

# Calcio – G+S sport per bambini: 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.

## 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.



## Lo 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).

[Lo schema di allenamento](#) (pdf)

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**