FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

#iorestoacasaeinforma

-Calcio dei bambini-

N.B. Segui SEMPRE le direttive emanate dalle autorità sanitarie in ambito emergenza COVID-19!
I seguenti esercizi sono da eseguire in casa, sul piazzale/giardino o posteggio preferibilmente INVIDUALMENTE o al limite con il tuo nucleo famigliare.

Esercizi con la scaletta

Come scaletta puoi usare:
-le piastrelle di casa
-un gesso, e disegnarla sul piazzale
-delle corde/ spago / gomitoli di lana
-dei pezzi di stoffa/stracci
-dei pezzetti di legno

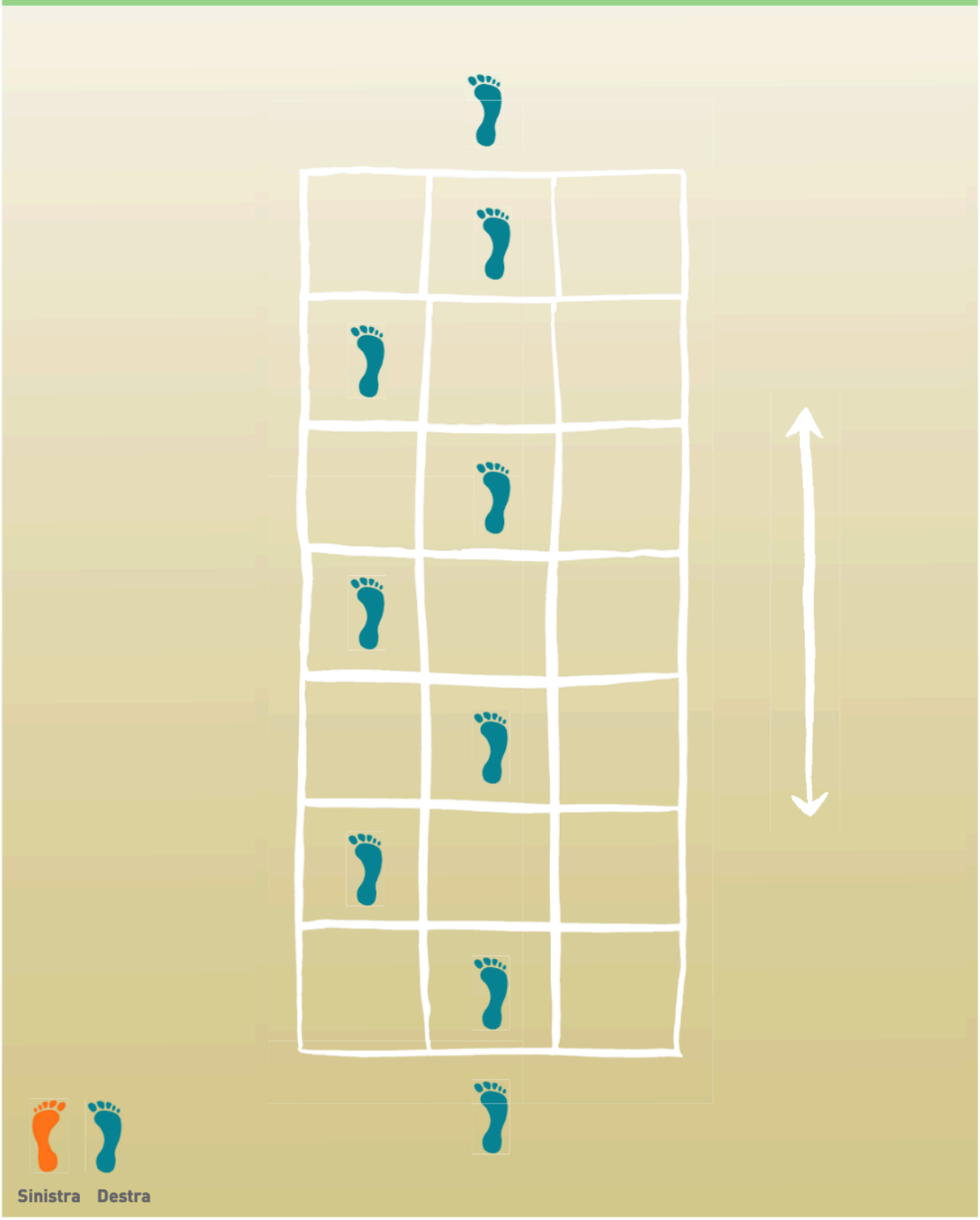
Per rendere gli esercizi più difficili, prova a tenere in mano un pallone da calcio:
-davanti alla pancia
-dietro alla schiena
-sopra la testa

Fonte: Dipartimento Dello Sport, Movimento e Salute Dell'università di Basilea

SWISSLOS BancaStato ACERBIS amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

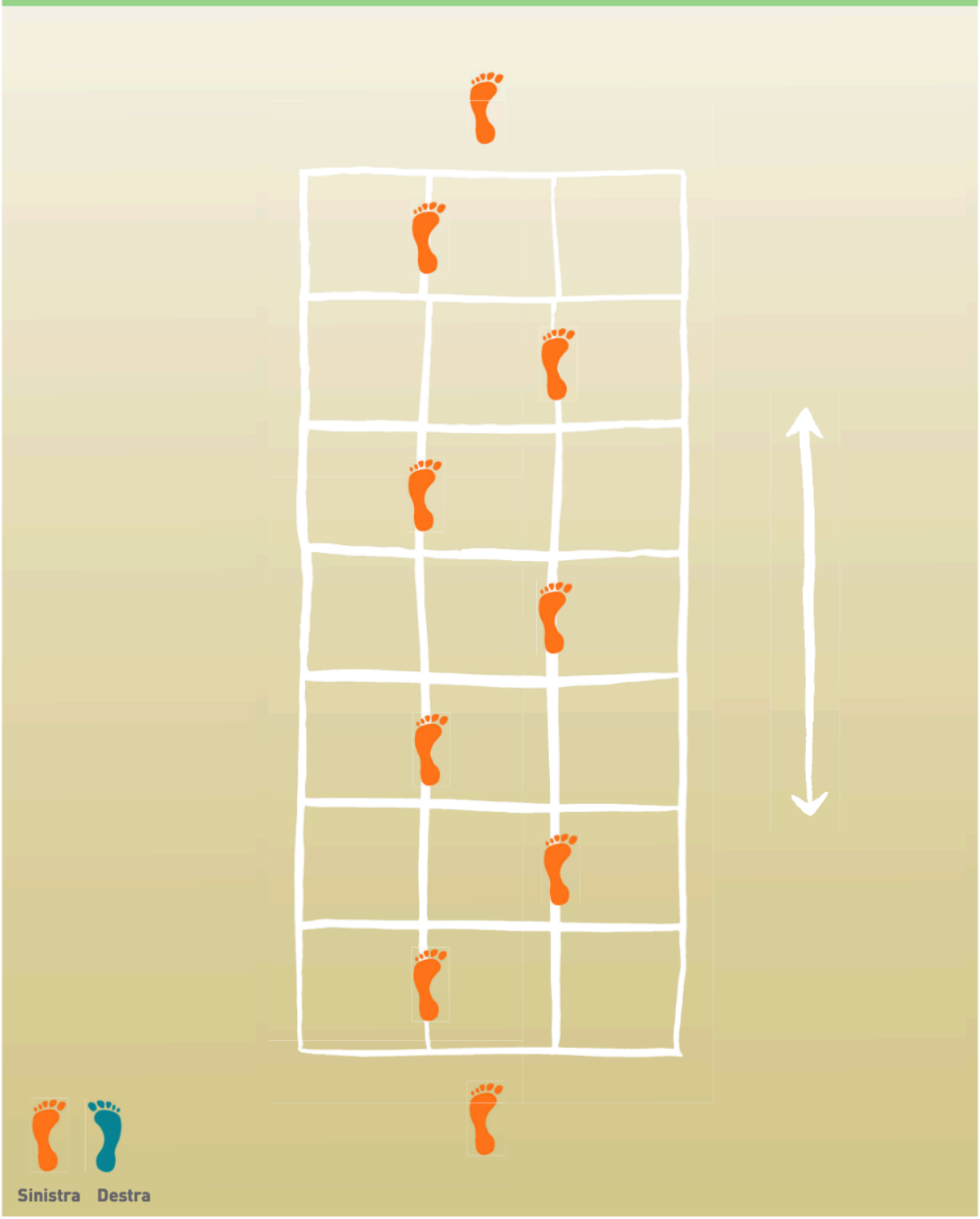
1 ANDARE A ZIG ZAG STANDO SU UNA GAMBA SOLA, IN AVANTI E ALL'INDIETRO



Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS | BancaStato | ACERBIS | amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

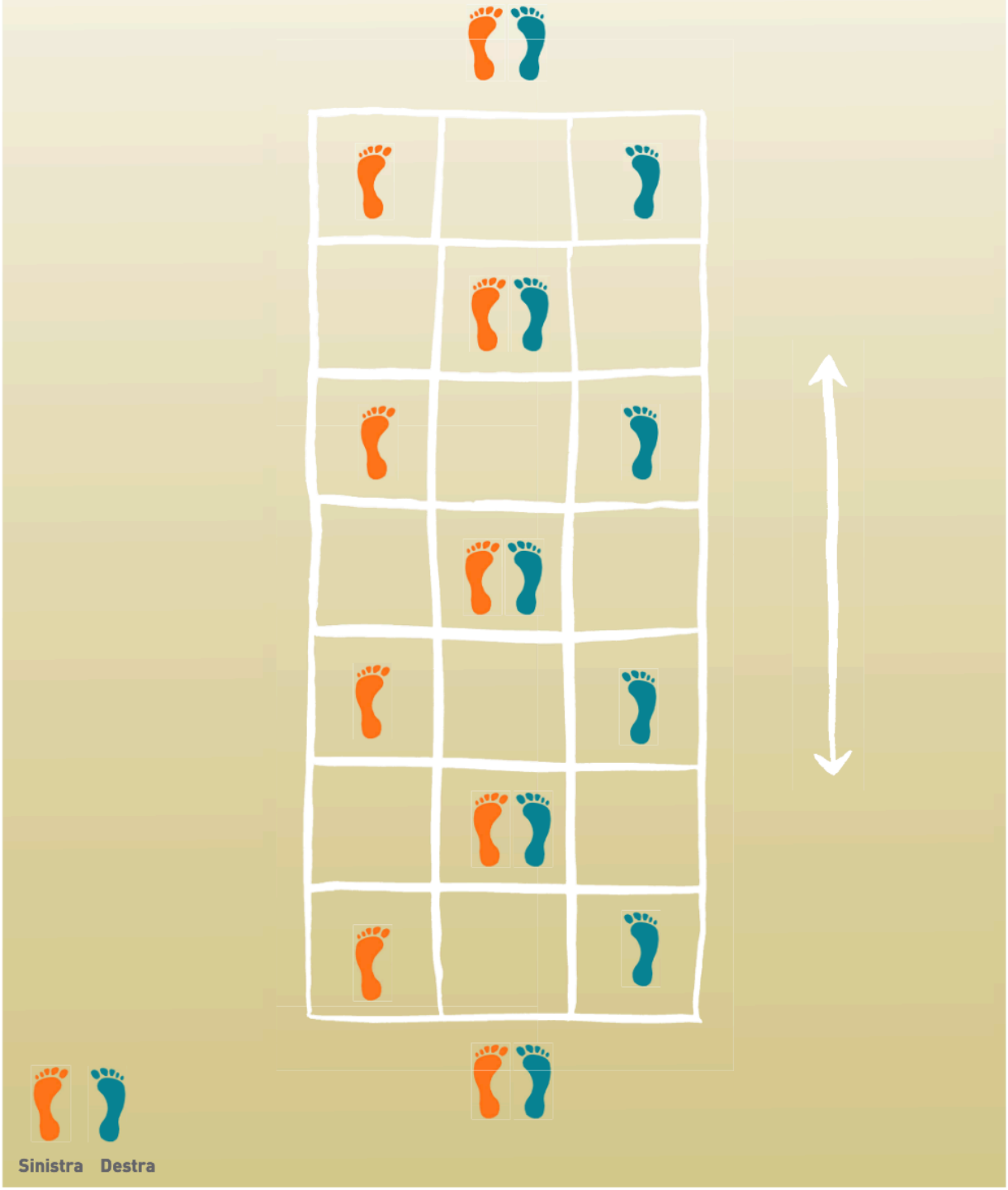
2 ANDARE A ZIG ZAG STANDO SU UNA GAMBA SOLA SEGUENDO UNA LINEA, IN AVANTI E ALL'INDIETRO



SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

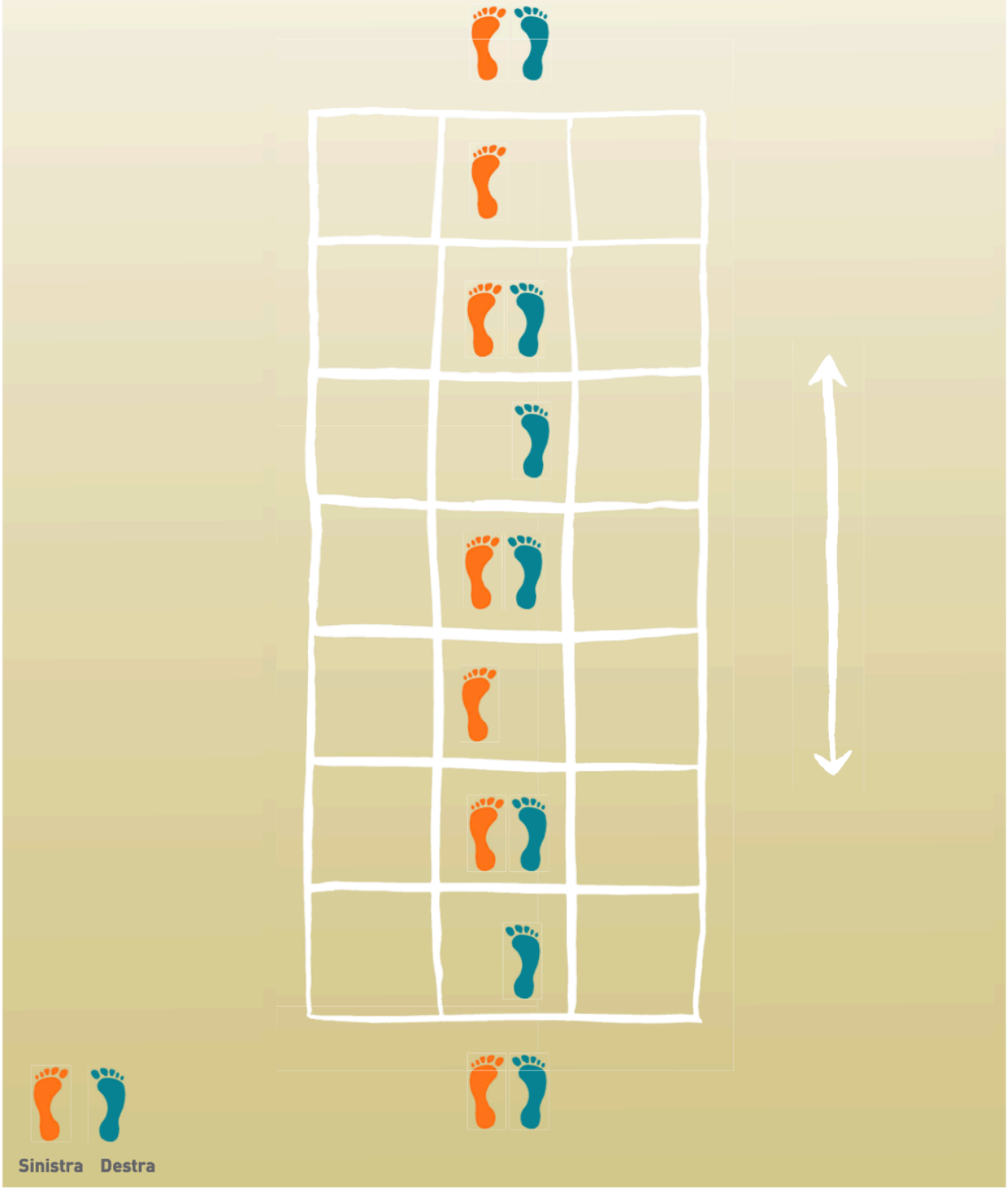
3 A GAMBE CHIUSE E DIVARICATE, IN AVANTI E ALL'INDIETRO



SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

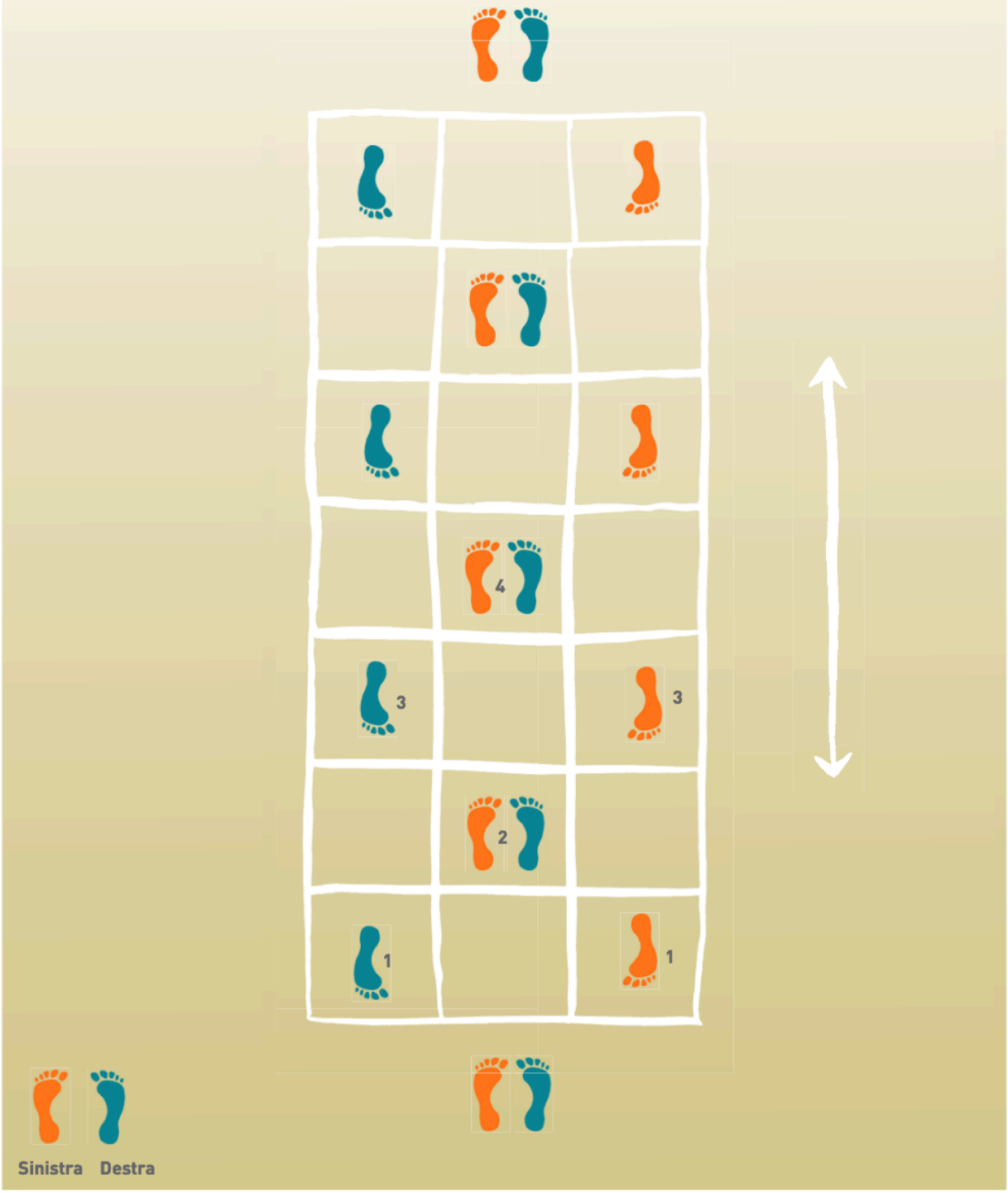
4 ALTERNATIVAMENTE A DUE O UNA GAMBA (ALTERNARE DESTRA E SINISTRA); IN AVANTI E ALL'INDIETRO



Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

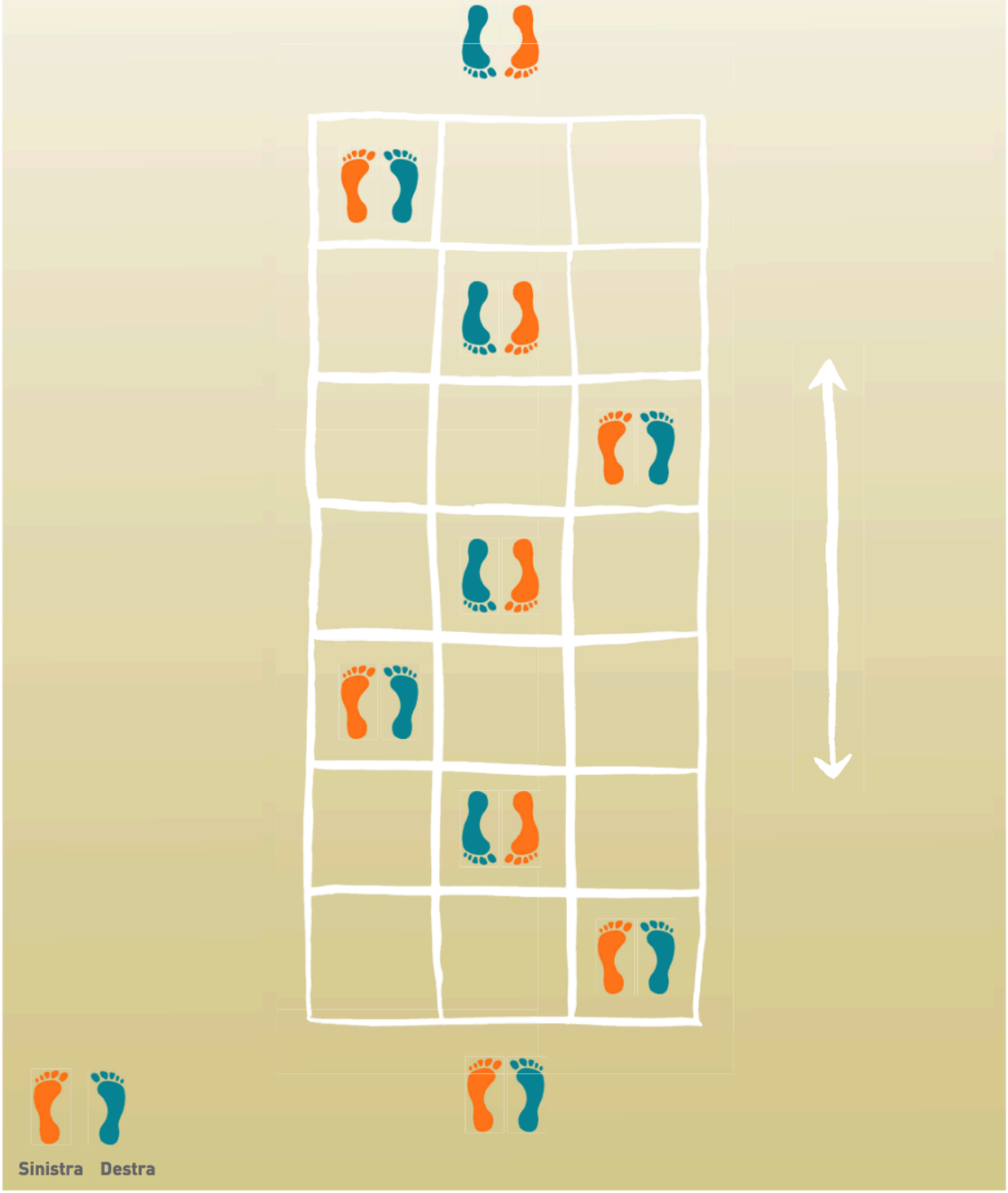
5 SALTARE A GAMBE CHIUSE O DIVARICATE FACENDO UN MEZZO GIRO; IN AVANTI E ALL'INDIETRO



SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

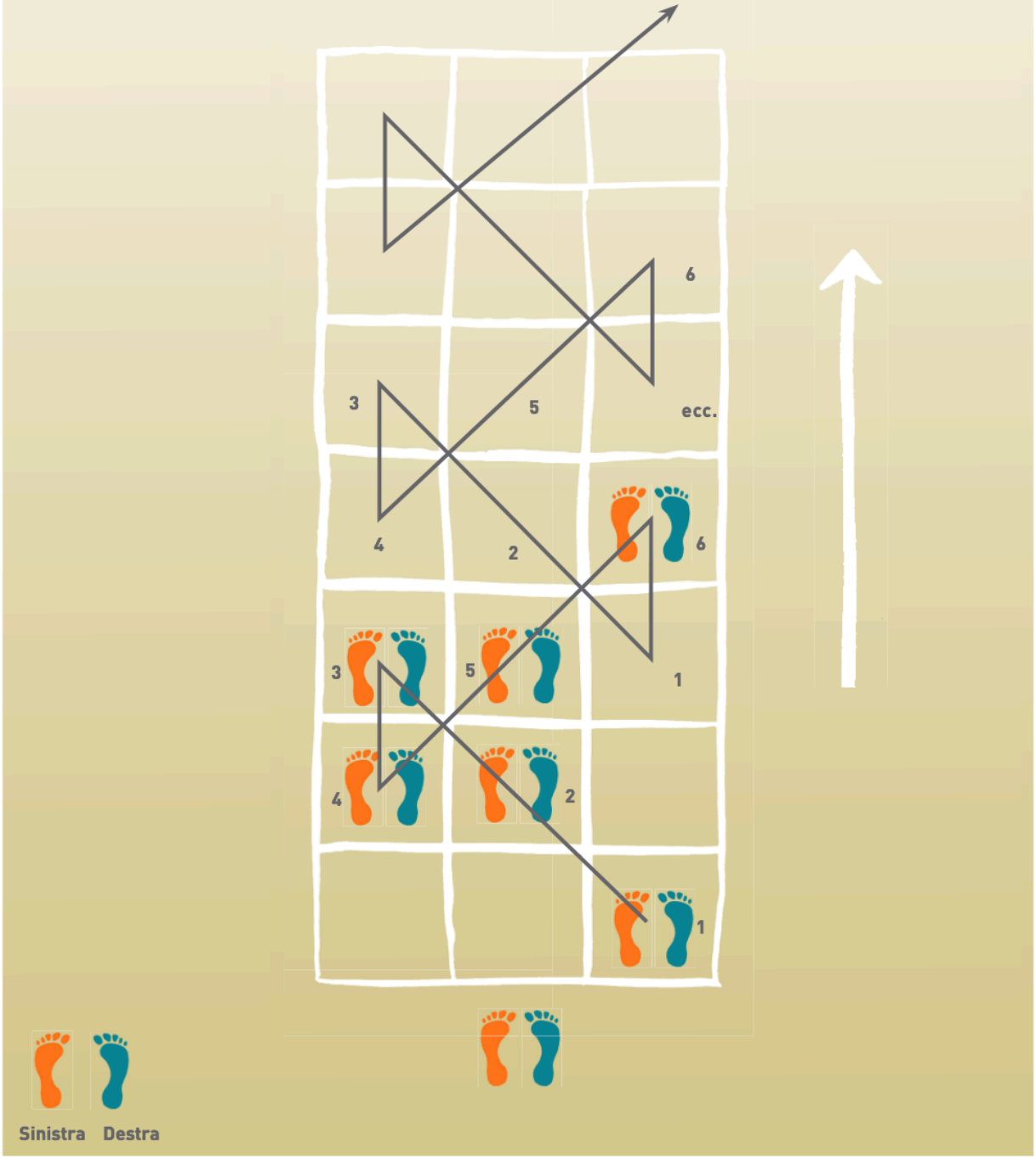
6 A ZIG ZAG A GAMBE CHIUSE O DIVARICATE, IN AVANTI E ALL'INDIETRO



SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

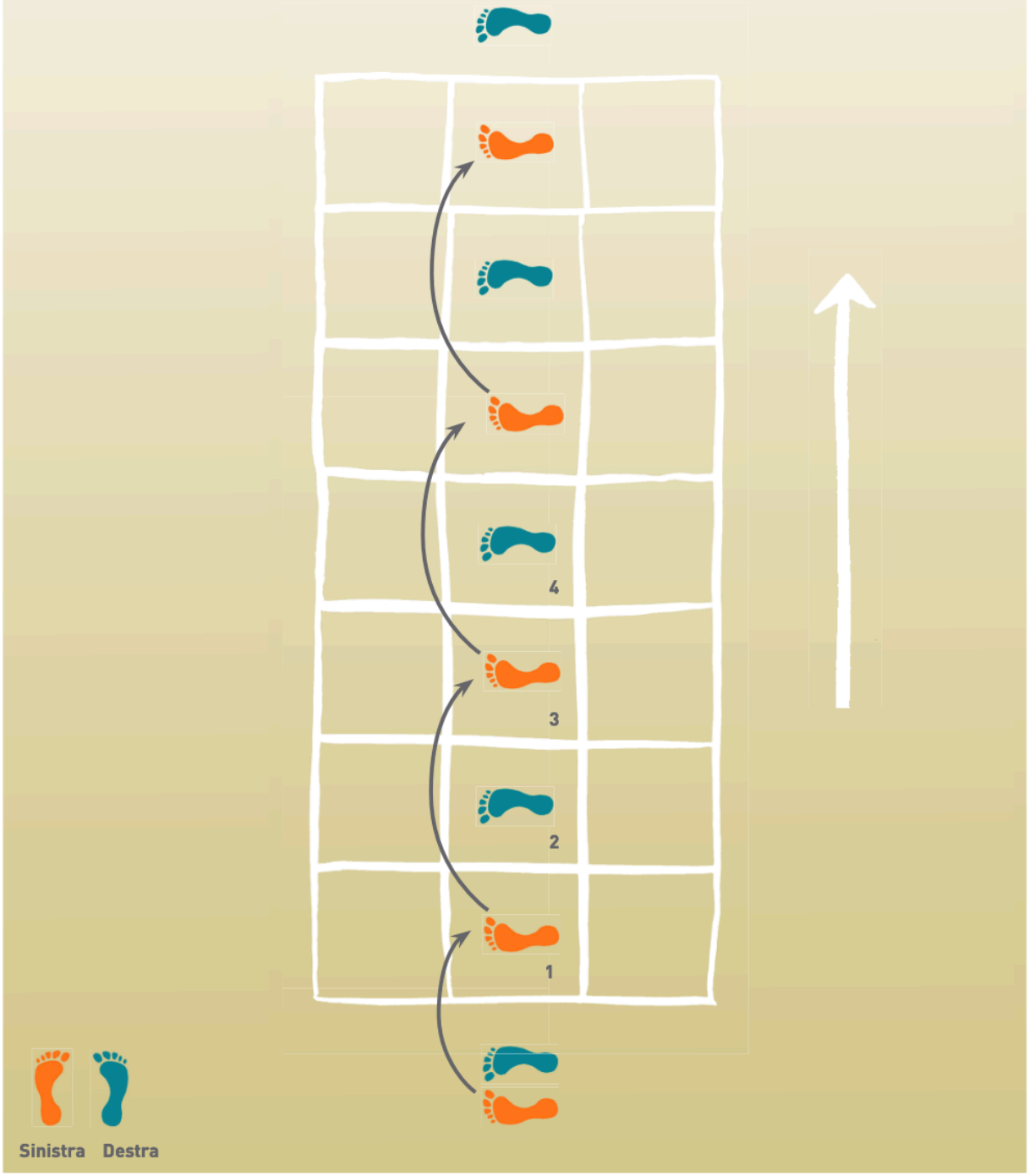
7 A DUE GAMBE; 2 SALTI IN OBLIQUO IN AVANTI, UN SALTO ALL'INDIETRO



SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

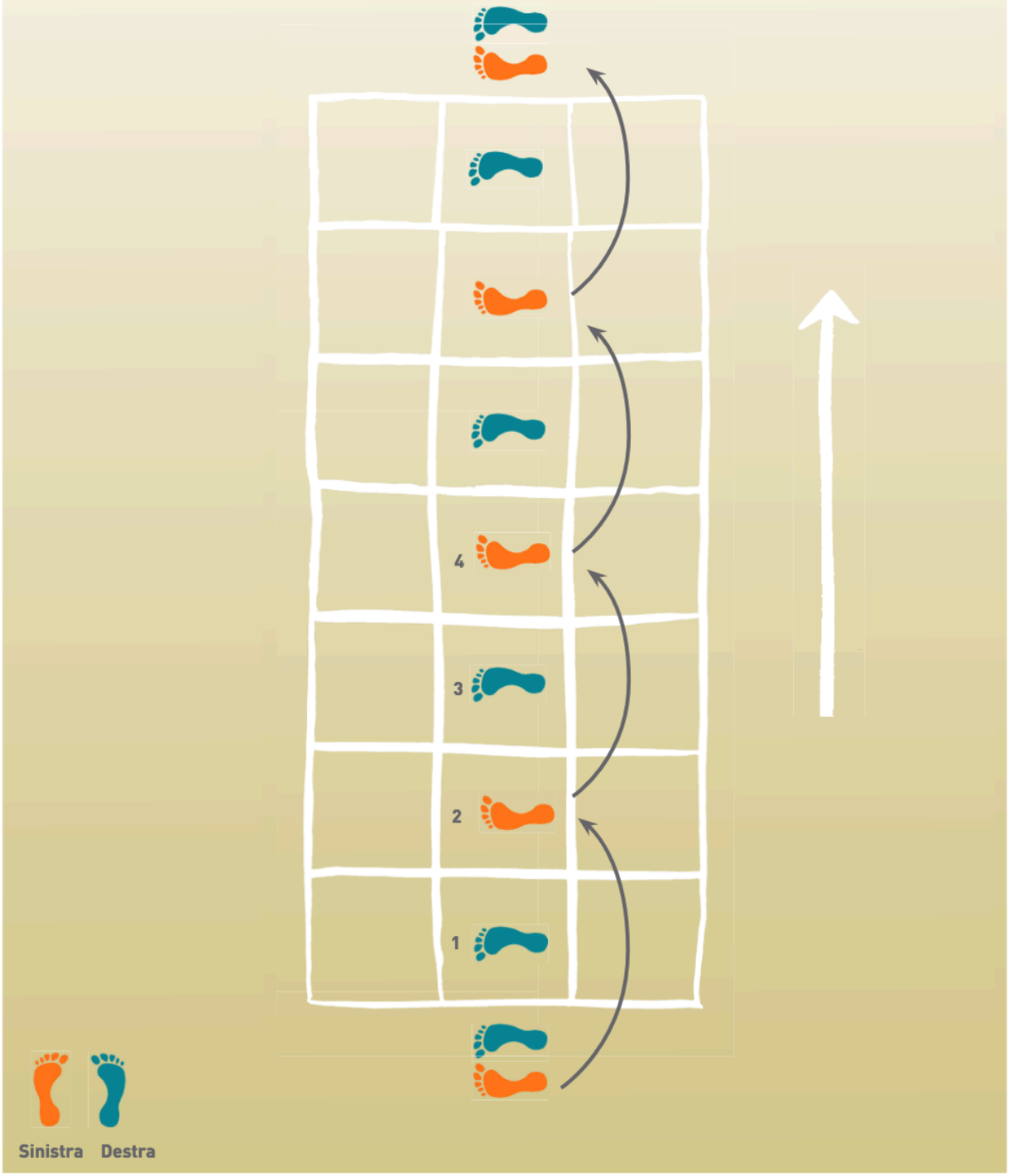
8 DI LATO: INCROCIANDO I PIEDI (SINISTRO IN AVANTI)



Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

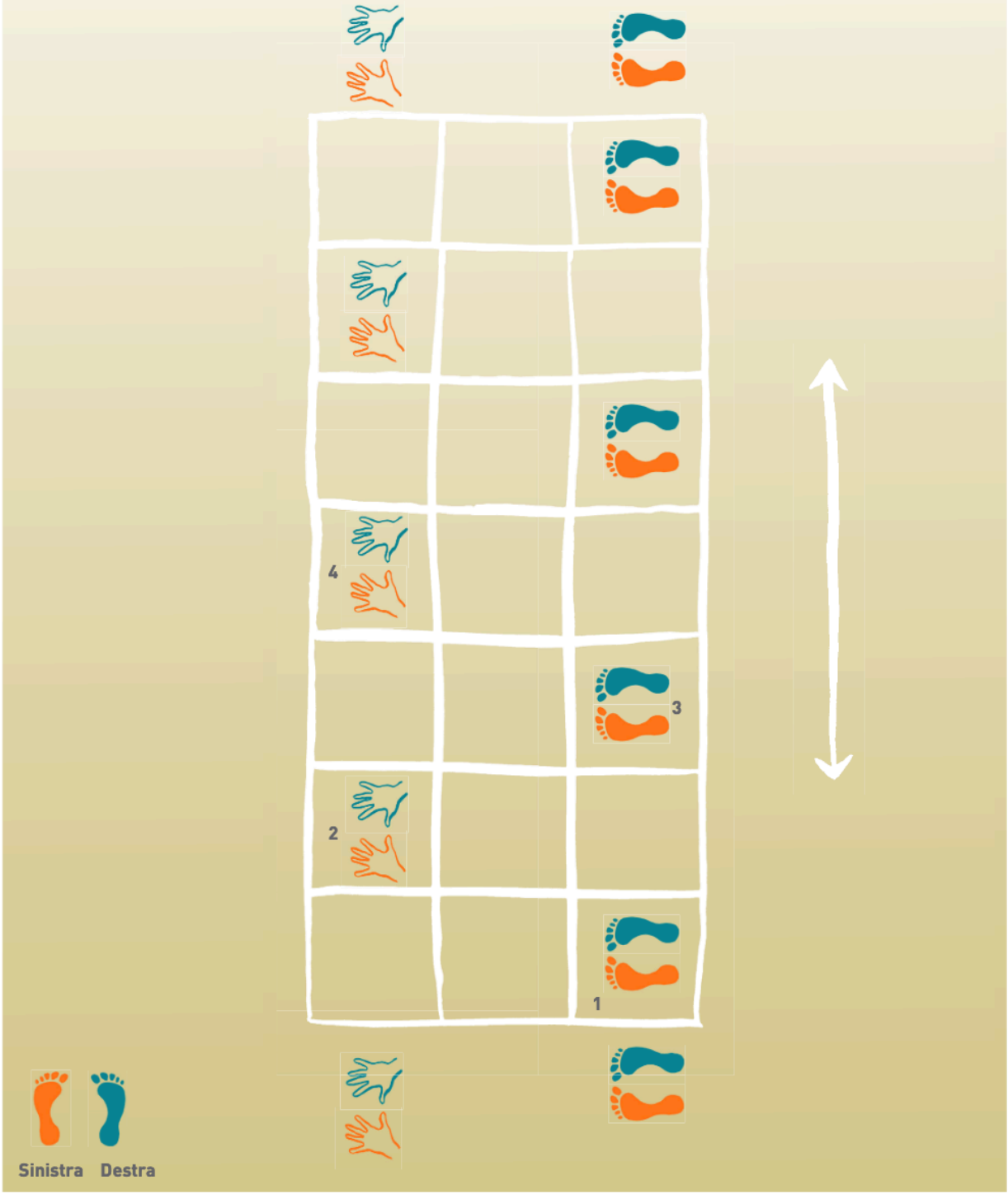
9 DI LATO: INCROCIANDO I PIEDI (SINISTRO INDIETRO)



Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

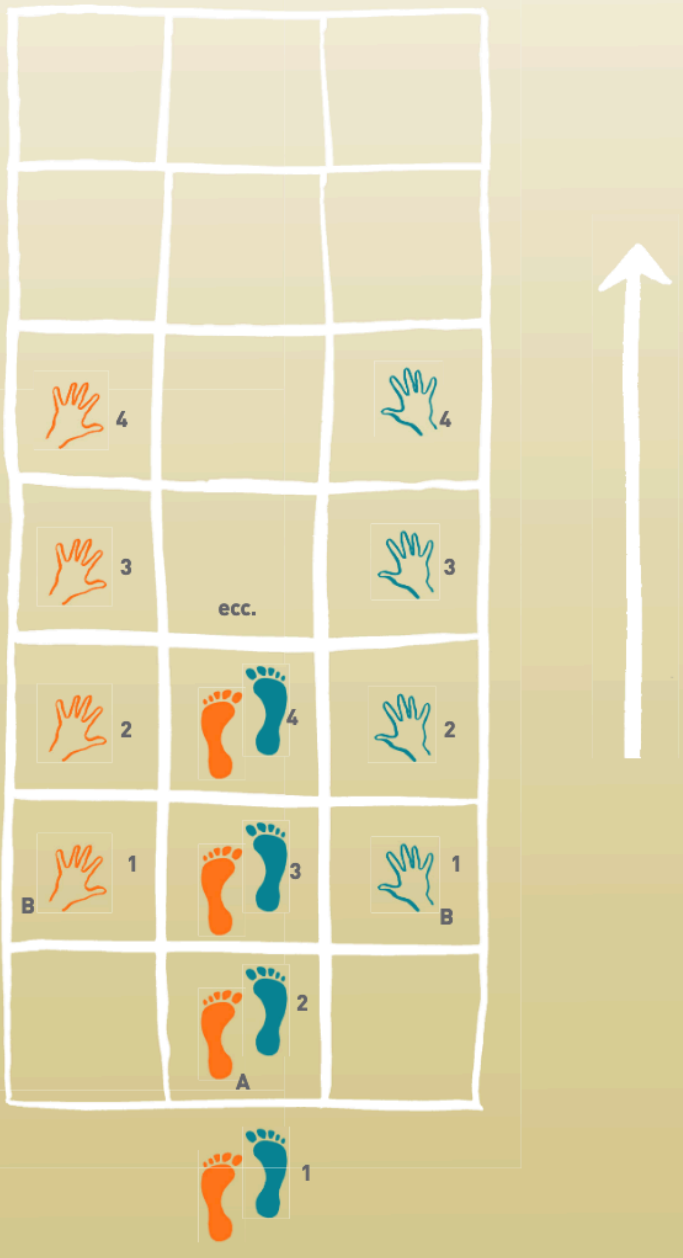
10 SALTO DELLA RANA, LATERALE, AVANTI ED INDIETRO



Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

11 A CARRIOLA



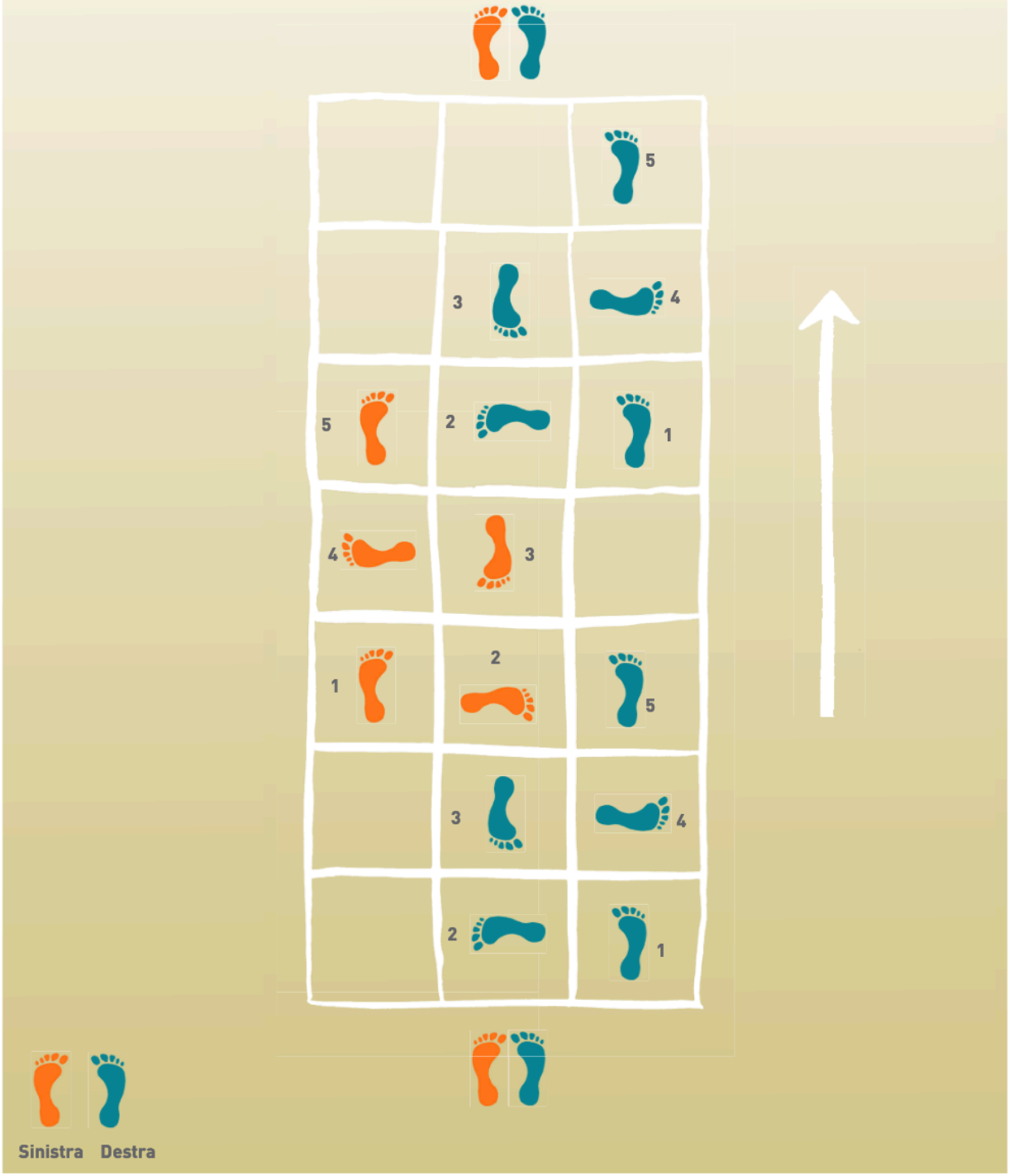
A coppie:
La persona A tiene la persona B per le gambe e conduce l'esercizio. ("Carriola").
La persona B corre sulle mani nel campo esterno, la persona A cammina in avanti nel campo interno.

Sinistra Destra

SWISSLOS BancaStato ACERBIS amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

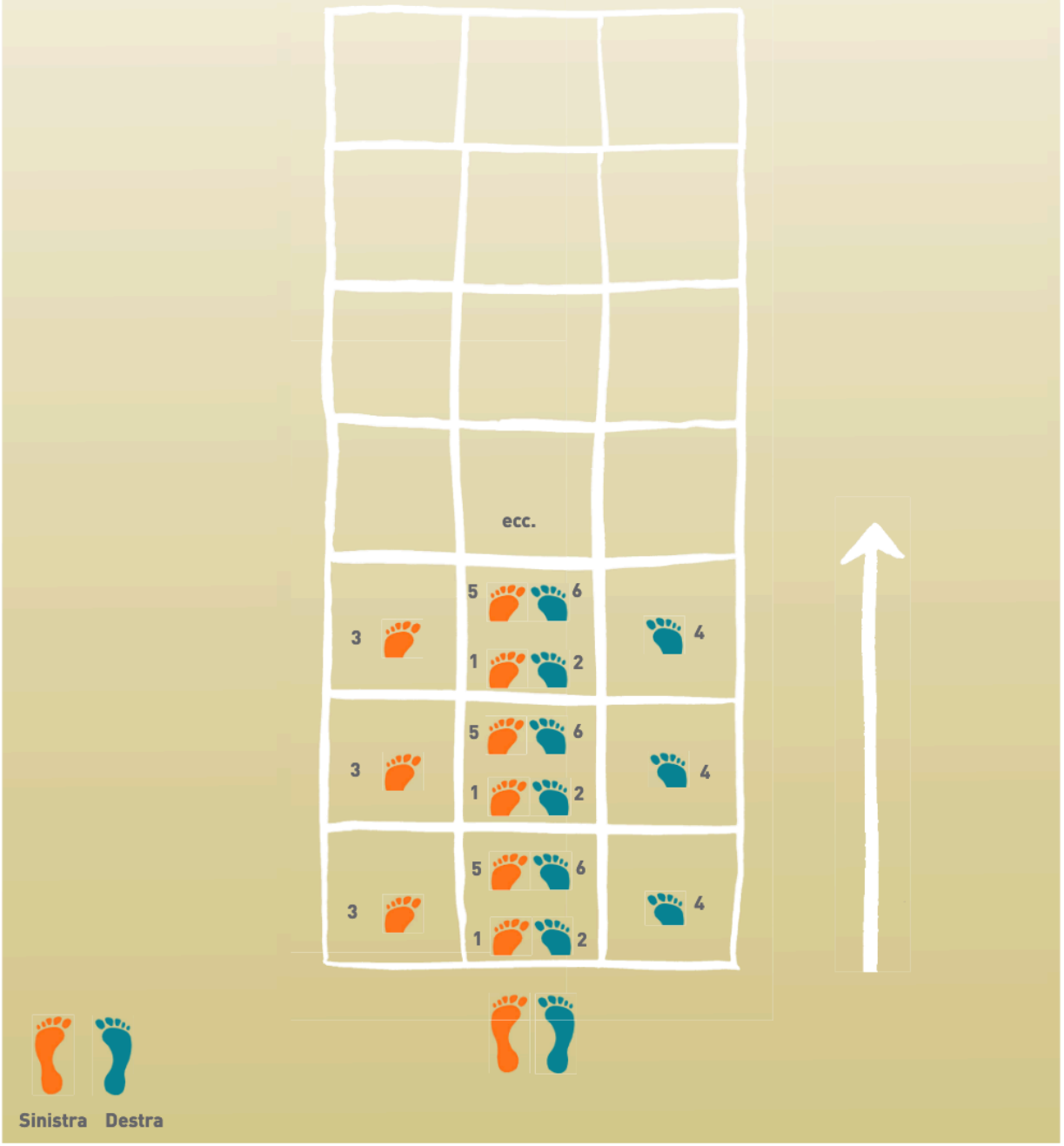
12 SALTARE A DUE GAMBE FACENDO UN GIRO SU SE STESSI, VERSO DESTRA E VERSO SINISTRA



SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

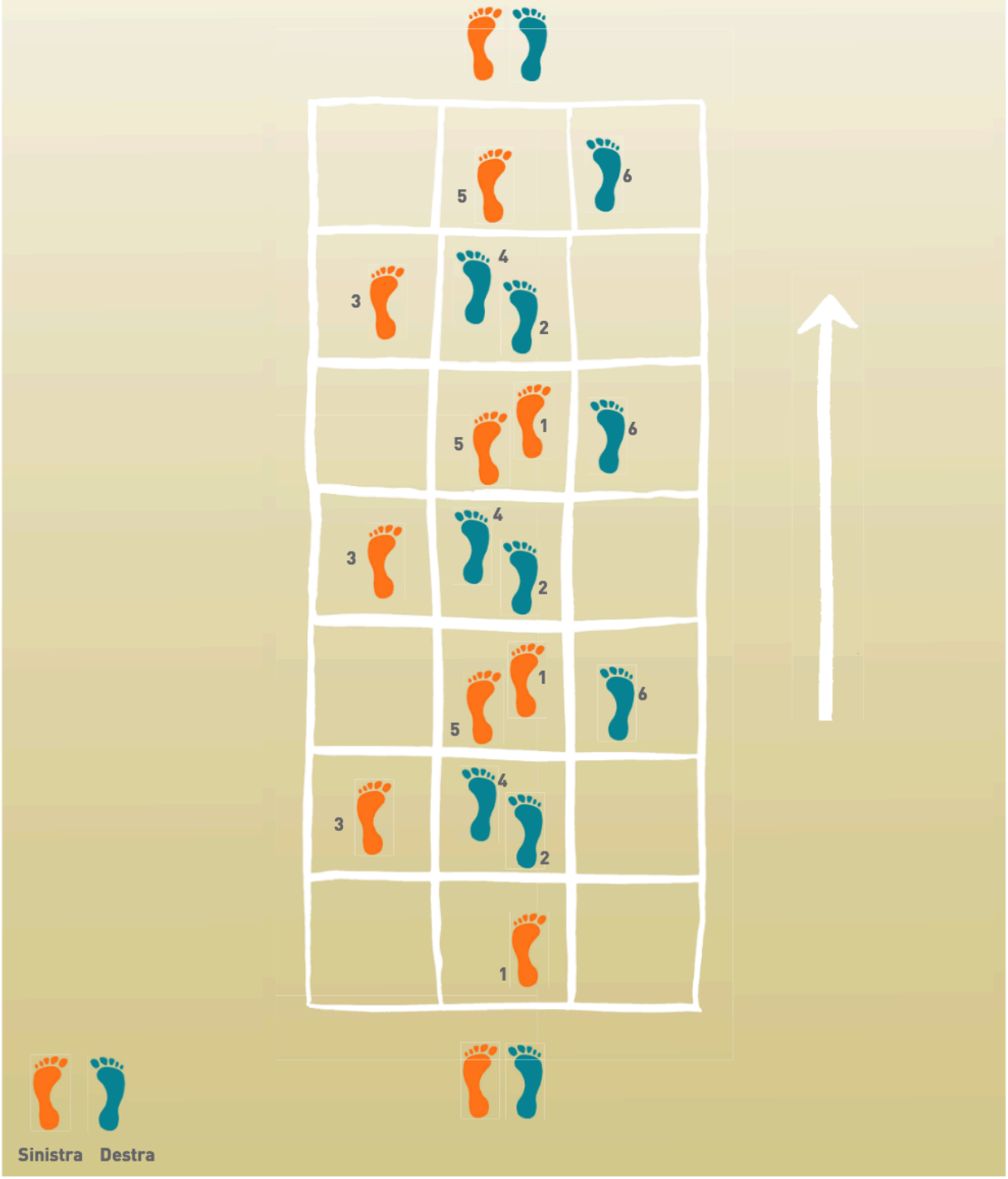
13 ‹GARA TRIBALE›
CHI È IL PIÙ VELOCE?



SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

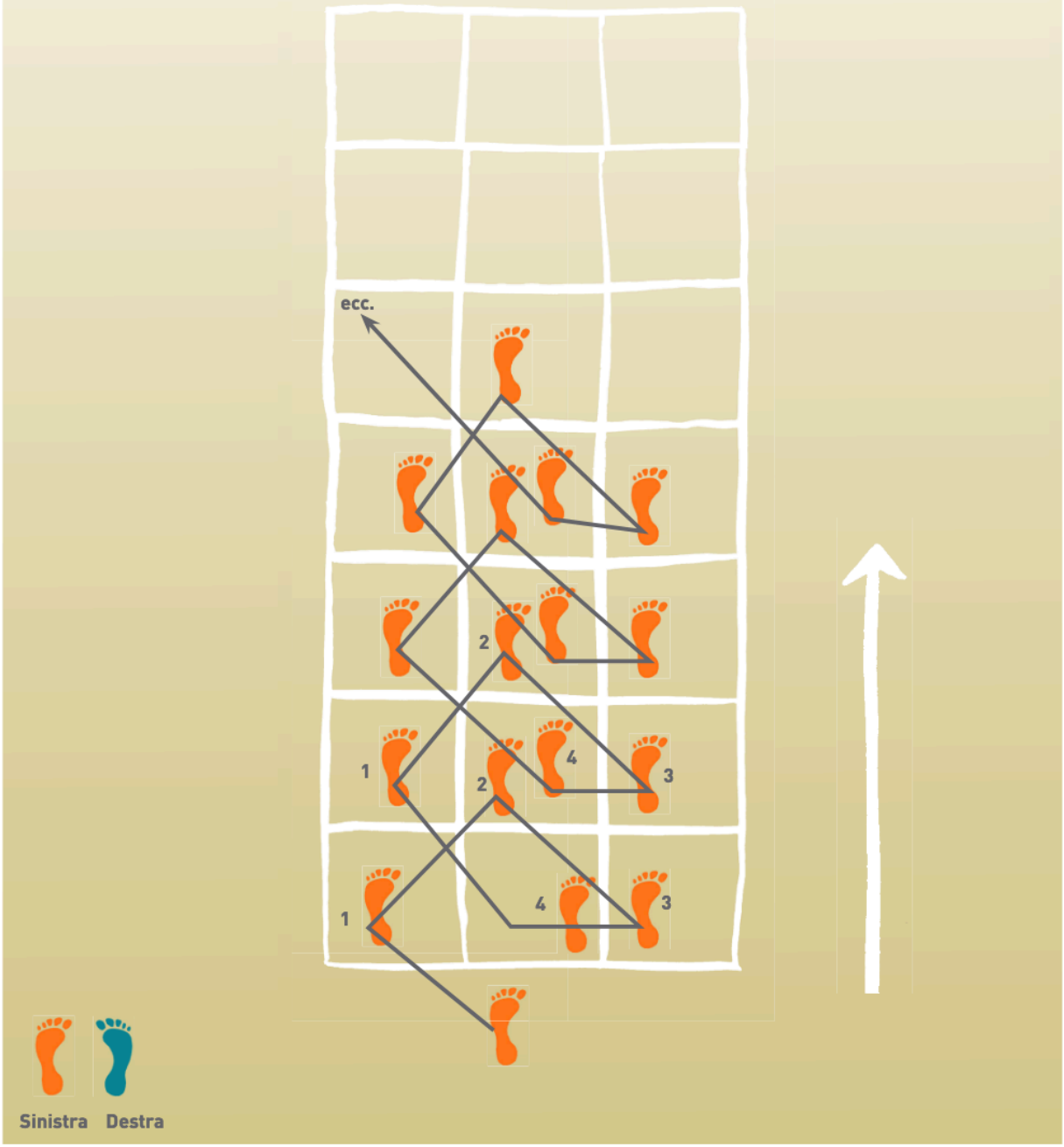
14 SALTARE CAMBIANDO LATO



Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

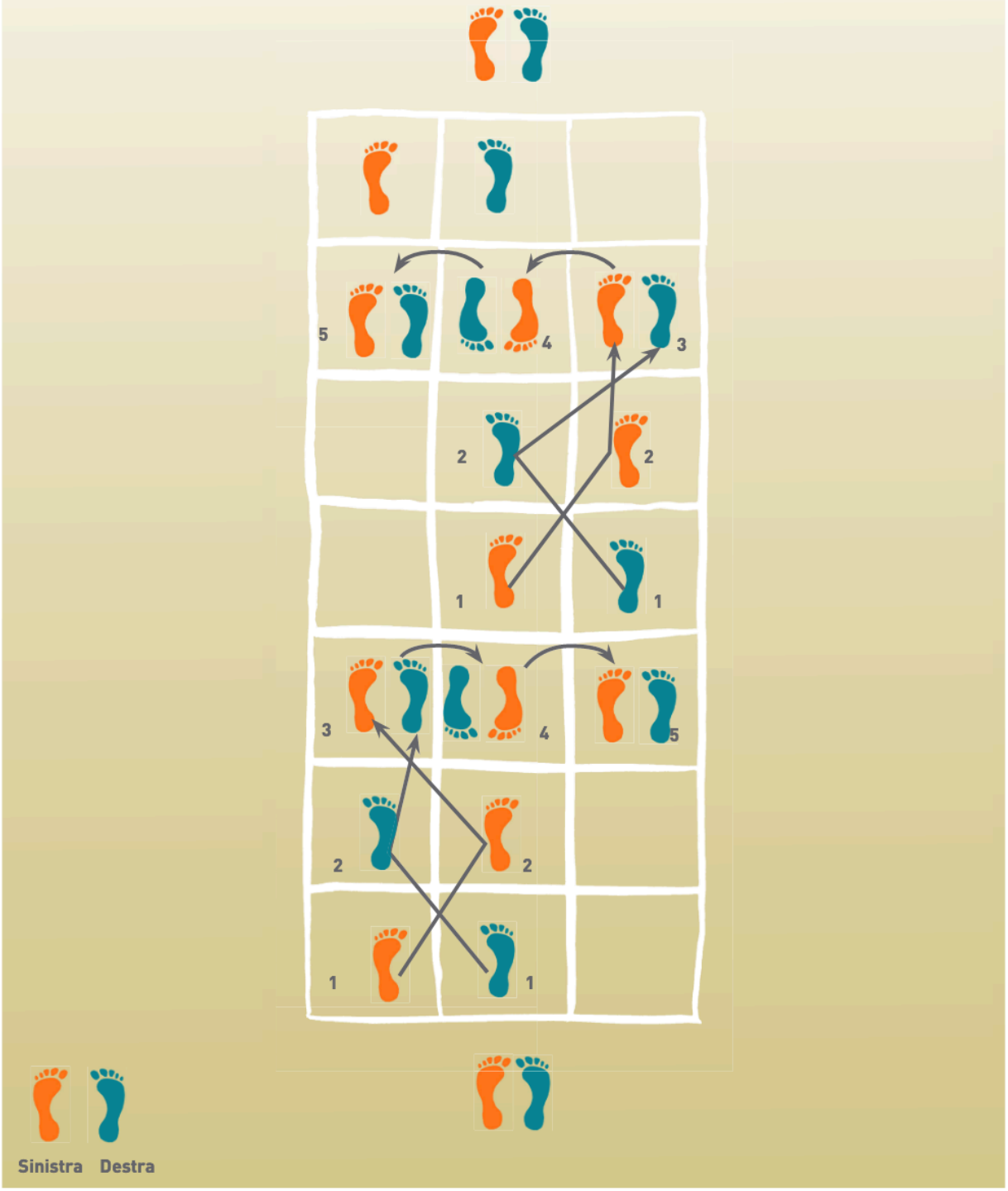
15 SALTARE AD ALBERO (SU UNA GAMBA SOLA)



Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

16 INCROCI E MEZZI GIRI



Repubblica e Cantone Ticino DECS SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino