



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi del calcio

### Autori

Patrick Bruggmann, istruttore di calcio SFV, docente di educazione fisica  
Daniela Lange, esperta G+S-Kids calcio, maestra scuola d'infanzia

### Condizioni quadro

Età consigliata	Dai 5 ai 7 anni (lezioni 1-5) Dagli 8 ai 10 anni (lezioni 6-10)
Grandezza del gruppo	Bambini più piccoli: 8-12 bambini Bambini più grandi: 10-16 bambini
Luogo del corso	L'ideale è un campo da calcio erboso o sintetico, a dipendenza del tema della lezione si può pure optare per piazzali o palestre.
Sicurezza	Sull'erba sono obbligatorie delle calzature speciali. Le scarpette con i tacchetti evitano le scivolate ed i contrasti. Su fondo asciutto vanno bene anche le scarpe da palestra. Le scarpette da ginnastica non sono abbastanza stabili.
Altro	I contenuti più importanti: G+S-Kids calcio fa scoprire ai bambini i seguenti temi: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dalla conduzione della palla al dribbling.</li><li>2. Dal colpire la palla al fare goal.</li><li>3. Dal passaggio al gioco di squadra.</li></ol> Le lezioni 1-5 tengono in considerazione le capacità dei bambini dai 5 ai 7 anni e quelle dei principianti. "Io e la palla!", "Io, te e la palla!", "Io e te come avversari!". Le lezioni 6-10 mirano alle esigenze dei bambini dagli 8 ai 10 anni e a quelle degli avanzati. "Io, te e la palla!", "Noi e la palla", "Noi contro un'altra squadra!".  Forme basilari del movimento: Alla base della disciplina del calcio ci sono le forme basilari del movimento "correre e saltare" e "lanciare e ricevere" (calciare la palla e ricevere la palla).

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Dalla conduzione della palla al dribbling 1 -"Nel mare"	Il bambino gioca la palla con i piedi. Conduce la palla, le dà una direzione, la "padroneggia".	Nessuno	-da basso a medio -dai 5 ai 7 anni
2	Dalla conduzione della palla al dribbling 2 -"Il ladro"	Il bambino gioca la palla con i piedi. Conduce la palla, le dà una direzione, la "padroneggia".	Nessuno	-da basso a medio -dai 5 ai 7 anni, o per principianti più grandi
3	Dal colpire la palla al fare goal 1 -"Mirare e far goal"	Il bambino calcia la palla verso o dentro un bersaglio.	Basato sulle lezioni 1+2	-da basso a medio -dai 5 ai 6 anni
4	Dal colpire la palla al fare goal 2 -"Tirare in porta"	Il bambino calcia la palla in porta dove c'è un portiere. Il bambino conosce i ruoli dell'attaccante e del portiere.	Basato sulle lezioni 1,2 + 3	-da basso a medio -dai 6 ai 7 anni
5	Dal passaggio al gioco di squadra1 -"Il mondo dei numeri"	Il bambino riconosce i seguenti comportamenti di gioco: -passare al compagno -modificare il gioco.	Basato sulle lezioni 1+2	-da medio a impegnativo -dai 6 ai 7 anni, o per principianti più grandi
6	Dalla conduzione della palla al dribbling 3 -"L'attraversata del fiume"	Il bambino impara ... -a tenere sotto controllo la palla, -la tecnica di conduzione della palla. -ad orientarsi così da poter fare un dribbling.	Basato sulle lezioni 1+2	-medio -dagli 8 ai 10 anni
7	Dal passaggio al gioco di squadra2 -"Passaggi precisi"	Il bambino impara ... -la tecnica del passaggio, -a giocare con entrambi i piedi, -ad orientarsi (dov'è il mio compagno?).		-medio -dagli 8 ai 10 anni



8	Dal passaggio al gioco di squadra3 -“Molti passaggi”	Il bambino ... -applica la tecnica del passaggio in diverse forme -deve orientarsi molto bene, perché ci sono gli avversari che possono intercettare il passaggio.	Basato sulla lezione 7	-medio -dagli 8 ai 10 anni
9	Dal colpire la palla al fare goal 3 -“Fare molti goal”	Il bambino ... -ha spesso la possibilità di tirare in porta imparando così la tecnica del tiro in porta. -riconosce che il tiro in porta deve essere molto ben preparato (conduzione della palla).		-medio -dagli 8 ai 10 anni
10	Dal colpire la palla al fare goal 4 -“Fare un dribbling e fare goal”	Il bambino ... -applica la tecnica del tiro in porta in diverse situazioni -riconosce che anche il dribbling è importante come preparazione dell'azione.	Basato sulla lezione 9	-da medio a impegnativo -dagli 8 ai 10 anni

## Regole del gioco

La palla viene giocata con i piedi o con altre parti del corpo, escluse le braccia e le mani (eccezione per i portieri).

Se la palla esce lateralmente dal campo da gioco, viene rimessa in campo con le mani da un giocatore. Se si gioca in palestra, nella misura del possibile, giocare con le pareti. Altrimenti reintrodurre la palla dalla linea con le mani o con i piedi.

Se un giocatore della squadra d'attacco fa uscire la palla dalla linea di fondo il portiere la rimette in gioco lanciandola con le mani o tirando una punizione.

In caso contrario, quando la squadra che difende fa uscire la palla, questa viene calciata dall'angolo del campo dalla squadra che attacca (calcio d'angolo).

Dopo un goal il portiere lancia o tira una punizione rimettendo così la palla in gioco.

Se il giocatore che conduce la palla viene attaccato fisicamente subentra un tiro di punizione dal luogo in cui è stato commesso il fallo.

Grandezze ideali delle squadre:

-5 e 6 anni → squadre da 3 bambini

-7 e 8 anni → squadre da 4 bambini

-9 e 10 anni → squadre da 5 bambini

## Materiale necessario

La palla:

Chi non conosce i danni che può causare una palla?

È quindi necessario usare del materiale adatto ai bambini (grandezza 4/290 gr. o palloni simili) per garantire un gioco fluido e sicuro.

Porte:

Le porte per bambini sono larghe 5m e alte 2m e vanno affrancate al terreno.

Le porte possono anche essere realizzate con altro materiale di demarcazione.

Demarcazioni del campo:

Degli aiuti visivi facilitano il gioco ai bambini.

Usare i nastri per riconoscere le squadre o i ruoli speciali dei giocatori.

Usare i coni o i paletti per un percorso o per delimitare la porta.

I “cinesini” sono molto utili per visualizzare le linee o un campo da gioco.



## Consigli e finezze

Le tecniche che tematizzate nelle 10 lezioni sono descritte nel dettaglio di seguito.

Tecnica "Conduzione della palla":

La palla viene giocata in avanti con i piedi il più possibile vicino al corpo.

Tecnica „ Dribbling “:

Come nella conduzione della palla ma con più cambiamenti di direzione o aggiramenti dell'avversario.

Tecnica „ Colpire/tirare in porta“:

La palla viene calciata con il piede di gioco in direzione del bersaglio (porta). La palla può essere calciata di collo pieno, con l'interno o con l'esterno del piede. La gamba d'appoggio è di lato o leggermente di lato e dietro rispetto alla palla.

La palla viene colpita al centro. Se la palla deve essere alzata la si deve colpire sotto la metà.

Tecnica „ Passare /il passaggio“

Il passaggio riesce meglio se la palla viene calciata con la parte interna del piede.

Di base vi sono però diverse possibilità per passare la palla a un compagno:

Passaggio con la parte interna del piede/passaggio con la parte esterna del piede/passaggio di collo (colpire la palla con il collo del piede, premere le dita dei piedi verso il basso).

È più facile controllare e poi passare la palla che passarla direttamente.

## Didascalia:

Bambino = lettera „A“ o una croce X

AT = attaccante / P= portiere

• = palla

→ = movimento della palla

→ = condurre la palla

-----> = movimento di corsa

[ ] = porte per bambini (5 x 2m)

▲ = conici (porte, demarcazione del percorso)

↑ = bandierina/ paletto

## Bibliografia

B. Bruggmann. 1020 Spiel- und Übungsformen im Kinderfussball. Verlag Hofmann Schorndorf