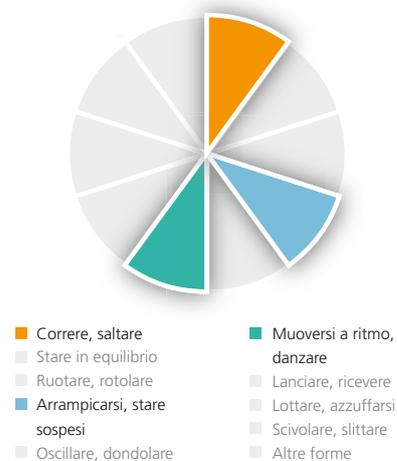
### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- Il gioco è divertente?



Categoria

G



Ritmico e abile

## Artisti della palla

In questo esercizio i bambini si allenano da soli a fare nuovi giochi di prestigio con la palla.



Categoria

F

### Esecuzione:

- Lanciare la palla in alto 10 volte e afferrarla.
- Lanciare la palla in alto 9 volte, toccare il suolo con tutte e due le mani e poi afferrare la palla stando in piedi.
- Lanciare la palla in alto 8 volte con una mano sola e afferrarla con una mano sola (4 volte con la sinistra e 4 volte con la destra).
- Lanciare la palla in alto 7 volte, fare una giravolta e afferrarla.
- Lanciare la palla in alto 6 volte, fare alcuni colpi di testa e poi afferrarla.
- Lanciare la palla in alto 5 volte e afferrarla dietro le spalle.
- Calciare la palla in aria 4 volte (2 volte con il piede sinistro e 2 volte con il destro) e poi afferrarla con tutte e due le mani prima che tocchi il suolo.
- Sollevare la palla dal suolo 3 volte (senza usare le mani) e poi afferrarla.

- Lanciare in alto la palla 2 volte con le mani, acchiapparla dietro la schiena, rilanciarla in avanti e afferrarla davanti.
- Lanciare la palla in alto 1 volta, sedersi e poi afferrarla stando in piedi.

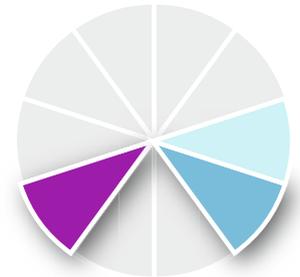
Simon mostra all'allenatore un pezzo della sequenza e poi continua con l'esercizio successivo.

### Variazioni:

- I bambini si creano un proprio gioco delle 10 volte.
- La palla può toccare il suolo ogni volta una o due volte.

### Nota:

Stampare il gioco delle 10 volte e portarlo all'allenamento.



- Corriere, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

### Osservazione:

- I compiti sono adeguati alle capacità dei bambini?

### Materiale:

Una palla per ogni bambino.

Ritmico e abile

## Saltare la corda

In questo esercizio i bambini si allenano nel salto di base, migliorando la loro condizione fisica e la coordinazione.



Categoria

E

### Esecuzione:

Simon si esercita nel salto di base. Tiene saldamente la corda alle due estremità e si posiziona davanti alla corda. La fa girare in avanti, sopra la testa, e salta, la fa girare ancora in avanti, e la salta, e poi ancora...

Laura fa un saltello intermedio, Thomas fa il burattino, Milla salta al galoppo, Erdan su una gamba sola come una cicogna, Alija salta facendo girare la corda all'indietro e Luis incrociando le braccia.

E alla fine, una gara: Laura, Simon ed Erdan saltano con la corda intorno alle porte da calcio. Quale squadra da tre ci riesce senza fare errori? Chi è più veloce?

### Variazioni:

- Nel prossimo allenamento i bambini mostrano agli altri le loro varianti di salto e si esercitano con loro.
- Saltare su una superficie dura è più facile che saltare su un prato.
- Introdurre il salto alla corda con 10 ripetizioni.
- Saltare con la corda lunga (annodare insieme più corde).

### Nota:

Le corde per saltare (senza i manici) possono essere usate in vari modi durante un allenamento.



- Corriere, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

### Osservazione:

- I compiti sono adeguati alle capacità dei bambini?

### Materiale:

Corda per saltare

# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale dell'allenamento 2: vivere la molteplicità



### Ambito tematico 3: Agile e svelto

Agile e svelto

## Saltellare e stare in equilibrio

In questo esercizio i bambini eseguono tante forme di salto e stanno in equilibrio sulla corda.



Categoria

### Esecuzione:

Laura e Simon sono nella loro «casa». Tutte i palloni e i cinesini sono esposti nel Paese dei colori. Laura cerca di andare a prendere una palla saltando su una gamba sola. Prende la palla in mano e torna indietro saltellando sull'altra gamba. Simon prende un cinesino colorato, ma per riportarlo a casa deve saltare su entrambe le gambe. Riesce a fare il percorso avanti e indietro?

### Gioco della guardia:

Simon viene scelto come guardia. Cerca di impedire a Laura e agli altri bambini di rubare un cinesino o una palla dal Paese dei colori. I bambini sono al sicuro in casa e vicino agli oggetti nel Paese dei colori.

Chi viene acchiappato da Simon fuori dalla casa deve rimettere a posto il cinesino o la palla e tornare in casa stando in equilibrio sulla corda. E poi si riprova...

### Variazioni:

- Laura e Simon s'inventano altre forme di salto e saltello. Per ogni colore dei cinesini definiscono un altro modo di saltare.
- Mettere in gioco più guardie.
- Essendo una guardia, anche Simon deve saltare.
- Quando viene acchiappata, Laura resta ferma con le gambe divaricate. Per essere liberata, un altro bambino deve strisciare tra le sue gambe.

### Osservazione:

- I bambini applicano le direttive?
- Il gioco è divertente?

### Materiale:

Cinesini, corda per saltare, palloni



- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

Agile e svelto

## Acchiappini

In questo gioco i bambini devono orientarsi di continuo e migliorano la loro condizione fisica divertendosi.



Categoria

F

### Esecuzione:

Laura e gli altri bambini sfoggiano orgogliosamente il loro piumaggio (casacche infilate nei pantaloni) correndo all'interno del pollaio (il pollaio è un quadrato).

Thomas, Alija e Milla sono volpi e sono davanti al pollaio. All'improvviso Thomas entra nel pollaio e cerca di rubare il piumaggio a un pollo. Se ci riesce, può mettersi il piumaggio rubato e trasformarsi in pollo. La prossima a spaventare i polli nel pollaio è Alija. Simon perde il suo piumaggio e Alija se lo mette. Simon deve lasciare il pollaio, ma tornerà presto in veste di volpe.

### Variazioni:

- Pollaio con ostacoli al centro.
- I polli fanno rotolare una palla. Le volpi cercano di conquistare la palla.
- I polli fanno rimbalzare una palla.
- I polli conducono una palla con il piede.

### Nota:

Dimensione del campo ca. 15 x 15 m.  
Se i polli conducono una palla, il campo deve essere più grande.



- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

### Osservazione:

- Il gioco è divertente?
- I bambini giocano lealmente?

### Materiale:

Cinesini, pettorine sportive, piccole porte come ostacoli, evtl. palloni

Agile e svelto

## Percorso a ostacoli

I bambini accrescono il loro repertorio di movimenti svolgendo vari esercizi di abilità.



Categoria

E

### Esecuzione:

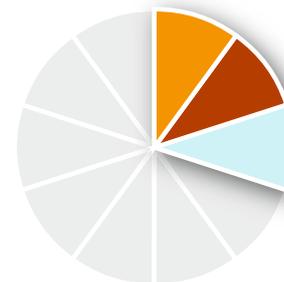
Simon salta sopra il primo ostacolo e striscia sotto il secondo. Cammina in equilibrio con gli occhi chiusi su una corda distesa al suolo. Poi fa una capriola, corre avanti nella scaletta (mettendo un piede in ogni spazio) e salta da un cinesino all'altro, fermandosi e restando un attimo immobile su una gamba a ogni cinesino (conta fino a cinque). Con una capriola all'indietro arriva al traguardo.

### Nota:

all'inizio i bambini devono provare il percorso da soli e sviluppare da soli i loro movimenti. Ci si potrà concentrare sulla qualità dell'esecuzione (chi riesce a... ?) nella fase successiva, e sulla velocità (chi arriva per primo?) nell'ultima fase. Quando si parla di velocità, il percorso deve essere semplice e sicuro (senza trampolini).

### Variazioni:

- Laura e Simon possono creare un percorso nella palestra usando gli attrezzi disponibili (senza trampolini! Attenzione alla sicurezza!). Tutti i bambini cercano di fare il percorso senza errori.
- Iniziano contemporaneamente a fare due percorsi a ostacoli identici. Chi arriva per primo al traguardo?
- Ruota anziché capriola, stare in equilibrio sulla trave, tre contatti con il suolo in ogni spazio della scaletta.
- Svolgere all'indietro singole parti del percorso.



- Correre, saltare
- Stare in equilibrio
- Ruotare, rotolare
- Arrampicarsi, stare sospesi
- Oscillare, dondolare
- Muoversi a ritmo, danzare
- Lanciare, ricevere
- Lottare, azzuffarsi
- Scivolare, slittare
- Altre forme

### Osservazione:

- I compiti sono adeguati alle capacità dei bambini?

### Materiale:

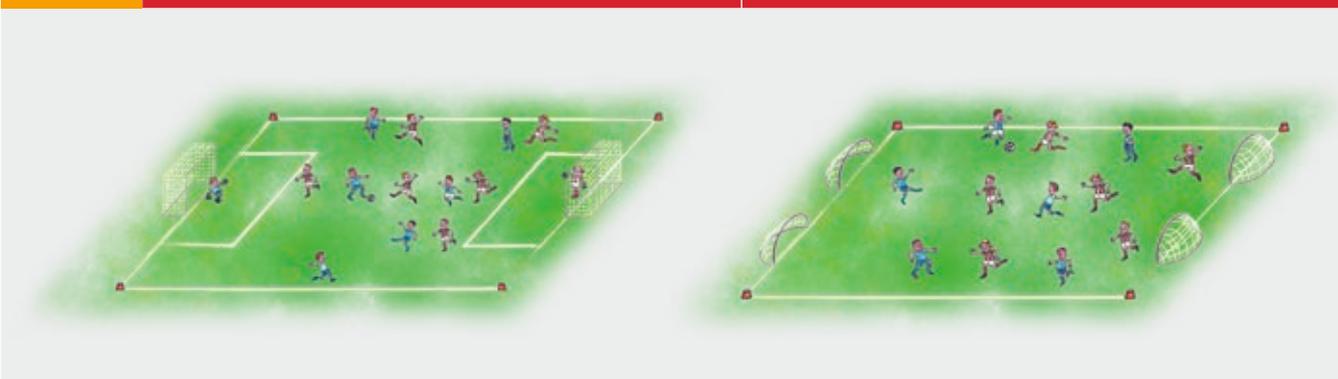
Cinesini, corda per saltare, evtl. ostacoli, gomme ecc.



# Forme di gioco ed esercizio del «3per3» nel dettaglio

## Punto centrale d'allenamento 3: giocare a calcio

I giochi mostrati di seguito sono suddivisi per categoria d'età.

Categoria <b>G</b>	4 contro 4 con portiere su una porta per gruppo (5 m) Dimensione campo: ~ 20 x 15 m	3 contro 3 su due porte piccole per gruppo (1-2 m) Dimensione campo: ~ 15 x 10 m
		
Categoria <b>F</b>	5 contro 5 con portiere su una porta per gruppo (5 m) Dimensione campo: ~ 30 x 20 m	4 contro 4 su due porte piccole per gruppo (1-2 m) Dimensione campo: ~ 20 x 15 m
		
Categoria <b>E</b>	7 contro 7 con portiere su una porta per gruppo (5 m) Dimensione campo: ~ 45 x 30 m	su due porte piccole per gruppo (1-2 m) Dimensione campo: ~ 30 x 20 m
		

### Condurre la palla

14 bambini

Durata  
**80'**

Categoria  
**G**

#### INTRODUZIONE

#### 15' Nel paese dei colori

Laura e Simon sono uno accanto all'altro. Davanti a loro c'è il Paese dei colori. Partono insieme e procedono dribblando, ognuno con il proprio pallone, attraverso i cinesini colorati verso il lato opposto. Nel farlo svolgono diversi compiti:

- condurre la palla con il piede più debole.
- arrivare nella casa opposta il prima possibile.

#### Inizio aperto

- Solo attraverso i cinesini blu.
- Solo attraverso i cinesini gialli.
- Fare lo stesso percorso avanti e indietro.
- Laura segue Simon e viceversa.
- Riprodurre la forma di dribbling scelta dal primo bambino (ad es. collo del piede esterno).

#### Esercizio

- Condurre la palla con il piede sinistro.
- Condurre la palla con il piede destro.
- Dribblare intorno alle porte (due cinesini) descrivendo un otto (usare piede destro e sinistro).
- Solo con l'esterno del piede.
- Solo con l'interno del piede.

**Osservare:** i bambini si attengono alle disposizioni?

**Consigliare:** correggere gli errori, evtl. rallentare il ritmo.

#### Gara

Formare due squadre e farle gareggiare una di fronte all'altra.

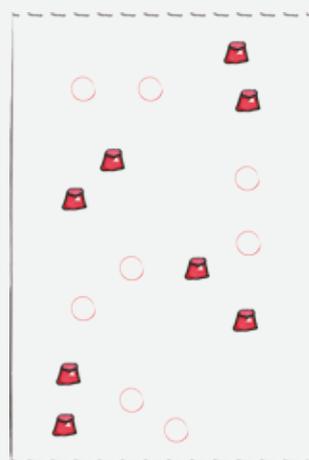
- Squadra A dribbla attraverso tre cinesini blu, Squadra B attraverso tre gialli.
  - Squadra A dribbla attraverso tre cinesini gialli, Squadra B attraverso tre blu.
- Quale squadra arriva per prima dall'altra parte?

#### Materiale:

Cinesini colorati, un pallone per ogni bambino, corde (per delimitare la casa).

#### Organizzazione:

Campo da gioco: largo e corto (15 x 10 m)



#### PARTE PRINCIPALE

Imparare a giocare a calcio

#### 20' Tigerball

Laura, Simon e Thomas si passano la palla. Riescono a farsi i passaggi senza che un terzo bambino (= la tigre) conquisti la palla restando nel triangolo?

#### Inizio aperto

Ogni bambino è tigre per 1 minuto.

#### Esercizio

L'allenatore spiega l'esercizio ai bambini usando una metafora («Sole»\*).

**Osservare:** i bambini si spostano alla luce del sole, così da poter ricevere la palla?

**Consigliare:** far giocare lentamente i bambini con la metafora «sole».

#### Gara

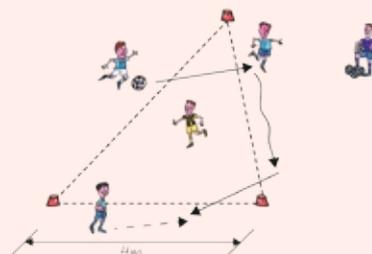
I bambini giocano a Tigerball. Cambiare tigre ogni 2 minuti finché ogni bambino è stato tigre una volta.

#### Materiale:

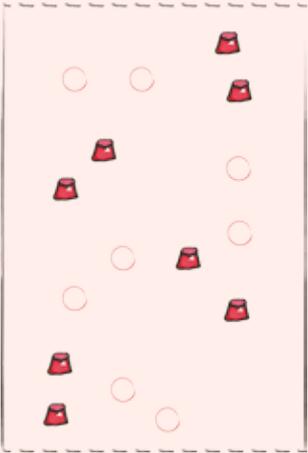
1 set di cinesini, palle

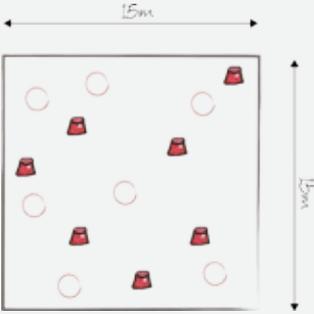
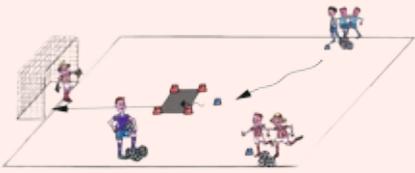
#### Organizzazione:

3 installazioni per 4-5 bambini

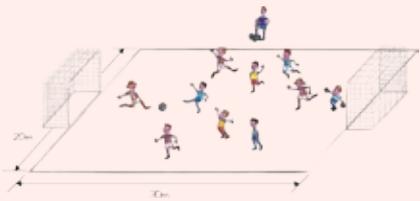


\*«Il sole»: «immaginatevi, la palla brilla come il sole. Quando un difensore si trova tra te e la palla, ti fa ombra. Così non sei smarcato. Spostati rapidamente alla luce del sole per farti trovare libero!»

Vivere la molteplicità	<b>20'</b>	<p><b>Saltellare e stare in equilibrio</b></p> <p>Nel Paese dei colori (rettangolo 15 x 10 m) sono sparse tanti palloni e tanti cinesini. I bambini li raccolgono e li mettono nel loro deposito.</p> <p><b>Inizio aperto</b></p> <p>I bambini devono portare palloni e cinesini nel loro deposito saltellando. Possono trasportare un oggetto per ogni viaggio.</p> <p><b>Esercizio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definire con i bambini una forma di salto per i palloni e un'altra per i cinesini.</li> <li>Saltare su una gamba sola: palloni – saltare sulla gamba sinistra; cinesini – saltare sulla gamba destra.</li> </ul> <p><b>Gara</b></p> <p>Un bambino sorveglia i palloni e i cinesini cercando di impedire agli altri bambini di portare via dal Paese dei colori un cinesino o un pallone. Chi viene acchiappato con un pallone o un cinesino deve aspettare mettendosi a gambe divaricate che qualcuno gli strisci tra le gambe e così lo liberi. Cambiare i cacciatori più volte.</p> <hr/> <p><b>Osservare:</b> è possibile per il cacciatore acchiappare tutti i bambini prima che abbiano portato via tutti gli oggetti?  <b>Consigliare:</b> nominare un secondo cacciatore (rendere più facile); il cacciatore può solo saltellare (più difficile).</p>	<p><b>Materiale:</b></p> <p>Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, corde (per delimitare la casa).</p> 
	<b>20'</b>	<p><b>3 contro 3 con due porte piccole, 4 contro 4 con una porta grande difesa dal portiere</b></p> <p>I bambini giocano a 3 contro 3 su un campo con due porte piccole e a 4 contro 4 su un altro campo con 2 porte difese da 2 portieri. Cambiare campo da gioco.</p>	<p><b>Materiale:</b></p> <p>Palloni, 2 porte piccole, 2 porte grandi, cinesini, casacche.</p>
RITORNO ALLA CALMA	<b>05'</b>	<p><b>Bevanda miracolosa</b></p> <p>I bambini sono in una posizione rilassata distesi sulla schiena. Si immaginano di bere una bevanda miracolosa di colore blu. La bevanda scorre lentamente attraverso la gola, le spalle, le braccia e le mani fino a raggiungere le punte delle dita. Tutto diventa blu e molto tranquillo. Poi la bevanda scorre attraverso la pancia fino alle gambe. I bambini sono blu e si sentono stanchi. Dopo un po' l'effetto magico della bevanda svanisce. Prima si risvegliano le dita dei piedi, poi le gambe, ecc ...</p>	

Dribblare		14 bambini	Durata <b>90'</b>	Categoria <b>F</b>
<b>INTRODUZIONE</b>	20'	<p><b>Montagne e laghi</b></p> <p>Tutti i bambini hanno un pallone. Procedono dribblando in un campo intorno a ruote (laghi) e rotelle marcatrici (montagne).</p> <p><b>Inizio aperto (da 3 a 4 min.)</b></p> <p>Ogni bambino conduce un pallone. Se l'allenatore alza un braccio, i bambini mettono il pallone</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in un lago e prendono un'altra pallone;</li> <li>• su una montagna e prendono un'altra pallone.</li> </ul> <p><b>Esercizio (da 5 a 6 min.)</b></p> <p>Se l'allenatore alza un braccio, i bambini dribblano intorno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a un lago con il piede destro/sinistro;</li> <li>• a una montagna con il piede destro/sinistro;</li> <li>• a un lago con il piede sinistro e a una montagna con il piede destro.</li> </ul> <p><b>Gara (da 5 a 6 min.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se l'allenatore dice «montagna» o «lago», i bambini devono cercare di mettere il pallone su una montagna o in un lago. → Quale squadra ha occupato più montagne/laghi?</li> <li>• Se l'allenatore dice «montagna», i bambini devono dribblare intorno a un lago e poi mettere la palla su una montagna. → Quale squadra ha occupato più montagne?</li> <li>• Se l'allenatore solleva un fazzoletto rosso, i rossi mettono i loro palloni sulle montagne e i blu mettono le loro palle nei laghi. → Quale squadra è stata più veloce?</li> </ul>	<p><b>Materiale:</b></p> <p>Casacche in 2 colori (almeno 7 per ogni colore), 14 palloni (1 pallone per ogni bambino), almeno 7 cinesini, almeno 7 corde/gomme</p> <p><b>Organizzazione:</b></p> <p>Distribuire all'inizio le casacche rosse a 7 bambini e le casacche blu ad altri 7 bambini. → Disporre un numero dispari di laghi e montagne in modo da rendere impossibile il pareggio.</p>	
				
<b>PARTE PRINCIPALE</b> Imparare a giocare a calcio	20'	<p><b>Scuola della palla 1 – Condurre e difendere la palla</b></p> <p>Simon procede dribblando con il piede sinistro verso la sagoma e gli gira attorno una volta. Il piede d'appoggio è sempre tra la sagoma e la palla (protezione della palla). Poi Simon conduce la palla nella zona di tiro e prova a segnare una rete con il piede sinistro.</p> <p><b>Inizio aperto</b></p> <p>Nei primi 3-5 minuti interrompere il meno possibile. I bambini devono imparare lo svolgimento dell'esercizio. Per il momento non è importante la qualità dell'esecuzione.</p> <p><b>Esercizio</b></p> <p>Nei successivi 10 minuti il focus è sulla qualità dell'esecuzione. I bambini hanno il controllo sulla palla e con l'esterno del piede conducono la palla intorno alla sagoma con movimenti fluidi.</p> <p><b>Gara</b></p> <p>Quale gruppo segna più reti con 4 tentativi per giocatore? Variazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con/senza portiere.</li> <li>• Quale squadra ha segnato per prima 10 reti?</li> <li>• Le due squadre insieme riescono a segnare più di 20 reti nell'arco di 3 minuti?</li> </ul> <p><b>Osservare:</b> i bambini cambiano lato dopo ogni tentativo? Si attengono alle disposizioni? Quante reti vengono segnate? Devo adeguare la dimensione delle porte/le distanze?</p> <p><b>Consigliare:</b> elogiare le azioni belle! Correggere dove necessario.</p>	<p><b>Materiale:</b></p> <p>1 set di cinesini, 2 porte da calcio per bambini, 14 palloni</p> <p><b>Organizzazione:</b></p> <p>Disporre 2 postazioni. In ciascuna si esercitano 7 bambini. Far vedere prima! (Dal lato destro con il piede sinistro e dal lato sinistro con il piede destro).</p>	

Vivere la molteplicità	<p><b>20'</b> <b>Acchiappino dell'abete</b></p> <p>Laura e Simon sono cacciatori. Cercano di acchiappare più bambini che possono. Se un bambino è toccato da un cacciatore, deve rimanere fermo a gambe larghe (come un abete). Gli altri bambini lo possono liberare strisciandogli in mezzo alle gambe.</p> <p><b>Inizio aperto</b></p> <p>Lasciar giocare i bambini e adeguare la grandezza del campo e il numero di cacciatori in maniera tale che i cacciatori riescano a trasformare tutti i bambini in abeti. Cambiare la squadra dei cacciatori ogni 1-2 minuti.</p> <p><b>Esercizio</b></p> <p>Discutere con i bambini come devono comportarsi i cacciatori per poter trasformare tutti i bambini in abeti. Cercare di far mettere in pratica quanto si è discusso.</p> <p><b>Gara</b></p> <p>3 bambini sono cacciatori. Riescono a trasformare tutti i bambini in abeti entro 2 minuti?</p> <hr/> <p><b>Osservare:</b> <i>i bambini restano nel campo? Restano all'interno del campo? Tutti i bambini sono stati almeno una volta cacciatori?</i></p> <p><b>Consigliare:</b> <i>consigliare ai cacciatori come acchiappare tutti i bambini. Elogiare le azioni belle!</i></p>	<p><b>Materiale:</b></p> <p>Cinesini colorati.</p> <p>Dimensioni del campo ca. 10 x 10 m</p> <p>È importante che il campo sia delimitato in maniera chiara. Evtl. approfittare di linee già disegnate sul campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evtl. stabilire che i bambini diventano abeti se escono dal campo da gioco.</li> <li>• Motivare i bambini a liberare gli altri</li> </ul> <p>Altre domande: Come facciamo a non farci acchiappare? Come facciamo a liberare gli «abeti»?</p> <p>Altre forme di liberazione: lasciare che siano i bambini a proporre altri modi per liberare gli «abeti».</p>
	<p><b>20'</b> <b>5 contro 5 e 1 contro 1</b></p> <p>I bambini giocano un match con due porte normali, 5 contro 5. Su due campi secondari i bambini si affrontano 1 contro 1 e 2 contro 2. Dopo 3 min. cambiare i bambini sul campo grande. I vincitori della partita 1 contro 1 e del match 2 contro 2 ricevono un punto = 1 rete per la loro squadra.</p> <p>7 giri x 3 min.</p> <hr/> <p><b>Osservare:</b> <i>i bambini devono poter segnare tante reti. Realizzano tante reti? O poche o nessuna? Sono decisi nel cercare la conclusione?</i></p> <p><b>Consigliare:</b> <i>nelle pause consigliare e spiegare il principio di gioco «Ricerca decisa della conclusione». Incoraggiare i bambini a cercare la conclusione con decisione. Elogiare le azioni belle!</i></p>	<p><b>Materiale:</b></p> <p>1 set di cinesini, 2 porte da calcio per bambini e 4 porte piccole, 14 palle, casacche di 2 colori (almeno 7 di ogni colore)</p> <p>Dimensioni del campo: 5 contro 5 = 20 x 30 m; 2 contro 2 = 10 x 15 m; 1 contro 1 = 7 x 10 m</p> 
RITORNO ALLA CALMA	<p><b>10'</b> <b>Baracchino per il tiro a segno</b></p> <p>L'allenatore costruisce un baracchino per il tiro a segno con il materiale usato durante l'allenamento. Chi colpisce più oggetti?</p> <p><b>Variazioni:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Con piede sinistro/destro.</li> <li>• lanciaire con le mani (sinistra/destra).</li> <li>• Diverse palle/distanze ecc.</li> </ul> <hr/> <p><b>Osservare:</b> <i>partecipano tutti?</i></p> <p><b>Consigliare:</b> <i>elogiare le buone idee e le azioni belle.</i></p>	<p><b>Materiali:</b></p> <p>Tutto il materiale d'allenamento disponibile.</p> <p><b>Organizzazione:</b></p> <p>Calcolare 3 min. per costruire il baracchino per il tiro a segno, in modo che resti abbastanza tempo per i tiri.</p>

Creare occasioni da rete		14 bambini	Durata <b>90'</b>	Categoria <b>E</b>
<b>INTRODUZIONE</b>	<p><b>20'</b> <b>Nel pollaio</b></p> <p>Ogni bambino conduce il suo pallone all'interno del quadrato.</p> <p><b>Inizio aperto</b></p> <p>A coppie: Simon propone, Laura copia. Ad es. Simon fa passare la palla tra le gambe, tira indietro la palla con la pianta del piede, solo a sinistra, solo a destra, diverse finte. Cambiare spesso i ruoli.</p> <p><b>Esercizio</b></p> <p>Una coppia presenta un'idea. Tutti si esercitano mettendola in pratica. Poi tocca alla coppia successiva, ecc.</p> <hr/> <p><b>Osservare:</b> tutti i bambini riescono a svolgere le forme presentate in modo esatto e con entrambi i piedi?</p> <p><b>Consigliare:</b> consentire di presentare le idee con chiarezza e all'inizio di esercitarsi lentamente.</p> <p><b>Gara</b></p> <p>Nel pollaio: I polli conducono la palla all'interno del quadrato. Entra una volpe. Se conquista la palla, diventa un pollo. Chi perde palla, lascia il quadrato e si mette nel gruppo delle volpi (= 3 bambini).</p> <hr/> <p><b>Osservare:</b> tutti i «polli» sono impegnati?</p> <p><b>Consigliare:</b> far entrare due polli nel pollaio (rendere più difficile); mettere ostacoli nel pollaio (più facile).</p>	<p><b>Materiali:</b></p> <p>Casacche di 2 colori (almeno 7 di ogni colore), 14 palle (una palla per ogni bambino), almeno 7 rotelle marcatrici</p>		
	<p><b>20'</b> <b>4 contro 4 + 2 jolly</b></p> <p>4 contro 4 incluso il portiere. I 2 jolly giocano con la squadra che è in possesso palla.</p> <p><b>Inizio aperto</b></p> <p>Spiegare brevemente il gioco. Far giocare 3 min.</p> <p><b>Esercizio</b></p> <p>Spiegare il «fiore»*. La palla è vicino al portiere. I bambini devono rappresentare un fiore che sia il più aperto possibile. Esercizi con entrambe le squadre. Ogni volta che la palla gli è vicina il portiere dice la parola «fiore» e aspetta finché il fiore diventa riconoscibile.</p> <hr/> <p><b>Osservare:</b> riesce il «fiore» nel gioco?</p> <p><b>Consigliare:</b> interrompere subito ed elogiare il comportamento. Evtl. riprodurre la situazione di gioco al rallentatore.</p> <p><b>Gara</b></p> <p>Definire due jolly nuovi. Non interrompere il gioco per 3 minuti e contare le reti.</p>	<p><b>Materiale:</b></p> <p>Cinesini colorati, due porte grandi, casacche, palle.</p> <p><b>Organizzazione:</b></p> <p>*«Fiore» = Giocare nella larghezza e nella profondità: quando si ha il possesso palla, il «fiore» si apre, i.e. 2 giocatori/trici si allargano sui lati e l'attaccante si posiziona il più avanti possibile. In modo da avere più spazio e tempo. Questo limita la pressione avversaria sul giocatore che ha la palla. Quando si perde la palla, il «fiore» si chiude e tutti i bambini insieme vanno a caccia della palla.</p>		
<p><b>PARTE PRINCIPALE</b></p> <p>Imparare a giocare a calcio</p>				

20'

**Saltare la corda****Inizio aperto**

I bambini cercano di saltare alla corda in più modi possibili.

**Osservare:** l'allenatore osserva i bambini e decide con quale forma farli esercitare.

**Esercizio**

Stabilire la forma del salto e far esercitare i bambini. Ad es. salto base con due gambe: Laura salta due volte, Simone la guarda e poi cerca di saltare due volte. Poi Simon salta tre volte, e anche Laura salta tre volte, ecc.

**Osservare:** le coppie sanno esercitarsi insieme? I due bambini hanno le stesse capacità?

**Consigliare:** evtl. rifare le coppie. La coppia è composta da due che saltano in egual modo e allo stesso momento.

**Gara**

I bambini formano squadre da tre. Ogni squadra deve percorrere un tratto di 10 metri saltando alla corda. Quale squadra ci riesce (partono tutte allo stesso momento) senza fare errori?

\*Gioco di velocità:

Quale squadra ci riesce senza errori?

Quale squadra è più veloce?

**Materiale:**

Una corda per saltare per ogni bambino,

1 set di cinesini

\*Gioco di velocità:

1. passaggio solo Laura
2. passaggio Laura e Simon
3. passaggio Laura, Simon e Thomas
4. passaggio Simon e Thomas
5. passaggio solo Thomas

20'

**7 contro 7 e 1 contro 1**

I bambini giocano su porte normali un match 7 contro 7. Cambiare portiere e disposizione dei giocatori ogni 3-5 minuti.

Se ci sono più di 14 bambini: giocare su campi secondari 1 contro 1 o 2 contro 2.

Cambio bambini sul campo grande dopo 3 min. I vincitori della partita 1 contro 1 e della partita 2 contro 2 ricevono 1 punto = 1 rete per la loro squadra 7 giri x 3 min.

**Osservare:** riescono a fare 3-5 passaggi consecutivi?

**Consigliare:** nelle pause consigliare e spiegare il principio di gioco «Giocare meglio in larghezza e profondità» («fiore»). Elogiare le azioni belle!

\*«Fiore» = Giocare nella larghezza e nella profondità: quando si ha possesso palla, il «fiore» si apre, i.e. 2 giocatori/trici possiedono le ali e l'attaccante sta molto avanti. Così c'è più spazio e quindi tempo. Questo limita la pressione dell'azione sul giocatore che ha la palla. Quando si perde la palla, il «fiore» si chiude e i bambini tutti insieme vanno a caccia della palla.

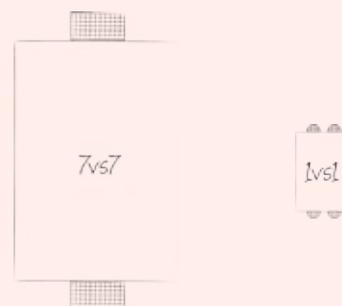
**Materiale:**

1 set di cinesini, 2 porte da calcio per bambini e

4 porte piccole, 14 palloni, casacche di 2 colori (almeno 7 per ciascun colore)

Dimensioni del campo: 7 contro 7 = 45 x 30 m;

2 contro 2 = 10 x 15 m; 1 contro 1 = 7 x 10 m



10'

**Curling**

I bambini cercano di mettere la palla in una «casa».

Disporre più «case» (cerchi) con le corde per saltare. Da una distanza di circa 10 metri i bambini cercano di mettere la loro palla nella casa:

- con il piede;
- con la mano;
- con la testa.

Far tirare ai bambini contemporaneamente e più volte.

**Materiale:**

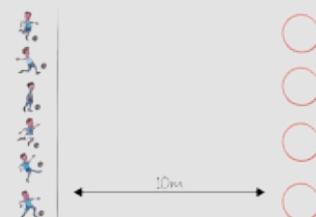
Una pallone

per ogni

bambino,

14 corde

per saltare



- 
- Bruggmann, B. (Red.). (2007).  
1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball.  
Schorndorf: Edizioni Hofmann.
- 
- Dössegger, A., Varisco, J. (2010). G+S Kids – Nozioni teoriche.  
Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- 
- Kern, R., Knäbel, P., Truffer, B. (2012).  
Kinderfussballkonzept SFV – Fussball im J+S-Kindersport.  
Associazione Svizzera di Football.
- 
- Krenz, A., (2010). Handbuch für ErzieherInnen in Krippe,  
Kindergarten, Kita und Hort. Monaco di Baviera: Edizioni Olzog.
- 
- Künne, T., Sauerhering, M. (2012).  
Selbstkompetenz (-Förderung) in KiTa und Grundschule.  
NIFBE-Themenheft 4. Osnabrück: Niedersächsisches  
Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung.
- 
- Schmidt, W. (2004). Fußball. Spielen – Erleben – Verstehen.  
Schorndorf: Edizioni Hofmann.
- 
- Stadelmann, W. (2012). L'apprendimento nello sport – apprendimento del movimento.  
Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- 
- Steinmann, P. (2010). G+S Kids – Esempi pratici.  
Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- 
- Steinmann, P., (2012). L'apprendimento nello sport per i bambini –  
apprendimento del movimento.  
Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- 
- Ufficio federale dello sport (Ed.) (2009).  
Manuale di base Gioventù+Sport.  
Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- 
- Wein, H., (2009). Fussball kindgemäss trainieren.  
Aachen: Edizioni Meyer & Meyer.
-

## Crediti

### Calcio per bambini Teoria e pratica

Documento del corso G+S e ASF

**Direzione del progetto:** Raphael Kern,  
Associazione Svizzera di Football (ASF)

**Redazione e traduzione:** Alessandro Mangiaratti

**Autori:** Raphael Kern, Jean-Jacques Papilloud,  
Claudia Furger, Alessandro Mangiaratti, Bruno Truffer

**Foto:** Photopress, A. R. Kolb, R. Varadi, M. Mora,  
Lernmedien EHSM, BASPO, Ueli Känzig

**Illustrazioni:** Rolf Imbach

**Grafica:** BICT Projekte GmbH, Bern, Florian Beyeler,  
Joshua Schenk, Florian Jufer

**Layout:** m.a.d. brand care

**Stampa:** Ast & Fischer AG, Wabern

**Edizione:** 2015

Tutti i diritti riservati. Riproduzioni e diffusioni di qualsiasi tipo – anche parziali – dell'opera sono consentite solo previa autorizzazione per iscritto dell'editore e con l'indicazione della fonte.



Schweizerischer Fussballverband  
Association Suisse de Football  
Associazione Svizzera di Football  
Swiss Football Association



Postfach · 3000 Bern 15 · Schweiz  
Case postale · 3000 Berne 15 · Suisse  
Casella postale · 3000 Berna 15 · Svizzera  
P.O. Box · 3000 Bern 15 · Switzerland

Haus des Schweizer Fussballs  
Maison du football suisse  
Casa del calcio svizzero  
The House of Swiss Football  
Worbstrasse 48 · 3074 Muri

T +41 31 950 81 11  
F +41 31 950 81 81  
info@football.ch · www.football.ch