

06 |  
07 | 2013

## Tema del mese – Sommario

Valori e visione	2
Lo sviluppo della personalità	3
I principi didattici fondamentali	4
I punti didattici centrali	5
L'allenamento	6
I metodi dell'allenamento	8
Lo schema tre per tre	10
Forme di gioco e di esercizio:	
• Segnare delle reti	11
• Preparare reti da soli	12
• Preparare reti in gruppo	13
• Coraggioso e forte	14
• Ritmico e abile	16
• Agile e svelto	18
Allenamento – Esempi	20
L'allenatore	23
I tornei	24
I principi di gioco	26
Informazioni	27

## Categorie

- Età: 5-10 anni
- Categorie: G = 5-6 anni  
F = 7-8 anni  
E = 9-10 anni
- Principianti, avanzati



## Calcio: G+S Sport per bambini

**In Svizzera, ogni fine settimana, circa 60 000 bambini tra i cinque e i dieci anni giocano a pallone. Per questo, il calcio per bambini è il più importante portale di accesso a una vita sportiva attiva. Il presente tema del mese costituisce un nuovo e valido contributo alla sua riuscita ottimale.**

Nel calcio, ai bambini dovrebbe innanzitutto essere concesso il diritto di giocare a pallone. Essi, inoltre, sono al centro e sono il punto di riferimento centrale per l'avvio e la conclusione di qualsiasi riflessione. Basandosi sul fondamento del fairplay, tutti dovrebbero avere l'opportunità di esprimersi nel e con il calcio e di vivere emozioni intense.

### Un buon inizio

«Ogni evento presente o futuro svolto con bambini dovrebbe essere preparato e valutato secondo i tre punti della visione. Vogliamo vedere bambini che ridono, imparano e forniscono prestazioni e allenatori che dopo ogni evento si chiedono se i bambini hanno riso, imparato e fornito prestazioni». In base a tale visione, l'Associazione svizzera di football ha sviluppato un programma di formazione specifico per il calcio per i bambini. L'obiettivo del programma è di permettere ai bambini un'entrata positiva nel mondo dello sport in generale e, in particolare, nella disciplina del calcio. Ogni bambino deve essere sostenuto nello sviluppo del proprio potenziale. Inoltre, il programma serve da base per la formazione degli allenatori di calcio, per lo svolgimento degli allenamenti nei club e dei tornei per bambini.

### Teoria e pratica

Il presente tema del mese è stato elaborato in stretta collaborazione con l'Associazione svizzera di football (ASF) e si basa sul nuovo programma «Calcio per bambini ASF» appena lanciato. Il programma e i principi di base sono illustrati nella prima parte del tema del mese.

La seconda parte si concentra sulle forme di gioco per le categorie G-E. L'ultima parte inizia con tre allenamenti, ciascuno con contenuti diversi per le rispettive categorie. In seguito saranno trattati il ruolo dell'allenatore e i programmi per le partite, ovvero la preparazione e lo svolgimento adatto ai bambini di eventi con partite e i diversi ruoli dell'ambiente circostante in un evento di questo tipo.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

# Valori e visione

**Con il nuovo concetto di calcio per bambini, l'ASF si fissa come obiettivo di creare le condizioni quadro in cui i bambini possono sviluppare al meglio le loro doti naturali.**



## I valori

Il bambino si trova al centro ed è allo stesso modo la fonte e l'obiettivo di tutte le considerazioni. L'atteggiamento di base nei confronti dei bambini è il seguente: «Ogni bambino è dotato a modo suo. Le qualità dei bambini sono così variate e diversificate come i bambini stessi.» Per questa ragione, il nuovo concetto di calcio per bambini si è fissato come obiettivo di fissare le condizioni quadro all'interno delle quali i talenti e i potenziali individuali possano svilupparsi al meglio nel, con e attraverso il calcio.

Basandosi sul fairplay bisogna aiutare ogni bambino ad esercitare il suo diritto di giocare e ad esprimere le proprie emozioni. In poche parole:

- Ogni bambino è dotato.
- Tutto viene dal bambino.
- Diritto al gioco.
- Fairplay.
- Vivere le proprie emozioni.

## La visione

La visione del calcio dei bambini deve essere ancorata saldamente nella testa degli adulti. L'ASF ricorre a tre punti, che possono essere riassunti con un acronimo facile da memorizzare (RIR) per permettere a tutti di ricordarsi questa visione.

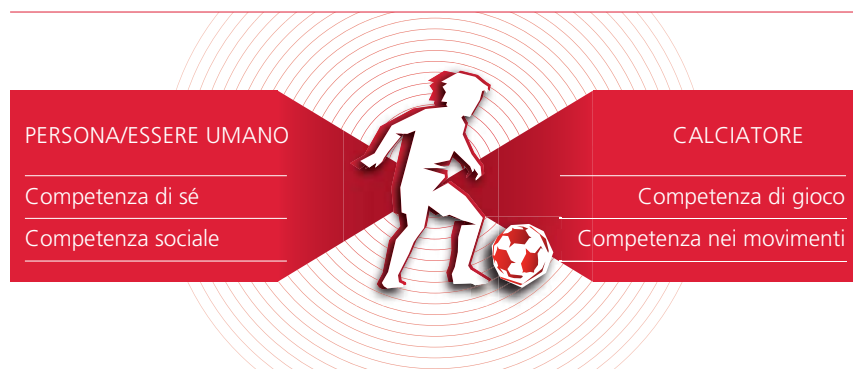
- Ridere sta per divertirsi a fare movimento e a vivere esperienze in gruppo.
- Imparare significa fare progressi a livello fisico, motorio e sociale.
- Realizzare prestazioni vuol dire lo sforzo in sé oppure la valutazione personale delle proprie prestazioni.

Ogni incontro con i bambini va esaminato secondo questi criteri. I bambini devono ridere, imparare e realizzare una prestazione. Gli allenatori, da parte loro, devono chiedersi dopo ogni partita 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 sono realizzabili.

# Lo sviluppo della personalità

Lo sviluppo globale del bambino è sempre posto al centro. Per capire meglio come poter influire su questo sviluppo, si distinguono a quattro diverse competenze parziali.

## PERSONALITÀ



### Competenza di partita

I bambini fanno delle esperienze intense a livello di azione soprattutto durante le partite. Inoltre, molti momenti vissuti durante le partite permettono loro di ottenere miglioramenti importanti nell'apprendimento.

I genitori, i docenti e gli allenatori si impegnano al fine di creare delle condizioni quadro e un'atmosfera di apprendimento che stimola i bambini all'azione personale. I bambini che giocano spesso e in modo intenso sviluppano competenze nell'ambito sociale, emotivo, cognitivo e motorio.

### Competenza di movimento

La configurazione genetica fissa la base di quello che un bambino potrebbe diventare da adulto. Ma come poi veramente si sviluppa dipende anche molto dalle esperienze fatte durante la vita e, più in particolare, negli anni dell'infanzia. Degli stimoli precoci, regolari e ampi portano a un aumento delle connessioni a livello celebrale. Giocare a calcio su una base regolare contribuisce a questo sviluppo. Tuttavia occorre integrare anche altre forme di movimento (nove forme di base del movimento, vedi immagine).

### Competenza individuale e sociale

L'evoluzione della competenza individuale svolge un ruolo decisivo nello sviluppo delle capacità personali del bambino. Competenza individuale significa essere in grado di agire in modo motivato e attivo anche in contesti che sono in mutamento. Grazie a un rapporto di fiducia, i bambini imparano a percepire il proprio stato interiore (percezione di sé), a esprimersi (auto espressione) e a regolarsi (auto regolazione). In questo modo, sviluppano un'immagine di sé individuale (chi sono?, cosa sono in grado di fare?, cosa so?).

Un comportamento socialmente competente permette di riallacciare gli obiettivi individuali alle strutture e ai valori del gruppo. Grazie alla comunicazione, si sviluppano le capacità di cooperazione e di conflitto, ovvero gli elementi centrali della competenza sociale.

#### Aiutarli a diventare autonomi

Ovviamente, i bambini sono ancora limitati nella loro autonomia. Per questo, tutte le nostre misure sono tese a stimolare i bambini nelle loro azioni individuali. In questo modo, l'autonomia si sviluppa in due sensi: da una parte come giocatore di calcio, e dall'altra, e soprattutto, come persona. In tale senso, la formazione nel calcio fa sempre anche parte dello sviluppo personale.

*«Più le esperienze motorie e sensoriali sono vaste, più in seguito è possibile attuare movimenti più complessi».*



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

[Le nove forme di base del movimento](#)

*«I bambini hanno bisogno di altri bambini per poter crescere all'interno di una comunità sociale».*

# I principi didattici fondamentali

**I tre seguenti principi fondamentali didattici costituiscono la base per un allenamento di calcio per bambini: ludico, orientato alla situazione di partita, adeguato ai bambini e variato.**

## Ludico

Per poter stimolare i bambini all'apprendimento nel e tramite il calcio, dobbiamo fare leva sulle loro fantasie ed emozioni e preparare i contenuti in modo ludico. Ciò 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 ...?»).

## Orientato alla situazione di partita

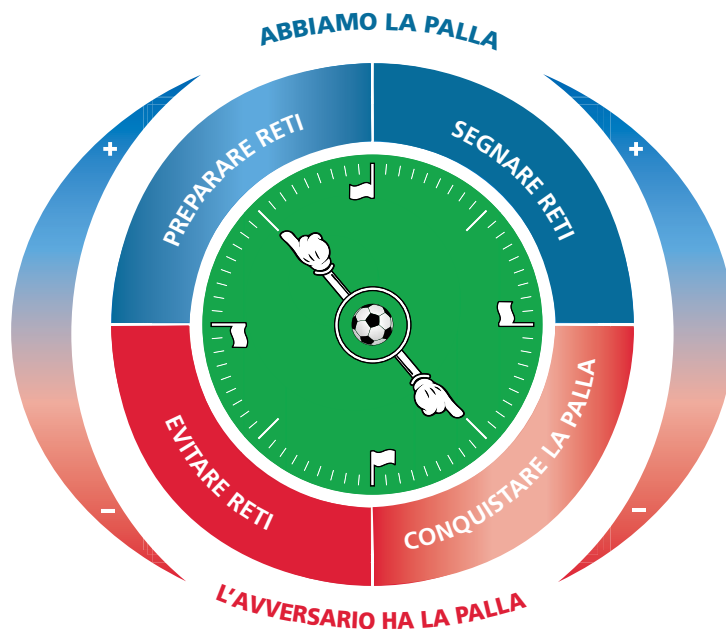
È durante le partite che si impara di più. In questo caso si intende le partite reali per bambini con delle distanze e degli spazi che i piccoli calciatori sono in grado di gestire e non una versione ridotta del calcio per adulti. Le partite per bambini sono suddivise in due fasi di gioco di base (vedi 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 palla. E «recuperare la palla» ed «evitare reti», quando la palla è in possesso dell'avversario.

Poiché proprio in questi casi si vivono le emozioni di apprendimento più efficaci, le due fasi più importanti sono «segnare dei gol» 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 dei gol) oppure ritornare in possesso della palla quando ce l'ha l'avversario.

## Adeguato ai bambini e variato

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 fornire prestazioni. Solo in questo modo è possibile motivarli in modo persistente.

Fondamentalmente i bambini non sono degli specialisti, ma restano versatili, creativi e curiosi. Per ottenere uno sviluppo completo, hanno bisogno di esperienze di movimento variate. Il principio della molteplicità corrisponde a queste necessità infantili naturali. 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.



### Principi fondamentali didattici

- Ludico
- Orientato alla situazione di partita
- Adeguato ai bambini e variato

# I punti didattici centrali

Tenendo in considerazione i principi fondamentali didattici e lo sviluppo della personalità, sono stati definiti tre punti centrali didattici: giocare a calcio, imparare a giocare a calcio e vivere la molteplicità.

## 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. I calciatori giocano in piccoli gruppi su campi da calcio adatti alla loro categoria di età, che comprendono delle porte da calcio. L'allenatore si tiene in disparte e osserva il gioco libero e autodeterminato dei bambini.

## Imparare a giocare a calcio

L'insegnamento dell'ABC del calcio avviene progressivamente ed è adeguato all'età dei bambini. Si tratta della parte centrale di ogni allenamento. I temi corrispondono allo schema della situazione di gioco. Grazie a una grande varietà di modi di usare la palla è possibile creare un solido repertorio tecnico. In questo contesto, si tratta di tenere in considerazione le diverse tappe dello sviluppo di gioco nell'età infantile. Dall'«io e la palla» si passa all'«tu e io» e infine al «noi».

Noi abbiamo la palla			G	F	E
Io	Segnare delle reti	1:1/1:0	***	***	***
	Condurre la palla	1:1/1:0	***	**	*
	Sviluppare la capacità a maneggiare la palla (artisti della palla)	1:1/1:0	**	**	***
	Scartare (finte)	1:1/1:0	*	**	***
	Cambio direzione con la palla	1:1/1:0	*	**	***
	Difendere la palla	1:1/1:2		*	**
Tu e io	Ricevere e condurre la palla	2:1/2:2 (+ jolly)	*	**	***
	Passaggi	2:1/2:2 (+ jolly)	*	**	***
	Prepararsi a ricevere	2:1/2:2 (+ jolly)	*	**	***
Noi	Gioco di squadra; ottenere la superiorità numerica	3:1/3:2/3:3 (+ jolly)		*	**
	Liberarsi	3:1/3:2/3:3 (+ jolly)	*	**	***
	Riconoscere e sfruttare i buchi	3:1/3:2/3:3 (+ jolly)		*	**

L'avversario ha la palla			G	F	E
Io	Ottenere la palla	1:1/1:2/1:3	***	***	***
	Mettere sotto pressione chi ha la palla	1:1/1:2/1:3	*	**	***
	Bloccare i tiri	1:1/1:2/1:3	*	**	***
	Intercettare i passaggi	1:1/1:2/1:3	*	*	**
	Bloccare (tackle)	1:1/1:2/1:3		*	**
	Dirigere un attacco di lato (guidare)	1:1/1:2/1:3			*
Tu e io	Aiutare e sostenere	2:1/2:2	*	**	***
Noi	Cacciare la palla insieme	3:1/3:2/3:3		*	**

## Vivere la molteplicità

Durante ogni allenamento, i bambini dovrebbero vivere delle situazioni molto diverse. I tre temi scelti, «coraggioso e forte», «ritmico e abile» e «agile e svelto», permettono di coprire molte forme di movimento di base integrative. Bisogna anche tenere in considerazione lo sviluppo dei due lati (sinistro e destro) e l'affilare dei sensi. Nel programma annuale, cambiare ambiente e provare altre discipline sportive permettono di ampliare il ventaglio e di essere ancora più versatili.

# L'allenamento

**Un'organizzazione pertinente allo scopo, uno schema di allenamento adatto ai bambini e all'insegnamento e dei contenuti adeguati offrono all'allenatore il supporto necessario per un allenamento di successo.**

## Forme di organizzazione per l'allenamento nel calcio per bambini

La forma di organizzazione classica si riferisce a un'unità di allenamento a cui partecipano circa 12 bambini e un allenatore. Nel «gruppo di allenamento», invece, un coordinatore e i suoi aiutanti (p. es. genitori o juniori) pongono le condizioni quadro affinché un numero maggiore di bambini possa allenarsi in gruppi di diversi livelli.

La quantità di allenatori per gruppo dipende dal numero di bambini (massimo 8 bambini per allenatore) e può essere gestita in modo flessibile. Il coordinatore conduce l'allenamento, suddivide i bambini nei diversi gruppi (livelli), definisce i contenuti e sostiene gli altri allenatori. Il coordinatore definisce e applica una filosofia comune e garantisce l'impiego flessibile degli allenatori e la qualità elevata dell'allenamento. Grazie a una posizione di coordinatore è anche possibile compensare l'elevata fluttuazione degli allenatori (i genitori seguono i figli nelle categorie più alte) e la perdita di competenze a essa legata.

## Schema di allenamento

L'allenamento si suddivide in tre fasi: introduzione, parte principale e 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 il rapporto con la palla grazie ai molti contatti.

Ai più piccoli, durante la fase iniziale si può raccontare una breve storia che risveglia 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 acchiappa o di orientamento. La parte principale di ogni allenamento rispetta i tre punti centrali didattici. L'allenatore può stabilire liberamente la sequenza. Nella parte finale (ritorno alla calma) l'allenamento si conclude con un gioco rilassante, un feedback da parte dell'allenatore e il saluto reciproco personale (stretta di mano).



	5-20	45-80			5-15	
	<b>Introduzione</b>	<b>Parte principale</b>			<b>Ritorno alla calma</b>	<b>Durata complessiva</b>
		<b>Imparare a giocare a calcio</b>	<b>Vivere la molteplicità</b>	<b>Giocare a calcio</b>		
Contenuti	Giochi per bambini o di orientamento (ogni bambino con una palla, tutti attivi).	Orientato alla situazione di partita e forme di esercizi.	Forme di base del movimento, giochi e forme di esercizi senza palla.	Gioco senza regole limitative.	Gioco di rilassamento/ di mobilità.	
Ruolo dell'allenatore	Prepararsi all'allenamento. Risvegliare emozioni.	Fare offerte didattiche interessanti. Osservare, valutare e consultare. Mostrare interesse ai miglioramenti.	Incoraggiare e risvegliare la curiosità. Motivare e incoraggiare lo spirito di iniziativa.	Osservare in silenzio e fornire consulenza sui principi di partita durante le pause. Elogiare le azioni riuscite e la creatività.	Coinvolgere tutti i bambini, dar prova di immaginazione, risolvere i conflitti.	
Tempi raccomandati in minuti:						
G	5-15	15-20	15-20	15-20	5-15	60-75
F	5-20	20-25	15-20	20-25	5-15	75-90
E	10-20	20-30	15-20	20-30	5-15	90

# I metodi dell'allenamento

**I bambini entrano in una società di calcio per giocare e non per allenarsi. Questa constatazione deve rappresentare la base per l'adozione dei tre principi di formazione: «ludico», «orientato alla situazione di partita» e «adeguato ai bambini e variato».**

Sarebbe comunque sbagliato supporre che i bambini, durante l'allenamento, vogliano «soltanto» giocare. Essi hanno il bisogno legittimo di imparare a giocare a calcio e di compiere progressi per aumentare la loro competenza di gioco e l'allenamento offre la possibilità di organizzare delle sequenze di gioco semplificate nonché di permettere ad ogni giocatore di ripeterle molte volte. Questo vale sia per le situazioni di gioco isolate (ad es. creare una superiorità numerica) sia per delle azioni di gioco individuali (ad es. ricevere il pallone e spostarsi con il pallone).

Considerando il fatto che la concentrazione diminuisce rapidamente durante delle forme necessarie di esercizi, si consiglia in questa fase di curare particolarmente l'intensità corretta (numero di ripetizioni per giocatore) e le possibilità di riuscita (> 50%). I temi principali devono imperativamente essere integrati nelle partite giocate durante gli allenamenti, poiché solo un'applicazione riuscita di quanto appreso durante questi incontri permette di progredire in modo duraturo.

## Metodologia adeguata ai bambini

La metodologia adeguata 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 sulla pagina successiva.

### Creare le condizioni giuste

**Conoscere l'ambiente circostante:** Conoscere le strutture sportive (spogliatoi, ripostiglio del materiale, gabinetti) e come ci si comporta in questi spazi.

**Definire regole e accordi:** Non è permesso comportarsi in modo da danneggiare e innervosire gli altri. Scelta delle parole giuste. Il saluto e il congedo avvengono con una stretta di mano.

**Rituali:** Gioco libero fino all'inizio dell'allenamento. Iniziare in cerchio, integrare pause per bere, depositare il materiale, usare segnali chiari e concludere l'allenamento in cerchio.

**Orientamento nel gruppo e nello spazio:** Prestare attenzione agli scontri, introdurre la corsa libera in gruppo a tappe, usare demarcazioni chiare (colori).

**Essere consapevoli del proprio corpo:** Conoscere le parti del corpo, essere in grado di nominare le singole parti, ottenere e migliorare l'agilità, sperimentare piedi lenti e piedi veloci, contrarre e rilassare i muscoli.

**Calma e rilassamento:** Utilizzare giochi ed esercizi rilassanti.



Metodo	Descrizione	Attuazione
Numero elevato di ripetizioni (intensità)	Rendere possibili molte ripetizioni di un tema di allenamento per ciascun giocatore (p.es. segnare gol)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formare piccoli gruppi</li> <li>Ogni giocatore ha una palla</li> </ul>
Buone possibilità di riuscita	I compiti devono essere una sfida realizzabile	<ul style="list-style-type: none"> <li>Possibilità di realizzazione &gt; 50%</li> <li>Segnare reti</li> <li>Svolgere bene il compito</li> </ul>
Principio della varietà	Adattare i compiti alle capacità individuali (renderli più facili o più difficili)	Ottimizzare regole, dimensione del campo, numero di giocatori e materiale
Situazione di apprendimento aperta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Risvegliare la curiosità dei bambini</li> <li>Permettere ai bambini di scoprire cose nuove</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porre delle domande aperte</li> <li>Integrare le idee dei bambini</li> </ul>
Organizzazione e pianificazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definire regole e prendere accordi</li> <li>Rituali</li> <li>Pianificazione anticipata (materiale, suddivisione dei giocatori)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le azioni che danneggiano o danno fastidio agli altri non sono permesse</li> <li>Attuare i rituali in modo mirato e consapevole</li> <li>Usare diversi colori in modo consapevole</li> <li>Evitare lunghe fasi di preparazione e cambiamento (p.es. materiale)</li> <li>Suddividere in gruppi già prima dell'allenamento</li> </ul>
Messa in scena	<ul style="list-style-type: none"> <li>Organizzazione fantasiosa</li> <li>Descrizioni cariche di immagini</li> <li>Mettere in scena giochi e gare in modo interessante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Raccontare storie</li> <li>Descrivere lo svolgimento dei movimenti con l'ausilio di immagini</li> <li>Prevedere giochi e gare con uno svolgimento aperto e flessibile</li> </ul>
Varietà di prospettive e allenamento dei due lati	Vivere il gioco da diversi angoli e prospettive	Cambiare posizione di gioco, svolgere gli esercizi e i compiti sempre con i due lati










Da scaricare:

[Consigli per la preparazione dell'allenamento in funzione dell'età](#)

# Lo schema tre per tre

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 tema di formazione (giocare a calcio, imparare a giocare a calcio, permettere la varietà). Il «tre per tre» deve fungere da orientamento per l'allenatore principiante e da fonte di ispirazione per quello più sperimentato.

## Lo schema tre per tre

		G	F	E
Giocare a calcio	<b>Gioco libero su una porta per squadra</b> Con portiere	<b>4 contro 4 con portiere</b> con portiere su una porta per gruppo (5 m) Dimensione campo: ~ 20 x 15 m	<b>5 contro 5 con portiere</b> su una porta per gruppo (5 m) Dimensione campo: ~ 30 x 20 m	<b>7 contro 7 con portiere</b> su una porta per gruppo (5 m) Dimensione campo: ~ 45 x 30 m
	<b>Gioco libero su due porte per squadra</b> Senza portiere	<b>3 contro 3</b> su due porte piccole per gruppo (1-2 m) Dimensione campo: ~ 15 x 10 m	<b>4 contro 4</b> su due porte piccole per gruppo (1-2 m) Dimensione campo: ~ 20 x 15 m	<b>6 contro 6</b> su due porte piccole per gruppo (1-2 m) Dimensione campo: ~ 30 x 20 m
Imparare a giocare a calcio	<b>Segnare reti</b> Evitare reti	<b>Portiere contro portiere</b> su una porta ciascuno (2-5 m)	<b>1 contro 1</b> su una porta ciascuno (1-2 m) Dimensione campo: ~ 10 x 7 m	<b>Portiere +1 contro portiere + 1</b> su una porta gruppo (5 m) Dimensione campo: ~ 15 x 10 m
	<b>Preparare reti da soli</b> Conquistare la palla da soli	<b>Guardiano del ponte</b> Dimensione campo: ~ 20 x 15 m	<b>Scuola della palla 1</b>	<b>Scuola della palla 2</b>
	<b>Preparare reti in gruppo</b> Conquistare la palla in gruppo	<b>3 contro un portiere</b> su porta triangolare (3-5 m) Dimensione campo: ~ 15 x 10 m	<b>3 contro 1</b> Dimensione campo: ~ 15 x 10 m	<b>4 contro 2 + 2 jolly</b> Dimensione campo: ~ 30 x 20 m
Vivere la molteplicità	<b>Coraggioso e forte</b>	Risolvere dei compiti difficili 	Lottare e azzuffarsi 	Giocare come granchi e ragni 
	<b>Ritmico e abile</b>	Imitare gli animali 	Artisti della palla 	Saltare la corda 
	<b>Agile e svelto</b>	Saltellare e stare in equilibrio 	Acchiappini 	Percorso a ostacoli 

# Segnare delle reti

## Categoria G – Portiere contro portiere

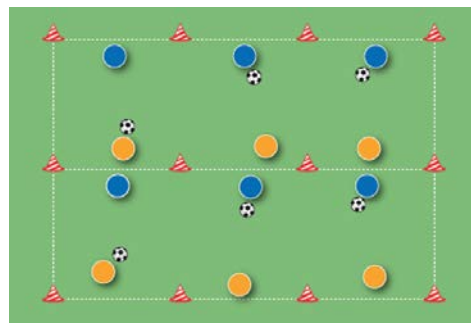
**Durante questo esercizio, Lorenzo e Fabio vivono le più importanti situazioni di partita «segnare dei gol» e «evitare gol».**

Lorenzo e Fabio giocano uno contro l'altro. Fabio tira la palla verso la porta di Lorenzo che riesce a fermarla con un tuffo. Ora tocca a Lorenzo tirare la palla in direzione della porta di Fabio. Chi riesce a segnare?

### Varianti

- Far rotolare la palla o lanciarla.
- Giocare con altre palle, p. es. da tennis o da pallamano.
- Come torneo di lega: Fabio ha vinto ed è promosso nella lega successiva (campo). Lorenzo invece retrocede di una lega.

**Materiale:** porte, cinesini, palle



Dimensioni del campo: 7 x 10 m

## Categoria F – 1 contro 1

**In questo esercizio, Francesco vuole segnare un gol, prima però deve scartare Sandro.**

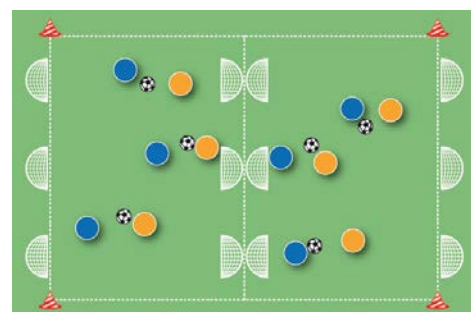
Francesco e Sandro si affrontano uno contro uno. Sandro non può difendere la palla con la mano. Francesco ha tre porte a disposizione. Se Sandro riesce a entrare in possesso della palla può attaccare Francesco. Contemporaneamente si affrontano anche Christian e Claudio così come Marco e Nicola.

### Varianti

- Attaccare una porta da sinistra e una porta da destra: Francesco corre verso Sandro, non appena riesce a evitare la marcatura, può cercare di fare gol da sinistra o da destra.
- Attaccare una porta: Francesco e Sandro giocano su di un campo con una porta ciascuno.
- Svolgere come competizione tra diverse squadre.

**Osservazione:** cambiare gli avversari.

**Materiale:** palle, cinesini, casacche, piccole porte



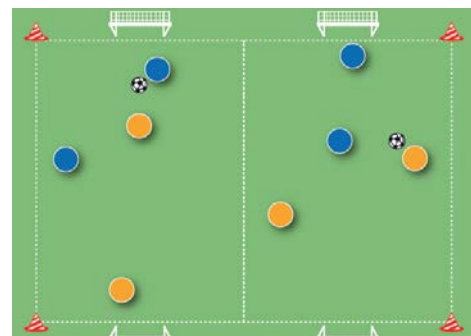
Dimensioni del campo: 7 x 10 m

## Categoria E – Portiere + 1 contro 1 + portiere

**In questo esercizio, Renato cerca di sfruttare tutte le opportunità di rete che si offrono.**

Luca è portiere e gioca con Renato (squadra A) contro Bruno e Tommaso. Siccome Luca si trova in porta, Renato difende in inferiorità numerica. Se la squadra A riesce a conquistare la palla, entrambe vanno all'attacco. Bruno è il portiere e Tommaso difende. Luca e Renato attaccano in superiorità numerica.

**Materiale:** palle, cinesini, casacche, porte da calcio per bambini



Dimensioni del campo: 2 x 10 x 15 m

# Preparare reti da soli

## Categoria G – Guardiano del ponte

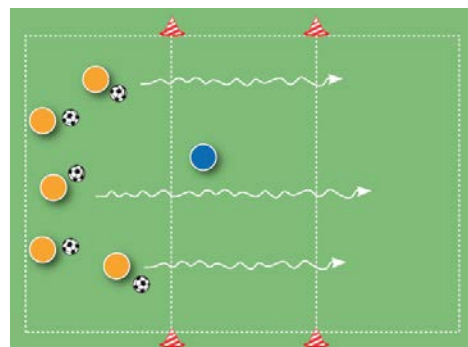
**Questo esercizio, permette a Giacomo di condurre la palla e di dribblare un difensore.**

Giacomo dribbla in contemporanea con i suoi compagni per oltrepassare il ponte. Sara si fa rubare il pallone da Davide, il guardiano del ponte. Ora è Sara a sorvegliare il ponte e Davide cerca di dribblare per raggiungere l'altra riva.

### Varianti

- Giocare senza palle (acchiappino).
- Rendere il ponte più largo o più stretto.
- Al ritorno, passare dal ponte con slalom per tornare al punto di partenza.
- Inserire diversi guardiani del ponte uno dietro o uno accanto l'altro.
- Far rotolare o rimbalzare la palla.

**Materiale:** cinesini, palle, casacche



Dimensioni del campo: 20 x 30 m

## Categoria F – Scuola della palla 1

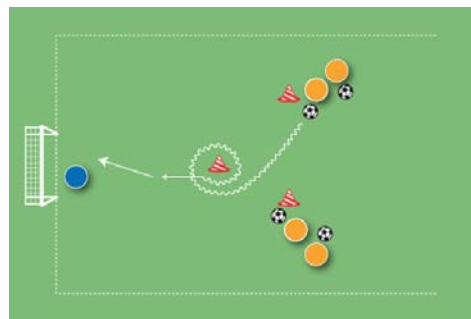
**Tramite questo esercizio simile a una situazione di partita, Anna migliora la condotta di palla e i tiri.**

Anna dribbla oltre Bruno (difensore) e riesce a condurre la palla proteggendola bene da lui. La sua gamba d'appoggio (scudo) si trova sempre tra Bruno e la palla. Poi, Anna cerca di segnare nella porta difesa da Noemi. Con la sua palla, tira di nuovo dall'altra parte. Bruno e Noemi sono sostituiti dopo due minuti. Su ogni struttura, si esercitano sei bambini.

### Varianti

- Anna dribbla verso Bruno attraverso uno slalom.
- Anna esegue un rapido cambiamento di direzione davanti a Bruno e segna un gol.
- Anna fa una finta davanti a Bruno e segna un gol.
- Sergio fa un passaggio in direzione di Anna che scarta Bruno e tira.
- Bruno intralcia Anna durante il dribblaggio, la ricezione della palla o la finta.
- Bruno partecipa al gioco come difensore. Se ottiene la palla, può cercare di segnare.

**Materiale:** cinesini, porte da calcio per bambini, palle



Dimensioni del campo: 15 x 20 m

## Categoria E – Scuola della palla 2

**Grazie a questo esercizio, che si basa su una reale situazione di partita, Gabriel migliora i passaggi, le ricezioni, la condotta di palla e i tiri in porta.**

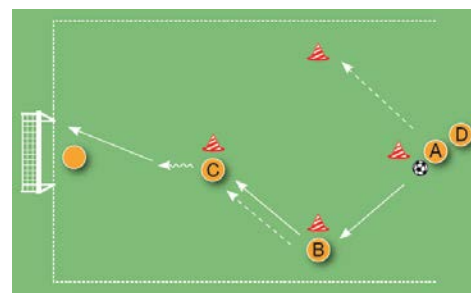
Gabriel passa la palla a Beatrice e corre dall'altra parte. Beatrice riceve la palla e la passa a Claudio che riceve la palla e cerca di segnare. In seguito rimette la palla in gioco da dietro. Ora tocca a Dario passare la palla a Gabriel dall'altra parte. Gabriel passa a Beatrice che riceve la palla e cerca di segnare. Su ogni struttura, si esercitano fino a sei bambini.

### Varianti

- Limitare i contatti di palla.
- Gabriel dribbla verso il primo cinesino, fa un cambiamento di direzione e poi dribbla verso il prossimo cinesino. Fa gli stessi cambiamenti di direzione anche dall'altra parte. In seguito cerca di segnare.
- Fare delle finte invece che cambi di direzione.
- Dario difende.

**Osservazione:** Beatrice e Claudio assumono una posizione aperta vicino ai cinesini e vedono simultaneamente i giocatori che fanno i passaggi e che li ricevono.

**Materiale:** cinesini, porte da calcio per bambini, palle



Dimensioni del campo: 15 x 20 m

# Preparare reti in gruppo

## Categoria G – 3 contro un portiere

**Ivan, Adriano e Dario riescono a creare un'opportunità da gol insieme.**

Ivan, Adriano e Dario cercano di segnare un gol nella porta difesa da Monica grazie a un gioco veloce. Dopo tre tiri in porta, Adriano e Monica si scambiano i ruoli.

### Varianti

- 4 oppure 5 giocatori.
- Tiri in una porta non difesa.
- Far rotolare la palla o lanciarla.
- Reti più grandi o più piccole.

**Materiale:** palle, cinesini



Dimensioni del campo: 10 x 15 m

## Categoria F – 3 contro 1

**In questo esercizio, Roberto impara a sfruttare una situazione di gioco in superiorità numerica.**

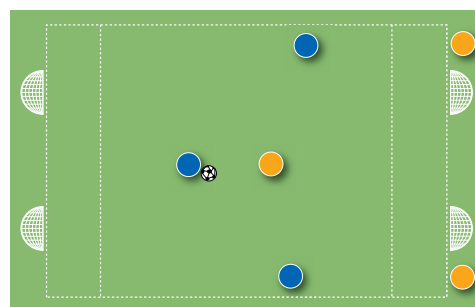
Roberto, Giulio e Tommaso partono dalla linea di porta. Cercano di escludere Gianni per ottenere un gol diretto. Dopo la rete, gli attaccanti passano la palla di lato oppure oltre la linea di porta. Ora sono Gianni, Alex e Daniele ad attaccare. Se Gianni riesce a intercettare la palla mentre è in inferiorità numerica, può cercare di segnare una rete da solo.

### Varianti

- 3 contro 0 a tempo e con compiti (ciascuno deve toccare la palla e tiro diretto in porta, ev. cambiare posizione).
- 3 contro 0 controcorrente. Quale delle due squadre riesce a fare un gol per prima?
- 3 contro 1 + 1: quando un attaccante tocca per la prima volta la palla, Alex (difensore) parte 3 metri dietro gli attaccanti.
- 3 contro 1 + 2: in aggiunta, Daniele parte di lato (5 metri di distanza dalla linea laterale).
- 3 contro 2 + 1: come sopra.
- Compiti: limitazione temporale, solo gol diretti, l'avversario può solo difendere una determinata zona.

**Osservazione:** cercare di stimolare la riflessione dei bambini ponendo domande. «Quando si passa la palla da fermi e quando la si passa mentre si corre?», «Qual è la migliore formazione?», «Quando si esegue il primo passaggio?».

**Materiale:** palle, cinesini, casacche, 4 piccole porte



Dimensioni del campo: 10 x 20 m

## Categoria E – 4 contro 4 + 2 jolly

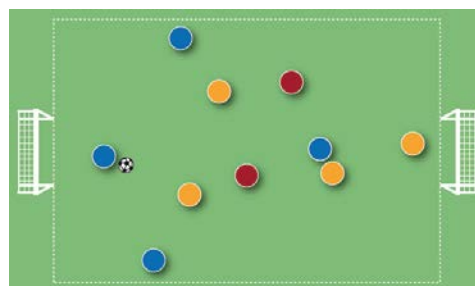
**Un esercizio che permette a Patrick di migliorare il gioco di squadra e l'applicazione dei principi di partita.**

La squadra di Patrick gioca contro la squadra di Bruno. Reto e Nadine sono i jolly. Giocano con la squadra che possiede la palla. Dopo cinque minuti, discutono dei principi di gioco con l'allenatore. Oggi, decidono di osservare il principio «creare ampiezza e lunghezza». L'allenatore spiega il principio della «disposizione a forma di fiore». Non appena si entra in possesso della palla, il fiore si apre. L'attaccante si trova davanti e gli altri sono di lato. In questo modo, è possibile avere più tempo a disposizione e si diminuisce la pressione sui giocatori. Se si perde la palla, il fiore si richiude e tutti cacciano la palla in gruppo.

### Varianti

- Diminuire il gruppo (3 contro 3 + jolly, 2 contro 2 + 2 jolly).
- Aumentare il numero di jolly (3 contro 3 + 3 jolly).
- Prescrivere o limitare il numero di contatti con la palla.
- Limitare il tempo disponibile per l'attacco.
- Modificare le dimensioni del campo (larghezza e lunghezza).

**Materiale:** palle, porte da calcio per bambini, casacche, cinesini



Dimensioni del campo: 20 x 30 m

# Coraggioso e forte

## Categoria G – Risolvere dei compiti difficili

**Con questo esercizio, Sandro migliora la percezione del proprio corpo, la gestione dei contatti fisici e la cooperazione con gli altri bambini.**

Tamara e Sandro bloccano un pallone con la loro pancia. In questo modo, i due eseguono il percorso senza far cadere la palla né toccarla con le mani. Ora, i due sono attaccati ad un piede (sinistro di Tamara con il destro di Sandro) e percorrono la distanza su tre «gambe». Riescono a fare il percorso anche come carriola (senza palla)?

### Varianti

- Trasportare altri oggetti: pallone gonfiabile, bastone, ecc.
- In palestra è possibile anche giocare al cavallo e al cocchiere (stare seduti o in piedi su un pezzo di tappeto).
- Sandro ha gli occhi bendati con una casacca. Tamara lo guida attraverso il percorso come segue:
  - per mano;
  - con una corda;
  - dirigendolo con delle indicazioni a voce.

**Materiale:** cinesini, palle, altro materiale disponibile



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

## Categoria F – Lottare e azzuffarsi

**Questo esercizio permette a Stefano di rafforzare tutto il corpo, imparare a rispettare le regole e a gestire le emozioni.**

Stefano e Riccardo si salutano e poi iniziano. Entrambi sono nella posizione di appoggio frontale. Stefano cerca di toccare la mano di Riccardo, e quest'ultimo quella di Stefano. Concludere dopo 30 secondi. Chi riesce a toccare più volte la mano dell'altro?

### Varianti

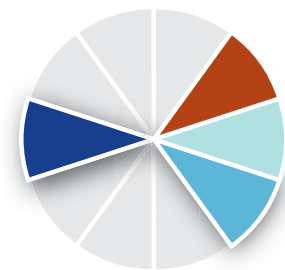
- Stefano e Riccardo sono in piedi uno di fronte all'altro e si tengono per le spalle. Tra di loro c'è una pozzanghera (delimitata con una corda). Chi dei due cade per primo nella pozzanghera tirato dall'altro?
- Riccardo è in posizione raggruppata per terra e difende una sfera d'oro. Stefano riesce a sottrargliela?

**Osservazione:** cambiare spesso partner tramite il sistema rotativo. P. es. svolgere come forma di torneo. Delimitare la zona di lotta con delle corde per saltare o dei tappetini.

### Regole

1. Non è permesso fare male al compagno!
2. Se un bambino urla «stop!» bisogna subito lasciare la presa.
3. Prima della lotta, i bambini si salutano. Dopo la lotta, il perdente si congratula con il vincitore e il vincitore ringrazia il perdente per la correttezza dimostrata durante il combattimento.
4. Per questioni di sicurezza togliere orologi, gioielli, ecc.
5. Prevedere una zona libera per le cadute attorno alla zona di lotta.

**Materiale:** cinesini o corde, palle, ev. tappetini (palestra)



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

## Categoria E – Giocare come granchi e ragni

Con questo esercizio ludico, Sergio e Vera rafforzano i muscoli di braccia, gambe e addome.

Sergio e Vera giocano contro Joel e Anna. Si spostano a quattro zampe camminando all'indietro come granchi. Sergio e Vera cercano di passarsi la palla con i piedi fino a oltrepassare la linea di porta difesa da Joel e Anna.

### Varianti

- A quattro zampe, muoversi come ragni con la pancia per terra e passarsi la palla con le mani.
- Cercare di segnare.
- 1° tempo come granchi, 2° tempo come ragni.
- Al segnale dell'allenatore (acustico o visivo) cambiare ruolo.

**Osservazione:** questo gioco è faticoso. Pertanto, prevedere abbastanza pause.

Ev. svolgere come torneo.

**Materiale:** cinesini, porte, palle, casacche



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

### Consigli per l'allenatore nell'osservazione e nello svolgimento dei giochi e degli esercizi

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

- Sì: 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. P.es. svolgendo 3-5 passaggi di fila. Ci riescono?

- Sì: perfetto
- No, i bambini non riescono a concludere 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.

# Ritmico e abile

## Categoria G – Imitare gli animali

**In questo esercizio, Leo e Camilla si muovono imitando diversi animali.**

Leo è il re degli animali. Con gli occhi chiusi è in piedi e dà la schiena al campo da gioco. Il re esige che tutti si muovano come serpenti. Camilla aspetta sulla linea di partenza finché si parte. Leo grida: «1, 2, 3, 4 sono il re degli animali!». Camilla striscia silenziosamente come un serpente verso Leo. Quando Leo finisce di parlare, Camilla si deve bloccare. Dopo aver pronunciato la parola «animali», Leo si gira con gli occhi aperti e nomina tutti i serpenti che ancora stanno strisciando. I bambini nominati devono tornare dietro la linea di partenza. Camilla riesce a toccare Leo per prima. Ora tocca a lei definire il tipo di animale che i compagni devono imitare.

### Variante

- Imitare gli animali con la musica (vedi strumento G+S Sport per bambini: CD Musica e movimento. «[Giochi di movimento per bambini](#)» e «[Imitazioni di movimenti per bambini](#)»).



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

## Categoria F – Artisti della palla

**Durante questo esercizio, Reto si esercita in modo autonomo per eseguire nuove prodezze con la palla.**

Reto si esercita in una o più delle seguenti forme:

- Tirare la palla in alto e riprenderla 10 volte.
- Lanciare la palla in alto, toccare il suolo con entrambe le mani, rialzarsi e riprendere la palla 9 volte.
- Lanciare la palla in alto con una mano e riprenderla con la stessa mano (4 volte con la sinistra, 4 volte con la destra).
- Tirare la palla in alto, fare un giro su se stessi e riprenderla 7 volte.
- Tirare la palla in alto, colpirla di testa e riprenderla 6 volte.
- Tirare la palla in alto con le mani e catturarla con le mani dietro la schiena 5 volte.
- Calciare la palla in aria 4 volte (2 volte con la sinistra e 2 volte con la destra) e catturarla con entrambe le mani prima che tocchi il suolo.
- Tirare in alto la palla 3 volte sollevandola dal suolo (senza usare le mani) e riprenderla.
- Tirare la palla in alto con le mani e catturarla dietro la schiena. In seguito, lanciare la palla da dietro verso in avanti. Il tutto 2 volte.
- Tirare la palla in alto, sedersi, alzarsi e riprenderla 1 volta.

Reto si esercita da solo. Mentre prova gli esercizi alterna destra e sinistra. Quando arriva il suo turno, mostra all'allenatore uno dei compiti. In seguito, Reto continua a esercitarsi negli altri esercizi.

### Varianti

- I bambini creano un gioco proprio (10 ripetizioni).
- Utilizzare diverse palle o oggetti volanti.
- La palla può rimbalzare una o due volte per terra.

**Osservazione:** stampare il gioco e integrarlo nell'allenamento.

**Materiale:** ogni bambino ha una palla



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



## Categoria E – Saltare la corda

**Giulio è in grado di saltare la corda. Con questo esercizio migliora la condizione e la coordinazione.**

Giulio si esercita nella forma di base del salto con la corda. Tiene la corda alle estremità ed è in piedi davanti alla corda. Ora la fa girare sopra la testa in avanti e oltrepassa la corda con un salto. Lea salta la corda con un salto intermedio. Michele si esercita facendo il burattino. Rolando cerca di saltare al galoppo. Luca salta su una gamba sola. Sergio fa girare la corda all'indietro. Luisa salta incrociando le braccia.

Alla fine, i bambini fanno una gara. Luisa, Lea e Luca saltano la corda attorno alle porte da calcio. Quale squadra composta di tre bambini riesce a compiere un giro senza fare errori? Chi è il più veloce?

### Varianti

- Durante l'allenamento successivo, i bambini possono mostrare agli altri il loro trucco con la corda.
- È più facile saltare la corda su una superficie dura rispetto al prato.
- Introdurre il salto alla corda con ripetizioni da 10.
- Saltare con una corda più lunga ottenuta annodando diverse corde (p. es. Morso del serpente, vedi G+S Esempi pratici).

**Osservazione:** le corde per saltare (senza manici) possono essere integrate nell'allenamento di calcio in tanti modi diversi.

**Materiale:** corde per saltare



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

# Agile e svelto

## Categoria G – Saltellare e stare in equilibrio

**Grazie a questo esercizio, Luisa è in grado di saltellare e stare in equilibrio su una corda.**

Luisa e Filippo sono in casa. In un campo da gioco sono disseminati cinesini e palle (paese dei colori). Luisa cerca di andare a prendere una palla saltellando su una gamba sola. Prende la palla in mano e torna alla base saltellando sull'altra gamba. Filippo va a prendere un cinesino colorato. Per andare a prenderlo, deve però saltellare a piedi pari. Riesce a percorrere l'andata e il ritorno sempre saltellando a piedi uniti? Gioco del guardiano: Filippo è il guardiano che cerca di impedire a Luisa e agli altri bambini di prendere i cinesini colorati o le palle dal paese dei colori. I bambini sono al sicuro nella base (casa) o in prossimità di uno degli oggetti del paese dei colori. Chi invece viene acciuffato mentre si sta spostando deve rimettere il cinesino o la palla al suo posto e tornare verso la base tenendosi in equilibrio sulle corde. Dalla base, si riparte per un nuovo tentativo.

### Varianti

- Luisa e Filippo inventano altre forme per saltellare o balzare verso gli oggetti. Per ogni colore dei cinesini, si definisce una forma di saltello diversa.
- Definire diversi guardiani.
- In veste di guardiano, anche Filippo deve saltellare.
- Luisa si blocca a gambe divaricate se è acchiappata. Per essere liberata, un altro bambino deve strisciare sotto la divaricata.

**Materiale:** cinesini, corde per saltare, palle



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

## Categoria F – Acchiappini

**Con questo esercizio ludico, Michele migliora la sua condizione fisica e impara a riorientarsi in funzione delle nuove condizioni.**

Nel pollaio Michele e gli altri bambini sono fieri del loro piumaggio (la casacca è inserita dietro nei pantaloni come una coda) e passeggiano nel pollaio. Giorgio, Giulio e Lea sono le volpe e aspettano davanti al pollaio. All'improvviso, Giorgio entra nel pollaio e cerca di togliere il piumaggio (casacca) a una delle galline. Se ci riesce, può adornarsi delle piume rubate e diventare a sua volta una gallina. Subito dopo arriva la prossima volpe, Giulio, a disturbare la tranquillità nel pollaio. Questa volta è Michele ad aver perso il suo piumaggio e a dover abbandonare il pollaio. Ma presto ci tornerà anche lui come volpe pericolosa.

### Varianti

- Disporre un ostacolo nel centro del pollaio.
- Le galline fanno rotolare una palla. Le volpe cercano di rubare la palla.
- Le galline fanno rimbalzare una palla.
- Le galline hanno una palla che si passano con i piedi.

**Osservazione:** le dimensioni del campo sono di circa 15x15 m. Se le galline conducono un palla, il campo deve essere più grande.

**Materiale:** cinesini, casacche, piccole porte (ostacoli), ev. palle



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

## Categoria E – Percorso a ostacoli

**Con questo esercizio, Alberto amplia il suo repertorio di movimenti e impara a muoversi con agilità.**

Alberto salta oltre il primo ostacolo e striscia sotto il secondo. Si tiene in equilibrio e avanza a occhi chiusi su una corda che si trova per terra. Se ci riesce, alla fine fa un capriola in avanti, corre lungo una scala a pioli (ogni piede in uno spazio) e salta a piedi uniti da un cinesino all'altro. Vicino ad ogni cinesino si ferma su una gamba sola e conta fino a cinque. Arriva al traguardo con una capriola indietro.

### Varianti

- Alberto e Maria preparano un percorso di loro piacimento nella palestra con diversi attrezzi (senza trampolini o pedane per questioni di sicurezza). Tutti i bambini cercano di svolgere il percorso senza commettere errori.
- Silvio e Roberto partono contemporaneamente su due percorsi a ostacoli identici. Chi dei due arriva per primo al traguardo? Chi dei due arriva per primo al traguardo?
- Fare la ruota invece della capriola, stare in equilibrio su una panchina, toccare tre volte il suolo in ogni spazio della scala a pioli.
- Svolgere alcune parti del percorso indietro.

**Osservazione:** in una prima fase, i bambini provano a svolgere il percorso da soli per sviluppare forme di movimento proprie. Nella fase seguente, porre al centro la qualità dello svolgimento («chi riesce a?») e nella fase finale la velocità («chi arriva per primo?»). Se ci si concentra sulla velocità, il percorso deve essere semplice e sicuro (senza trampolini o pedane).

**Materiale:** cinesini, corde per saltare, ev. ostacoli, cerchi, ecc.



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

# Allenamento – Esempi

## Condurre la palla come Xherdan Shaqiri

**Luisa e Filippo sono in grado di condurre la palla e riescono a evitare un avversario. Nella parte principale, l'allenamento si concentra sulla molteplicità e sull'«imparare a giocare a calcio».**

### Condizioni quadro

Durata: 75 minuti

Livello di capacità: categoria G (5-7 anni)

### Obiettivi d'apprendimento

- Preparare dei gol da soli.
- Condurre la palla.
- Dribblare, riconoscere i buchi e sfruttare gli spazi.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	Introduzione	15' <b>Nel paese dei colori:</b> Luisa e Filippo sono in piedi uno accanto all'altro nella loro casa. Davanti a loro, c'è il paese dei colori. Partono insieme e dribblano con una palla ciascuno attraverso le porte composte da cinesini colorati fino ad arrivare alla base che si trova dall'altra parte. Mentre passano nel paese dei colori, svolgono diversi compiti: ... passare solo dalle porte con cinesini blu. ... passare solo dalle porte con cinesini gialli. ... condurre la palla con il piede più debole. ... cercare di arrivare dall'altra parte più veloce possibile. ... fare lo stesso percorso sia all'andata che al ritorno. In seguito, Filippo cerca di: ... seguire il percorso eseguito da Luisa. ... imitare la forma di dribbling scelta da Luisa (p. es. con la parte esterna del piede). ... essere più veloce di Luisa.	Campo da gioco: largo e corto (15x10 m)	Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, corde (per delimitare la casa).
	Vivere la molteplicità	15' <b>Vivere la molteplicità – saltare e tenersi in equilibrio:</b> Luisa e Filippo sono in casa. In un campo da gioco sono disseminati cinesini e palle (paese dei colori). Luisa cerca di andare a prendere una palla saltellando su una gamba sola. Prende la palla in mano e torna alla base saltellando sull'altra gamba. Filippo va a prendere un cinesino colorato saltellando a piedi uniti. Luisa e Filippo inventano altre forme per saltellare verso gli oggetti. Per ogni colore, definiscono una forma di saltello diversa. Filippo diventa il guardiano che cerca di impedire agli altri bambini di prendere i cinesini colorati o le palle dal paese dei colori. I bambini sono al sicuro nella base (casa) o in prossimità di uno degli oggetti del paese dei colori. Chi viene acciuffato da Filippo mentre trasporta una palla o un cinesino si deve bloccare e assumere la posizione a gambe divaricate. I prigionieri possono essere liberati da un altro bambino che passa sotto le loro gambe divaricate.	Campo da gioco: largo e corto (15x10 m)	Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, ev. corde (per delimitare la casa).
	Imparare a giocare a calcio	20' <b>3 contro un portiere:</b> Roberto, Alex e Daniele cercano di ottenere un gol nella porta difesa da Martino grazie a un gioco di squadra veloce. Dopo tre gol, Roberto e Martino si scambiano i ruoli.		Cinesini, casacche, palle, ev. paletti.
	Giocare a calcio	20' <b>3 contro 3 e 4 contro 4</b> 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.		Palle, 2 porte piccole, 2 porte grandi, cinesini, casacche.
	Ritorno alla calma	5' <b>Bevanda miracolosa:</b> Luisa e Filippo 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... (vedi G+S-Kids, Esempi pratici)		

Fonte: «Kinderfussball-Konzept SFV/J+S», 3 per 3, pag. 14/15 (disponibile solo in tedesco).

## Dribblare come Lionel Messi

In questo allenamento, Luisa impara a cambiare velocemente direzione mentre conduce la palla. Nella parte principale dell'allenamento, i bambini giocano brevi partite da cinque contro cinque e uno contro uno.

### Condizioni quadro

Durata: 90 minuti

Livello di capacità: categoria F (7-9 anni)

### Obiettivi d'apprendimento

- Preparare dei gol da soli.
- Dribblare e cambiare direzione velocemente.

Fonte: «Kinderfussball-Konzept SFV/J+S», 3 per 3, pag. 14/15 (disponibile solo in tedesco)

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15'	<p><b>Montagne e laghi:</b> Daniele e Sergio sono la squadra dei rossi, Bruno e Anna quella dei blu. Dribblano nel campo attorno ai laghi (corde e cerchi) e alle montagne (cinesini). Quando l'allenatore alza il braccio:</p> <p>... posizionano la palla in un lago o su una montagna e ne prendono un'altra.</p> <p>... dribblano attorno a un lago con il piede sinistro e attorno a una montagna con il piede destro.</p> <p>... i rossi posizionano la palla in un lago, i blu su una montagna.</p> <p>Se l'allenatore grida «montagna»:</p> <p>... i bambini cercando di posizionare la palla su una montagna. Quale delle due squadre riesce a occupare più montagne?</p> <p>... i bambini dribblano attorno a un lago e poi posizionano la palla su una montagna.</p> <p>Se l'allenatore alza un fazzoletto rosso,</p> <p>... la squadra dei rossi posiziona le palle sulle montagne, mentre i blu nei laghi. Quale delle due squadre è più veloce?</p> <p>Se l'allenatore alza un fazzoletto blu...</p> <p>... proporre delle forme di gioco proprie</p>		Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, corde o cerchi.
Vivere la molteplicità	20'	<p><b>Acchiappino dell'abete:</b> Daniele e Bruno sono i cacciatori e cercano di acchiappare tutti i bambini in meno tempo possibile. Se Anna è catturata da un cacciatore, si ferma e assume una posizione a gambe divaricate (come un abete). Sergio la può liberare passando sotto le sue gambe. Daniele e Bruno riescono a trasformare tutti i bambini in abeti entro due minuti? Quale altra coppia ci riesce? Che tipo di strategia bisogna applicare?</p>		Cinesini colorati.
Parte principale Imparare a giocare a calcio	20'	<p><b>Scuola della palla 1 – Condurre e difendere la palla:</b> Anna dribbla in direzione di Bruno e lo evita. Per raggiungere questo obiettivo, Anna protegge bene la palla. In seguito cerca di segnare un gol nella porta difesa da Daniele. Con la palla, tira di nuovo dall'altra parte. Bruno e Daniele sono sostituiti dopo due minuti. Su ogni struttura, si esercitano 6 bambini. Ora, l'allenatore indica ai bambini di condurre la palla con il piede esterno per girare attorno a Bruno e per cercare di segnare. Alla fine, i bambini contano i gol fatti durante quattro ripetizioni.</p>		Cinesini colorati, 2 porte, una palla per ogni bambino.
Giocare a calcio	30'	<p><b>5 contro 5 e 1 contro 1:</b> I bambini giocano una partita usando le porte grandi. Daniele e Bruno si affrontano a 1 contro 1 su un campo secondario. Dopo due minuti, Daniele e Bruno tornano al campo principale. Il vincitore ottiene 1 punto, ovvero 1 gol per la sua squadra. Ora tocca ad Anna e a Sergio giocare 1 contro 1 nel campo secondario.</p>	Dimensione del campo: 20 x 30 m 1:1 = 7 x 10 m	4 porte piccole, 2 porte grandi, casacche, cinesini colorati, palle.
Ritorno alla calma	5'	<p><b>Baracchino per il tiro a segno:</b> Con il materiale usato durante l'allenamento, i bambini costruiscono un baracchino per il tiro a segno. Anna è la prima a provare a fare punti. Chi riesce a colpire più oggetti? Si può tirare con la destra o con la sinistra, con la mano o con il piede, usando diverse palle.</p>		Tutto il materiale di allenamento.

## Creare occasioni da gol come Valentin Stocker

**Il presente allenamento permette a Michele e a Giorgio di creare occasioni da gol collaborando. Nella parte principale si giocano delle partite da sei contro sei secondo le regole prestabilite.**

### Condizioni quadro

Durata: 90 minuti

Livello di capacità: categoria E (9-11 anni)

### Obiettivi d'apprendimento

- Preparare reti insieme.
- Lavorare in ampiezza e profondità.

Fonte: «Kinderfussball-Konzept SFV/J+S», 3 per 3, pag. 14/15 (disponibile solo in tedesco)

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	Introduzione	15' Michele e Giacomo conducono la palla in un quadrato (ca. 15x15 m). Michele mostra una forma di gioco e Giacomo lo imita. Tocca la palla due volte con il piede sinistro, due volte con quello destro, ecc. Ora tocca a Giacomo. La palla va da un piede all'altro e si sposta indietro. Michele rende l'esercizio più difficile tirando la palla dall'altra parte, dietro alla gamba d'appoggio, con la suola della scarpa. Esegue l'esercizio con entrambi i piedi. Giacomo riesce a imitarlo anche in questo caso? <b>Nel pollaio:</b> Michele conduce la palla nel pollaio passando tra le altre galline. Giacomo, Giulio e Lea sono le volpi e aspettano davanti al pollaio. All'improvviso, Giacomo entra nella stalla e cerca di togliere la palla a una delle galline. Non appena ci riesce, si trasforma in gallina e Giulio, la prossima volpe, entra nel pollaio a cercare di rubare la palla. Michele ha perso la palla. Per questo deve lasciare il pollaio e si trasforma in volpe, che a sua volta entrerà tra le galline a rubare la palla.	Dimensioni del campo: ca. 15 x 15 m	Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, corde o cerchi.
	Vivere la molteplicità	15' <b>Saltare la corda:</b> Giulio si esercita nella forma di base del salto con la corda. Tiene la corda alle estremità. Giulio posiziona la corda per terra dietro ai suoi piedi. Ora la fa girare sopra la testa in avanti e oltrepassa la corda con un salto. Lea salta la corda facendo un salto intermedio. Michele si esercita facendo il burattino. Rolando cerca di saltare al galoppo. Luca salta su una gamba sola. Sergio fa girare la corda all'indietro. Luisa salta incrociando le braccia. Durante il prossimo allenamento, i bambini possono mostrare agli altri il loro trucco con la corda. Alla fine, i bambini fanno una gara. Luisa, Lea e Luca saltano la corda attorno alle porte da calcio. Quale squadra da tre riesce a fare il giro più veloce senza compiere errori?		Una corda per saltare per ogni bambino.
	Imparare a giocare a calcio	25' <b>4 contro 4 + 2 jolly:</b> Michele, Giorgio, Lea e Giulio sono in possesso della palla, sono in superiorità numerica e cercano di sfruttare l'ampiezza e la profondità aprendosi a «forma di fiore». Giorgio e Lea si spostano ai lati e Giulio va avanti posizionandosi davanti alla porta avversaria. I due jolly sono pronti nel centro. Michele è il portiere. Può parare la palla con le mani. Se entra in possesso della palla può partecipare al gioco. Se il gruppo non è in possesso della palla, il fiore si scioglie e i bambini cercano di conquistare la palla correndo in gruppo.	Dimensione del campo: 20 x 30 m	Cinesini colorati, due porte grandi, casacche, palle.
	Giocare a calcio	30' <b>6 contro 6:</b> La squadra di Giulio gioca contro la squadra di Lea. I bambini cercano di applicare la «disposizione a fiore» anche in questo gioco. Dopo 10 minuti, i bambini discutono con l'allenatore del principio di gioco allenato.	Dimensione del campo: 20 x 30 m	Cinesini colorati, due porte grandi, casacche, palle.
Ritorno alla calma	5' <b>Massaggio con una palla:</b> Lea è distesa a pancia in giù. Giulio fa rotolare la palla dai piedi di Lea, lungo le gambe, sulla schiena, lungo le braccia fino alle mani. Poi fa scendere la palla nell'altra direzione. Lea si gode il massaggio e cerca di rilassare i muscoli. In seguito è Giulio a ricevere un massaggio.			

# L'allenatore

**Il profilo di un allenatore di calcio per bambini è molto complesso.**

**L'allenatore educa, ascolta, è una figura paterna, un calciatore, un esempio, una persona di rispetto e qualcuno a cui ci si può rivolgere in caso di bisogno. Si tratta insomma di un tuttodore.**

L'allenatore è soprattutto responsabile di due compiti centrali che sono strettamente legati tra di loro:

- La gestione del rapporto con i bambini (il rapporto viene prima dell'educazione). Nel dialogo con i bambini, l'allenatore esprime approvazione e stima. La stima rafforza la fiducia dei bambini nel loro potenziale di capacità e, di conseguenza, sostiene l'attuazione positiva di tali capacità nelle prestazioni.
- La preparazione di un ambiente di apprendimento stimolante (v. metodologia adatta ai bambini alla pag. 8). I bambini devono ricevere compiti sfidanti (non troppo facili ma nemmeno troppo difficili) e individualizzati che possono essere assolti con successo lavorando con motivazione e tenacia.

## Competenze dell'allenatore

Concetto di sé	<ul style="list-style-type: none"><li>• è appassionato e riesce a entusiasmare gli altri,</li><li>• indica la via della correttezza,</li><li>• è consapevole della sua influenza,</li><li>• si tiene in disparte, non è sempre al centro.</li></ul>
Competenza sociale	<ul style="list-style-type: none"><li>• pensa e attua dal punto di vista del bambino (empatia),</li><li>• si prende cura dei rapporti con i genitori, gli altri allenatori, gli arbitri e il club,</li><li>• è in grado di prestare ascolto, è comunicativo e contribuisce alla risoluzione dei conflitti,</li><li>• prende sul serio tutti i bambini, integra e non isola.</li></ul>
Competenza specialistica	<ul style="list-style-type: none"><li>• è molto interessato al calcio e si forma costantemente,</li><li>• conosce il programma «Calcio per bambini ASF» e lo applica,</li><li>• stimola il potenziale di ciascun bambino,</li><li>• conosce le regole di gioco,</li><li>• è in grado di dimostrare (e far dimostrare).</li></ul>
Competenza metodologica	<ul style="list-style-type: none"><li>• crea un ambiente di apprendimento positivo,</li><li>• è ben preparato e riflessivo,</li><li>• è in grado di organizzare,</li><li>• sceglie esercizi e forme di gioco adatte al livello,</li><li>• crea lezioni sensate,</li><li>• usa un linguaggio adatto ai bambini.</li></ul>

# I tornei

**I tornei rappresentano qualcosa di particolare per i bambini, che devono poter mettere in pratica quanto appreso durante l'allenamento.**

Si tratta principalmente di giocare, dunque nessuna squadra può essere eliminata. Fra una partita e l'altra, inoltre, non ci sono tempi di attesa. In questo modo, ogni torneo garantisce numerose esperienze di vita e di gioco, una condizione che contribuisce a sviluppare la personalità.

Le tabelle seguenti presentano i tornei delle varie categorie:

<b>Categoria G</b>	
Forma di torneo	Calcio 3:3/4:4 alternato a giochi per bambini
Durata del torneo	90-120 minuti
Durata delle partite	7-10 minuti
Numero delle squadre da 3 o 4	8-16 squadre
Livelli nell'associazione regionale	Nessuno
<b>Categoria F</b>	
Forma di torneo	Calcio 5:5
Durata del torneo	Circa 120 minuti
Durata delle partite	10-12 minuti
Numero delle squadre da 5	6-12 squadre
Livelli nell'associazione regionale	3
<b>Categoria E</b>	
<b>Torneo di calcio</b>	
Forma di torneo	Calcio 7:7
Durata del torneo	Circa 120 minuti
Durata delle partite	15-20 minuti
Numero delle squadre da 7	4-8 squadre
Livelli nell'associazione regionale	3
<b>Campionato</b>	
Campionato	Calcio 7:7
Durata delle partite	60 minuti (2 x 30 minuti o 3 x 20 minuti). Ogni bambino dovrebbe giocare almeno 30 minuti.
Squadra	7-10 giocatori
Livelli nell'associazione regionale	3

Le categorie G e F juniori giocano senza arbitro. Nella categoria E è possibile integrare anche degli arbitri (se possibile giovani). In tutte le categorie, gli allenatori sono sempre vicini uno all'altro (coaching zone) per accompagnare la partita insieme e intervenire in caso di situazioni conflittuali per far ripartire al più presto il gioco di comune accordo.

La mole di lavoro per organizzare il tutto dovrebbe rimanere minima. In questo modo, è possibile svolgere eventi di questo tipo più spesso.



Nel calcio per bambini, non occorrono classifiche. Queste non fanno che alimentare il comportamento orientato ai risultati di taluni genitori e determinati allenatori. È vero che quando i bambini diventano più grandi, la vittoria è sempre più importante. Ma in realtà, poco dopo la partita non si ricordano quasi più del risultato. È l'esperienza fatta che conta e non il risultato.

### Il ruolo del responsabile del torneo

Il responsabile del torneo ha una funzione centrale. È soprattutto responsabile di verificare che i genitori e gli allenatori capiscano il loro rispettivo ruolo e che la partita dei bambini rimanga la cosa più importante. A tale scopo, si sono dimostrate efficaci le seguenti misure promosse dal responsabile del torneo e dagli allenatori:

- Prevedere una sessione informativa generale per gli allenatori poco prima dell'evento in cui è possibile fare eventuali modifiche all'ultimo minuto (p. 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 da 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 i giocatori supplementari (coaching zone).
- Prevedere una zona per gli spettatori. Creare così una distanza spaziale ed emozionale tra i genitori e i figli (campo da gioco). In questo modo, i bambini sanno in qualsiasi momento dove trovare i genitori, ma i genitori non possono entrare nel campo.

Durante l'evento, il responsabile del torneo si adopera affinché tutto si svolga al meglio. Interviene solo qualora si verifica una situazione che infrange gravemente le regole comportamentali per i genitori e gli allenatori. In un caso del genere, si cerca di trovare il dialogo diretto, in particolare con gli allenatori, per convincere adducendo gli argomenti del programma «Calcio per bambini».

### Allenatori e genitori

Tramite un lavoro di assistenza adatto, l'allenatore permette ai piccoli calciatori di vivere esperienze positive. L'allenatore crea un ambiente motivante e sostenibile. Grazie al fatto che integra ogni bambino allo stesso modo senza escludere nessuno, l'allenatore dimostra che è permesso fare errori. Inoltre, mostra l'esempio di un comportamento rispettoso. È felice in caso di vittoria e ringrazia l'avversario per la partita. Oppure cerca di sostenere i bambini nel superare una sconfitta e si congratula con i vincitori.

Durante le partite, l'allenatore si trasforma in un osservatore silenzioso e attento che lascia le decisioni di partita ai bambini. Durante le azioni, non cerca di influenzare i piccoli calciatori. Con pazienza e una buona dose di consulenza, abilita i bambini a trovare le soluzioni giuste in modo autonomo. L'allenatore elogia l'impegno, le azioni riuscite e i comportamenti positivi.

I genitori sono una parte importante del calcio per bambini perché, in quanto allenatori, consulenti o aiutanti, permettono ai bambini di partecipare e al club di svolgere gli eventi. È comprensibile che, in parte, vi siano dei comportamenti emozionali. Tuttavia, occorre tenere la situazione sotto controllo.

# I principi di gioco

**I principi di gioco o di partita costituiscono la base calcistica necessaria. Servono all'allenatore per spiegare ai bambini il comportamento durante la partita, per osservare il gioco e per fornire aiuti validi in tal senso.**

In funzione della fase di gioco, si distingue tra principi individuali e principi di gruppo.

Principi di partita		
	Noi abbiamo la palla	L'avversario ha la palla
singolo	<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>
in gruppo	<ul style="list-style-type: none"> <li>giocare in larghezza e profondità</li> <li>ciascuno partecipa al gioco d'attacco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cacciare la palla insieme</li> <li>ciascuno difende</li> </ul>

Nel calcio per bambini, il posizionamento tattico dei giocatori non ha molta importanza. Tuttavia, è utile cercare di ottenere un ordine di base per creare le basi del calcio e permettere uno sviluppo di gioco. 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.

È sconsigliato assegnare posizioni di gioco fisse. Per permettere ai bambini di sviluppare una competenza di gioco completa, dobbiamo sostenerli nel raggiungere il più ampio ventaglio di prospettive possibili. Ciò significa che devono vivere il gioco cambiando costantemente punto di vista, distanza e ruolo. Una specializzazione precoce in una determinata posizione di gioco non solo pregiudica lo sviluppo del bambino come calciatore, ma anche nella sua personalità.

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

## Il portiere

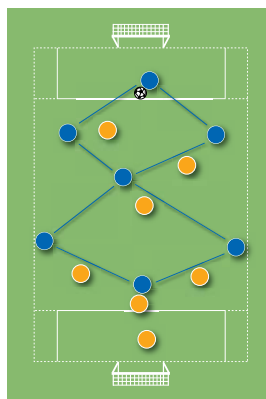
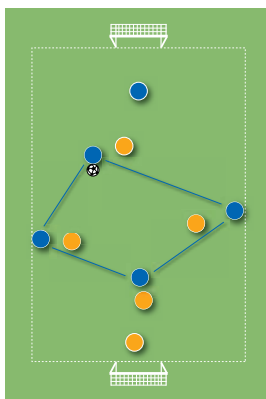
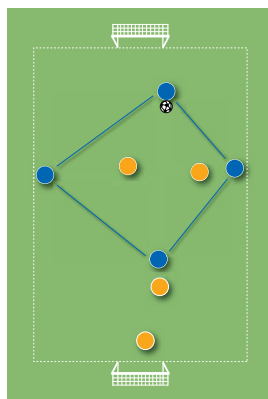
Il portiere partecipa attivamente al gioco. Nelle categorie G e F juniori, ogni bambino deve assumere il ruolo del portiere. Nella categoria E juniori, i portieri sono soprattutto i giovani calciatori che cercano questo ruolo attivamente.

Disposizione raccomandata dei giocatori:

4 contro 4

5 contro 5 (1-2-1)

7 contro 7 (2-1-3)



# Informazioni

## Bibliografia

- Ufficio federale dello sport (Ed.) (2009). Manuale di base Gioventù+Sport. Macolin: Ufficio federale dello sport (UFSPPO).
- 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).
- 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).
- Wein, H., (2009). Fussball kindgemäss trainieren. Aachen: Edizioni Meyer & Meyer.
- 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.

## Link

- [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): Giochi polisportivi
- [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): Sport per bambini G+S – calcio
- [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): Sport per bambini G+S – Vivere la molteplicità

## Partner



ASEF



Per il tema del mese:



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSPPO  
2532 Macolin

### Autori

Bruno Truffer, capodisciplina calcio G+S  
Peter Knäbel, direttore tecnico ASF  
Raphael Kern, responsabile calcio per bambini ASF

### Collaborazione specialistica

Daniela Lange  
Marco Bernet  
Jean-Jacques Papilloud

### Redazione

mobilesport.ch

### Foto

Ueli Känzig, Media didattici, SUFSM

### Illustrazioni

Libere di diritti

### Layout

Media didattici, SUFSM