

# Calcio – G+S sport per bambini: 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 seguenti.

| Metodo                                    | Descrizione   | Attuazione  |
|---|---|---|
| Numero elevato di ripetizioni (intensità) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rendere possibili molte ripetizioni di un tema di allenamento per ciascun giocatore (p.es. segnare gol)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formare piccoli gruppi</li> <li>• Ogni giocatore ha una palla</li> </ul>                                     |
| Buone possibilità di riuscita             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• I compiti devono essere una sfida realizzabile</li> </ul>  | <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                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adattare i compiti alle capacità individuali (renderli più facili o più difficili)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizzare regole, dimensione del campo, numero di giocatori e materiale</li> </ul>  |
| 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>• Ritualità</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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivere il gioco da diversi angoli e prospettive</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiare posizione di gioco, svolgere gli esercizi e i compiti sempre con i due lati</li> </ul>   |

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

## 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.

---

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