

Inserto pratico 50: Calcio per kids

Guardare dei bambini rincorrere un pallone è uno spettacolo che intenerisce. Visi sorridenti, braccia sollevate in segno di giubilo dopo una rete, slancio e impegno totale. Sono questi i fattori che allenatori, monitori e insegnanti devono sfruttare per coltivare l'entusiasmo per questo gioco.

Il calcio è lo sport di squadra preferito dagli svizzeri ed è molto apprezzato sia dai ragazzi che dalle ragazze. È indifferente se viene praticato nei club, nei cortili della ricreazione, su prati e giardini. Questo gioco possiede un potere di coinvolgimento ineguagliabile. Per divertirsi sono sufficienti un pallone, quattro pietre per segnalare le porte e qualche regola di base da rispettare.



Sviluppare il piacere per il gioco

Gli allenatori, i monitori e gli insegnanti in generale sono ghiotti di raccolte di esercizi, a condizione che siano pratiche, sensate e facili da mettere in pratica. Questo inserto risponde a tutti questi criteri. È importante scegliere degli esercizi che soddisfino il bisogno di fare movimento e di gioco spontaneo. L'allenamento dei bambini dai 5 ai 10 anni non mira soltanto a mantenere intatta la gioia di praticare il calcio e lo sport in generale, ma anche a stimolare i protagonisti in modo specifico. Perché il piacere che si prova è benefico sia per il corpo sia per la mente! E sul campo non c'è posto per la paura delle difficoltà e degli insuccessi.

Alla scoperta di ogni ruolo

I bambini amano le piccole sfide e gli esercizi di coordinazione ne offrono loro una vera e propria panoplia. Gli organi di senso (le orecchie, gli occhi, la pelle) e il senso del movimento devono rispondere a diverse sollecitazioni. I piccoli sono aperti alle novità e non riflettono in base a strutture ben definite. A loro piace semplicemente calarsi in tutti i ruoli, dall'attaccante al portiere. E per quanto riguarda quest'ultima funzione, l'inserto offre una vasta scelta di esercizi specifici, tuffi compresi! E combinandone diversi si possono inoltre costruire delle sequenze più complesse.

Rispetto fra i vari attori

La qualità dell'allenamento o della lezione dipende principalmente dall'animatore che lo/la impartisce. Un atteggiamento positivo e dinamico consente di trasmettere l'entusiasmo e il piacere per il gioco. Non bisogna dimenticare tuttavia di impostare le lezioni su valori quali il rispetto nei confronti dell'avversario, dell'arbitro e dell'entourage in generale.

[Inserto pratico 50: Calcio per kids](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO