

# Allenamento

## Calcio

**Imparare a giocare a calcio divertendosi.**  
**Per raggiungere questo obiettivo, il presente allenamento affronta tutti gli aspetti del gioco combinando esercizi preparatori e gare.**

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Et : 7-8 anni (categoria F)
- Dimensione del gruppo: 12 bambini
- Livello di capacit : principianti e avanzati

### Obiettivi di apprendimento

- I bambini sperimentano un allenamento ludico e variato
- I bambini si divertono ed esercitano, a seconda del loro livello, il passaggio e la precisione del tiro
- I bambini imparano a giocare a calcio con esercizi che prediligono l'aspetto ludico e l'istintivit 

### Osservazioni

- Tutti gli esercizi presentati possono svolgersi all'esterno su un campo o in palestra (futsal). La struttura d'allenamento corrisponde al concetto di calcio per bambini dell'ASF.
- I contenuti di questo allenamento provengono dal fascicolo «[Sport dei bambini G+S – Giocare](#)» e sono stati adattati alle specificit  del calcio dei bambini. Altre idee di gioco si ritrovano nel documento seguente oppure su [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) alle rubriche «[Calcio](#)» e «[Sport per bambini G+S – Giocare](#)».

### Da scaricare

- [Tema del mese 06-07/2013 «Calcio – G+S Sport dei bambini»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>20' <b>Lo scoiattolo</b>            Tutti i bambini hanno una palla. A distanza di circa 10m sono posti diversi oggetti (cinesini, coni, casacche, ecc.; numero=numero di bambini × 49). I bambini fanno gli scoiattoli e immagazzinano il maggior numero di provviste per l'inverno, raccogliendo gli oggetti e riportandoli nel loro cesto (ad esempio cerchio o zona contrassegnata con dei coni). La palla deve sempre essere condotta coi piedi e ad ogni tragitto pu� essere trasportato un solo oggetto.</p> <p><b>Gioco libero (3-4')</b>            Come scoiattoli, i bambini possono portare o tenere in equilibrio gli oggetti come meglio credono. Scelgono autonomamente il modo di procedere e di condurre la palla. Motivare i bambini affinche scelgano modi diversi e variati per raccogliere le provviste.</p> <p>Osservare: i bambini sanno dar prova di creativit�?            Consigliare: elogiare le buone idee!</p> <p><b>Esercitare (5-6')</b>            L'arte del dribbling pretabilendo la raccolta delle provviste.            Esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllare la palla solo col piede debole.</li> <li>• Condurre la palla controllandola solo con l'esterno del piede.</li> <li>• Condurre la palla controllandola solo con l'interno del piede.</li> <li>• Condurre la palla e muoversi all'indietro o di lato.</li> <li>• Fare un doppio passo durante ogni tragitto, ecc.</li> </ul> <p>Osservare: i bambini applicano le regole?            Consigliare: S� → elogiare! No → ricordare le direttive.</p> <p><b>Rivaleggiare (5-6')</b>            Ripartire i bambini in 4 gruppi e fare una staffetta. Quale gruppo ha raccolto il maggior numero di oggetti?</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i bambini dei 4 gruppi raccolgono nello stesso tempo le provviste.</li> <li>• Un bambino viene scelto per fare la poiana (=cacciatore). Se tocca un bambino che sta portando un oggetto, l'oggetto deve essere rimesso al suo posto e il bambino ripartire dal suo nido.</li> </ul>	<p>Consiglio: posare dei nidi su entrambi i lati. In questo modo ad ogni passaggio si pu� continuare a giocare senza dover riportare indietro gli oggetti. I bambini possono semplicemente cambiare il punto di partenza e il monitare dare il via per una nuova raccolta.</p> <p>Compensazione: se un gruppo � pi� piccolo dell'altro, un bambino pu� portare due oggetti per ogni tragitto.</p>	<p>1 palla per bambino            casacche, coni,            cinesini</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale/Sperimentare la versatilità	<p>20' <b>Rubapalla con i cerchi (pallamano «4 contro 2» o «3 contro 3»)</b></p> <p><b>Gioco libero (7')</b> Sei bambini per campo di gioco. In ogni campo sono disposti 5 cinesini (o cerchi). Giocare 1-2 min. in superiorità numerica (4:2) o in 3:3. Ogni passaggio a un compagno che si trova su un cinesino vale un punto. Se un difensore riesce ad intercettare la palla, può provare a sua volta a marcare un punto. Dopo 1-2 min. cambiare entrambi i difensori. Tre turni in totale.</p> <p><b>Osservare:</b> i bambini riescono a fare l'esercizio? Si crea un clima positivo? <b>Consigliare:</b> adattare o completare le regole di gioco, aggiungere o togliere un cinesino (o un cerchio).</p> <p><b>Esercitare (5-6')</b> Il monitore chiede ai bambini in che modo si smarkano meglio e chiamano. Per aiutarli può utilizzare una metafora*. I bambini hanno 3 x 1-2 min di tempo per esercitarsi.</p> <p><b>Osservare:</b> i bambini senza palla si muovono per uscire dalla zona d'ombra? <b>Consigliare:</b> elogiare le azioni riuscite durante il gioco. Nel corso della pausa rigiocare al rallentatore le azioni riuscite.</p> <p><b>Rivaleggiare (5-6')</b> Quale squadra segna più punti durante 1-2 min.? Eventualmente lasciar contare i punti ai bambini.</p>	<p>Spiegare e mostrare brevemente come si segna un punto. Poi iniziare subito a giocare!</p> <p>Dopo 1-2 min, il monitore dà il segnale per il cambio</p> <p>Organizzazione: allestire due campi da gioco. Non sono necessari segnali di delimitazione del campo (causerebbero interruzioni non necessarie!)</p> <p>*Metafora: «immaginatevi, la palla brilla come il sole. Quando un difensore si trova tra te e la palla, ti fa ombra. Così non sei smarkato. Spostati rapidamente alla luce del sole per farti trovare libero!»</p>	<p>10 cerchi (o cinesini) 2 palle 2 x 6 casacche</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
20'	<p><b>Leggere il giornale a coppie</b> I bambini formano delle coppie e fanno una gara di tiro e di passaggi. Il responsabile ha già sistemato diversi bersagli e delle porte.</p> <p><b>Gioco libero (6-7')</b> I bambini scelgono assieme un bersaglio e un punto di tiro. Riescono entrambi a colpire il bersaglio utilizzando sia il piede destro che quello sinistro?</p> <p><b>Osservare:</b> i bambini scelgono dei compiti che corrispondono al loro livello? <b>Consigliare:</b> eventualmente aiutare i bambini a trovare una sfida stimolante.</p> <p><b>Esercitare (6-7')</b> I bambini formano dei nuovi gruppi di due e il responsabile stabilisce dei nuovi esercizi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanciare la palla in avanti e giocarla mentre è in movimento.</li> <li>• Condurre la palla verso il bersaglio con il minor numero di tocchi possibile (il bersaglio non può essere colpito direttamente con un tiro).</li> <li>• Giocare la palla sopra un ostacolo.</li> </ul> <p><b>Rivaleggiare (6-7')</b> Formare due squadre. Ogni bambino si cerca un avversario dell'altra squadra. Il monitore sceglie la forma di gara. Quale squadra vince il maggior numero di duelli?</p>	<p>Motto: «precisi nel tiro come Ronaldo»</p> <p>Come bersaglio sono adatti coni, cine-sini, cerchi, porte, pali/traverse, linee, palle, pannelli pubblicitari sulle griglie o sui muri della palestra, ecc.</p> <p>Con dei coni si può anche definire una zona larga dove sistemare la palla per il tiro.</p> <p>Cambiare compagno e definire assieme un nuovo bersaglio e una nuova zona di partenza.</p>	<p>1 palla per bambino Porte e oggetti che possono essere impiegati come bersagli</p>

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale/ Giocare a calcio	20'	<p><b>3:3 con una porta per squadra</b></p> <p>Quattro squadre di tre allievi, si gioca su due campi. Due squadre si affrontano. Due squadre si affrontano. l'altro. Le due squadre si affrontano su un campo da gioco con una porta per squadra, senza portiere. La squadra in possesso di palla cerca di organizzare il proprio gioco per segnare, mentre gli altri cercano di impedire le reti; dopo un goal la palla viene rimessa in gioco dall'avversario. Quale squadra segna più reti?</p> <p>Se una palla esce dal campo, il bambino che l'ha toccata per ultimo va a riprenderla. La squadra avversaria può riprendere immediatamente il gioco con le palle che sono sparpagliate sul campo e cercare di sfruttare il soprannumero momentaneo.</p> <p><b>Osservare:</b> tutti i bambini partecipano alle azioni d'attacco (corrono e cercano di smarcarsi?)</p> <p><b>Consigliare:</b> durante le pause rammentare i principi di base del gioco. Smarcarsi e chiamare palla: ricordare la metafora del «sole». Elogiare quando i bambini riescono a mettersi al «sole».</p>	<p>Dopo 5-10 minuti cambiare avversario e iniziare una nuova partita.</p> <p>Sparpagliare le palle sul campo!</p> <p>Grandezza del campo: circa 15 x 10 m</p> <p>Porte: 1-2 m</p>	<p>Casacche di 3 colori (almeno 3 per colore) circa 12 palle cinesini Porte di calcio per bambini (1-2 m)</p>
	Ritorno alla calma	5'	<p><b>I robot</b></p> <p>Obiettivo: seguendo le istruzioni, il robot conduce la palla e cerca di segnare alla cieca una rete. I bambini sono suddivisi a coppie; uno si mette davanti a occhi chiusi e fa il robot, l'altro lo guida per la palestra con lievi colpetti. Il robot non può essere toccato. Invertire di volta in volta i ruoli.</p>	<p>Idea: bendare gli occhi con una casacca</p> <p>Eventualmente lasciare scegliere il bersaglio ai bambini.</p>

**Autori:** Raphael Kern, responsabile calcio per i bambini, Associazione svizzera di football  
Claudia Furger, team calcio per i bambini, Associazione svizzera di football