

05 | 2016

## Calcio a scuola

### Tema del mese – Sommario

Insegnare giocando	2
Arbitrare una partita	3
Organizzare una partita	4
Lezioni	
• Foche e orsi polari	5
• Da una riva all'altra	7
• Flipper	9
• Artisti del pallone	11
• Montagne e laghi	13
• A caccia di medaglie	15
Allestire il cortile della ricreazione	17
Tornei	18
Informazioni	20

### Categorie

- Età: 7-12 anni
- Livello scolastico: dal terzo all'ottavo anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti e avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare



**Lo sport di squadra più diffuso al mondo è spesso giocato anche durante le ricreazioni nei cortili delle scuole o durante le lezioni di ginnastica. Attraverso questo tema del mese, l'ASF vuole fornire agli insegnanti uno strumento per avvicinare i bambini al gioco del calcio in maniera ludica e adattata alla loro età.**

Nelle prossime settimane la febbre del calcio salirà con l'avvicinarsi dei Campionati europei in Francia, dove saranno impegnate 24 squadre nazionali, tra cui la Svizzera. La febbre colpirà anche le scuole elvetiche. L'Associazione svizzera di football ASF va incontro agli insegnanti (v. anche pag. 20). Basandosi sul suo concetto di formazione, che ha l'obiettivo di permettere ai bambini di lanciarsi con successo nello sport in generale e nel calcio in particolare, l'ASF propone sei lezioni per il livello primario (tre per le classi dal terzo al quinto anno di scolarizzazione, altre tre per quelli dal sesto all'ottavo).

### Principi di formazione

Come per gli allenamenti effettuati in un club di calcio, queste lezioni si basano su quattro principi. **Ludico:** motivare i bambini a imparare a giocare a calcio facendo leva sulla loro immaginazione e sulle loro emozioni. Ciò significa dare loro dei compiti che corrispondono al loro universo («dribblare attorno a delle isole e degli iceberg»). **Adattato ai bambini:** il metodo e la didattica devono corrispondere all'evoluzione, ai bisogni e alle competenze dei bambini. I bambini vogliono però anche ridere, imparare e competere. È solo in questo modo che possono essere motivati in maniera duratura.

**Variato:** fondamentalmente, i bambini non sono degli specialisti, ma dei tuttofare curiosi e creativi. Per un'evoluzione globale, hanno bisogno di esperienze di movimento variate, in questo modo acquisiscono un'ampia base di competenze motorie. **Orientata verso situazioni di gioco:** il gioco è il miglior maestro. Le situazioni di gioco più importanti sono «segnare delle reti» ed «evitarle». È infatti in questo genere di situazioni che si vivono emozioni attraverso le quali si può imparare.

### Regole e forme di organizzazione

Oltre all'assimilazione di questi quattro principi, per il buono svolgimento del gioco è necessario rispettare qualche regola elementare (vedea pag. 3) e scegliere forme di organizzazione appropriate durante le lezioni di educazione fisica, le ricreazioni o un torneo (vedi pagg. 4, 17 e 18). Per raggiungere questo obiettivo, l'Associazione svizzera di football dispensa i consigli necessari e fornisce gli strumenti didattici, in particolare sotto forma di disegni o di piani di gioco.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO

# Insegnare giocando

**Ritagliarsi un po' di tempo per fare qualche riflessione prima di una lezione dedicata al gioco del calcio contribuisce alla riuscita della stessa.**

## **Giocare per imparare**

Giocare è un bisogno fondamentale per i bambini e probabilmente è anche il miglior modo per imparare. Quando giocano, i bambini sperimentano l'apprendimento di emozioni importanti e sono costantemente attenti. Le tecniche di base vengono trasmesse in maniera ludica. È meglio rinunciare ad esercizi ripetitivi, poiché i bambini perdono velocemente la concentrazione. Lasciare spazio ai bambini per stimolare la loro creatività.

## **Accompagnare la partita**

I bambini agiscono volentieri da soli e, nel quadro delle loro possibilità, vogliono decidere da soli. Una partita è perciò il terreno d'apprendimento ideale e il «gioco libero» la forma più adatta. I bambini devono imparare a svolgere il gioco in modo autonomo. In caso di situazioni litigiose i bambini vanno aiutati a trovare una soluzione consensuale che permette di proseguire il gioco.

## **Stabilire regole di gioco semplici**

L'intensità del gioco e la partecipazione dei bambini aumentano giocando con squadre di 3 a 5 giocatori in piccoli campi uno accanto all'altro. Prima della partita, formare delle piccole squadre e accordarsi su regole di gioco semplici.

## **Osservare e variare**

Durante questa lezione i bambini esercitano le numerose varianti del calcio. Nel corso della partita possono esprimere la loro creatività e divertirsi. L'insegnante osserva attentamente ciò che succede sul campo e, se necessario, interviene con degli adattamenti.

## **Discutere della partita**

Giocare scatena sensazioni intense, come il piacere, la felicità e l'orgoglio. A volte, però, suscita anche rabbia e sorpresa. Per questo è importante che i bambini imparino a gestire le loro emozioni. Al termine della partita, l'insegnante può discutere coi bambini di determinate situazioni di gioco o di certi comportamenti. Al centro dell'esperienza devono esserci non solo la vittoria o la sconfitta, ma anche la cooperazione, l'apprendimento e l'esperienza.

### **Consigli pratici**

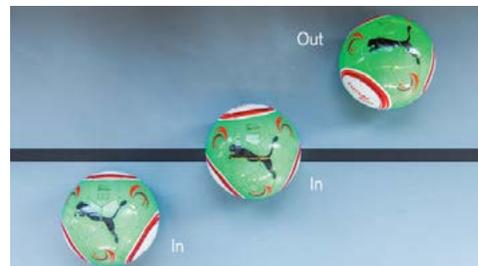
1. Tutti giocano (nel limite del possibile nessun giocatore di riserva)
2. Ogni giocatore ha una palla.
3. Preparare il materiale necessario all'inizio della lezione e utilizzarlo a seconda dei bisogni.
4. Una storia come fil rouge.
5. Dei piccoli gruppi e numerose reti sono sinonimo di divertimento e di tanto movimento.
6. Utilizzare dei palloni soffici.
7. Nessuna eliminazione.
8. Definire insieme le regole e rispettarle.
9. Giocare senza arbitro.
10. Evitare i tempi morti.
11. La nostra tabella di marcia: gioco libero, esercitarsi, giocare.

# Arbitrare una partita

**Per arbitrare una partita di calcio tra bambini non è necessario conoscere per filo e per segno tutte le regole della Fifa. Seguendo questi suggerimenti, il gioco rimane un divertimento.**

## Fuori

La palla non è più in gioco se supera completamente le linee laterali o di fondo. Se ciò avviene, la squadra che non ha toccato per ultima palla, procede alla rimessa in gioco. La rimessa in gioco può avvenire con le mani, facendo rotolare la palla o calciandola. In palestra vi è la possibilità di fare rimbalzare la palla sulle pareti.



## Mani

Se la palla viene toccata con le mani o le braccia, la partita viene interrotta. La squadra avversaria ottiene un calcio di punizione nel punto in cui la palla è stata toccata. A seconda del livello dei bambini, la partita riprende con un passaggio o un dribbling. Durante le lezioni di ginnastica tutti i calci di punizione sono indiretti: ciò significa che non si può tirare direttamente a rete.



## Fallo

Un giocatore commette fallo quando dà un calcio, spinge, colpisce, trattiene o sgambetta l'avversario. La partita viene interrotta e la squadra che ha subito fallo conquista un calcio di punizione. A seconda del livello dei bambini, la partita riprende con un passaggio o un dribbling. Durante le lezioni di ginnastica tutti i calci di punizione sono indiretti: ciò significa che non si può tirare direttamente a rete.



## Rete

In palestra vi sono numerose possibilità per allestire delle porte, ad esempio con cassoni svedesi, panchine, tappetini, reti da unihockey, paletti, ecc. Questa varietà fa sì che anche le reti possano essere segnate in modi diversi, in particolare tirando, superando la difesa o aggirandola.

Quando viene segnata una rete, si può riprendere il gioco in due modi:

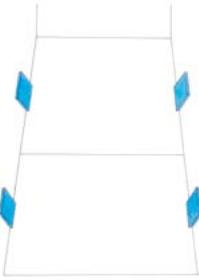
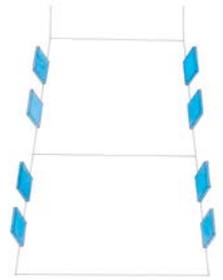
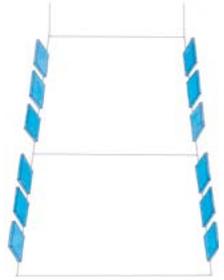
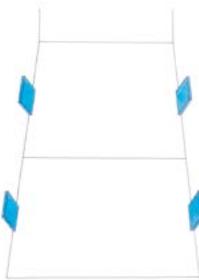
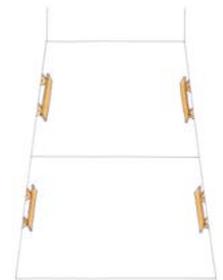
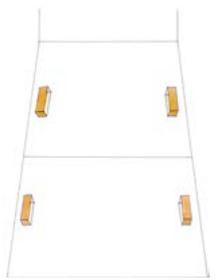
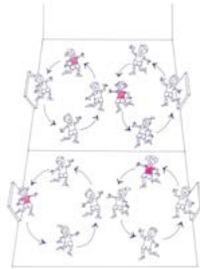
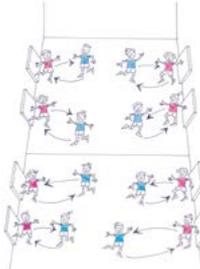
1. direttamente con un passaggio o un dribbling (la partita è più fluida)
2. da centrocampo



# Organizzare una partita

Durante le lezioni di ginnastica è preferibile optare per forme di gioco dallo svolgimento chiaro. In questo modo tutti i bambini possono giocare. Nel caso in cui sia necessario procedere a sostituzioni, le pause vanno minimizzate. Giocare a calcio prendendo spunto da una storia e formando squadre equilibrate è molto più divertente.

Le palestre sono spesso di dimensioni diverse. La superficie di gioco risulta così automaticamente limitata. Affinché tutti i bambini possano giocare il più possibile, si consiglia di limitare lo spazio a disposizione.

Campi da gioco			
	Due campi	Tre campi	Quattro campi
Numero di porte			
	Una porta su ogni lato	Due porte su ogni lato	Tre porte su ogni lato
Tipi di porte			
	Tappetini	Panchine	Elementi di cassone
Squadra			
	Rotazione della posizione dei giocatori		Cambiare portiere

# Lezioni

## Foche e orsi polari

**Il motto di questa lezione? Tutti i bambini giocano e fanno esperienze positive. Perciò sono da prevedere molte reti, squadre di piccole dimensioni, ma nessuna eliminazione e niente riserve.**

### Condizioni quadro

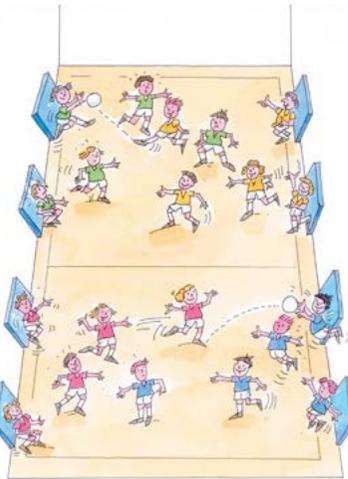
- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 3°-5° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

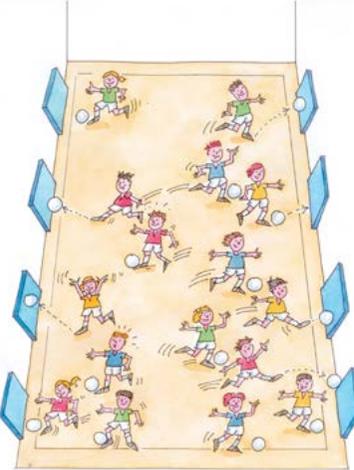
### Obiettivi di apprendimento

- Esercitare il controllo palla
- Segnare molte reti
- Vivere delle emozioni

### Filmato

→ [Lezione «Foche e orsi polari»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>15' <b>Nel mare di tappeti</b> Formare due squadre: i leoni marini e gli orsi polari. Ripartire i tappeti (isole) e i cerchi (iceberg) nella palestra.</p> <p><b>Gioco libero</b> Tutti i bambini dribblano attorno alle isole (tappeti) e agli iceberg (cerchi). Variare il tocco di palla: collo ed esterno del piede, destro/sinistro, ecc.</p> <p><b>Esercitare</b> Quando l'insegnante fa un segno con il braccio: 1. I bambini posano la loro palla sull'isola e prendono un pallone libero. 2. I bambini posano la loro palla sull'iceberg e prendono un pallone libero. 3. Effettuano un dribbling attorno all'isola o all'iceberg solo con il piede sinistro o con quello destro (poi il contrario).</p> <p><b>Gareggiare</b> A un segnale gli orsi polari posano il pallone su un iceberg, i leoni marini su un'isola. Quale delle due squadre è più veloce? Idem, al contrario.</p> <p><b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini conducono la palla in modo controllato?</li> <li>• I bambini riescono a effettuare i compiti loro assegnati?</li> </ul>		<p>1 tappeto per leone marino 1 cerchio per orso polare 1 pallone per bambino 1 nastro/casacca per ogni bambino</p>
Parte principale	<p>25' <b>Torneo sul ghiaccio</b> Dividere la palestra in due campi. Per ogni campo due porte (appoggiare i tappeti alle pareti). Giocare con le squadre formate durante l'introduzione. I bambini giocano una partita con o senza portiere. Le due squadre attaccano e difendono entrambe le porte. Tre turni di circa 7 minuti. Gli avversari, la posizione dei giocatori e il portiere cambiano dopo ogni turno. Giocare utilizzando le pareti. La palla è fuori (→ rimessa in gioco con i piedi) quando supera la linea e finisce nell'altro campo.</p> <p><b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i bambini partecipano al gioco?</li> <li>• I bambini cercano di dribblare e di passare la palla in avanti?</li> <li>• I portieri partecipano attivamente al gioco e alle azioni d'attacco?</li> </ul>		<p>8 tappeti 2 palloni 1 casacca per ogni bambino</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Gli iceberg nel mirino</b></p> <p>Preparare le porte (tappeti) prima della partita. Ogni bambino ha una palla. I bambini dribblano liberamente e cercano di segnare il maggior numero possibile di reti. Dopo ogni rete segnata, bisogna cambiare tappeto.</p> <p>1° turno: segnare tirando col piede sinistro.  2° turno: segnare tirando col piede destro.  3° turno: segnare tirando col piede destro o con quello sinistro.</p> <p>Chi segna più reti durante due minuti? Ripetere 2-3 volte.</p> <p><b>Varianti:</b> i bambini tirano sempre contro lo stesso tappeto. Dopo ogni rete segnata, aumentare la distanza di tiro (orientarsi con le linee).</p>		<p>4 tappeti  1 pallone per bambino  1 nastro/casacca per ogni bambino</p>

## Da una riva all'altra

Con le forme di gioco di questa lezione, i bambini rafforzano le basi per poter agire dando prova di creatività. Inoltre riescono a concentrarsi meglio e più a lungo.

### Condizioni quadro

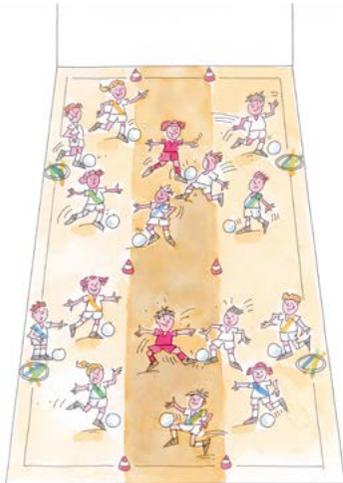
- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 3°-5° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

### Obiettivi di apprendimento

- Condurre la palla, dribblare
- Segnare delle reti
- Effettuare passaggi precisi e dosati

### Filmato

→ [Lezione «Da una riva all'altra»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>15' <b>Guardiani di ponti</b> Demarcare due spiagge e un ponte (zona centrale) utilizzando le linee, dei paletti o dei coni. Formare due squadre e suddividerle sulle due spiagge.</p> <p><b>Gioco libero</b> I bambini dribblano sul ponte e passano sull'altra spiaggia. Cercano di condurre il pallone con dei passettini e colpendolo il più possibile.</p> <p><b>Esercitarsi</b> Condurre il pallone in diversi modi: col collo del piede, con l'esterno, solo con il destro o solo con il sinistro.</p> <p><b>Gareggiare</b> Designare 2 guardiani del ponte e nelle zone di partenza riempire due cerchi con dei nastri. I bambini cercano di dribblare i guardiani del ponte e di arrivare così sulla spiaggia opposta. Se un guardiano riesce ad impossessarsi di un pallone e a spedirlo fuori dal campo di gioco, i ruoli vengono invertiti. Se invece un bambino riesce ad attraversare il ponte conquista un nastro. Alla fine chi ha vinto più nastri?</p> <p><b>Più facile:</b> degli ostacoli al posto dei difensori, solo un guardiano, allargare i ponti.</p> <p><b>Più difficile:</b> designare più guardiani, restringere il ponte.</p> <p><b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I bambini riescono ad applicare le consegne?</li> <li>• I bambini riconoscono quando vi è uno spazio libero?</li> <li>• I compiti sono troppo facili/difficili?</li> </ul>		<p>Paletti o coni per delimitare il campo da gioco</p> <p>1 pallone per bambino</p> <p>1 nastro o una casacca per ogni bambino</p> <p>4 cerchi</p>
Parte principale	<p>25' <b>Torneo in spiaggia</b> Dividere la palestra in due campi da gioco. Una porta (panchina rovesciata) per ogni campo. Riprendere le squadre formate durante l'introduzione. I bambini giocano una partita con o senza portiere. Ogni squadra difende la propria rete. Tre turni di circa 7 minuti ognuno. Dopo ogni turno cambiare avversari, posizione dei giocatori e portieri.</p> <p>Giocare con le linee laterali. La palla è fuori se supera la linea laterale.</p> <p><b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i bambini partecipano alla partita?</li> <li>• I bambini cercano di dribblare e di passare la palla in avanti?</li> </ul>		<p>Paletti o coni per delimitare il campo da gioco</p> <p>4 panchine</p> <p>2 palloni</p> <p>1 nastro o una casacca per ogni bambino</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Curling sotto i ponti</b></p> <p>Utilizzare le panchine impiegate per le partite precedenti. Suddividere i bambini davanti alle panchine (circa lo stesso numero per ogni panchina). Ogni bambino ha una palla. Chi riesce a calciare la sua palla contro la panchina facendo in modo che il pallone torni verso di lui e si fermi il più vicino possibile senza però toccarlo? Dopo ogni tiro riuscito, aumentare la distanza.</p> <p>1° turno: col piede sinistro 2° turno: col piede destro</p>		<p>4 panchine 1 palla per bambino 1 nastro o una casacca per bambino</p>

## Flipper

Una lezione che si basa sul gioco dei passaggi. A seconda dell'obiettivo dell'esercizio, gli elementi di cassone posati per terra fungono da compagni di squadra o da avversari.

### Condizioni quadro

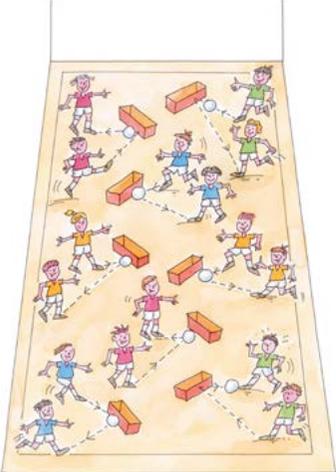
- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 3°-5° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

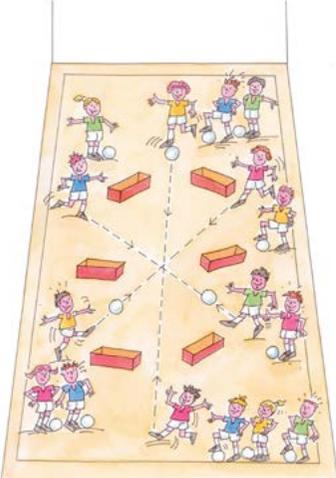
### Obiettivi di apprendimento

- Effettuare dei passaggi d'interno precisi
- Difendere
- Segnare delle reti

### Filmato

→ [Lezione «Flipper»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>15' <b>Flipper coi cassoni</b> Sparpagliare nella palestra tutti gli elementi dei cassoni. Formare delle squadre di due. <b>Gioco libero</b> Le coppie si muovono liberamente, passandosi la palla. <b>Esercitare</b> 1. I bambini conducono la palla e la passano al compagno con la destra e la sinistra. 2. I bambini passano la palla al compagno facendola rimbalzare contro il paraurti (elementi del cassone o pareti). <b>Gareggiare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quale coppia riesce per prima a effettuare 10 passaggi utilizzando i paraurti (sempre uno diverso)?</li> <li>• Una squadra di difensori cerca di impedire il passaggio.</li> </ul> <p><b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I passaggi sono precisi?</li> <li>• Si eseguono passaggi d'interno?</li> </ul>		<p>2 cassoni svedesi 1 palla per bambino 1 nastro o una casacca per bambino</p>
Parte principale	<p>25' <b>Torneo di flipper</b> Dividere la palestra in tre campi da gioco. Due porte per ogni campo (elementi del cassone). Formare 6 squadre. Le reti possono essere segnate da dietro o da davanti. Tre turni di circa 7 minuti. Cambiare avversari, posizione dei giocatori e portieri dopo ogni turno. Giocare contro le pareti. La palla è fuori (→ rimessa in gioco coi piedi) se supera la linea e rotola nell'altro campo. <b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i bambini partecipano al gioco?</li> <li>• I bambini cercano con decisione la conclusione a rete?</li> </ul>		<p>2 cassoni svedesi 3 palloni 1 nastro/casacca per bambino</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Passaggio flipper</b></p> <p>Utilizzare gli elementi dei cassoni già impiegati in precedenza e sistemarli in mezzo alla palestra, in modo tale da lasciare degli spazi di grandezza differente tra un elemento e l'altro.</p> <p>Riprendere le coppie formate durante l'introduzione.</p> <p>I bambini prendono posizione con un pallone davanti agli elementi dei cassoni al centro della palestra e cercano di passare la palla al compagno dall'altra parte attraverso il flipper.</p> <p>Quale squadra riesce a effettuare cinque passaggi senza che la palla tocchi uno degli elementi di cassone?</p>		<p>2 cassoni svedesi</p> <p>1 pallone per bambino</p> <p>1 nastro/casacca per bambino</p>

## Artisti del pallone

**Ai bambini piace sorprendere i loro avversari dribblando o dando prova di destrezza.**

**Un bisogno che riescono a soddisfare grazie a questa lezione.**

### Condizioni quadro

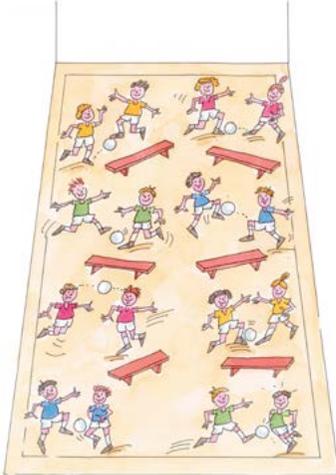
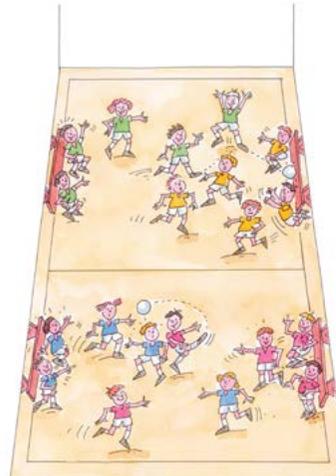
- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

### Obiettivi d'apprendimento

- Condurre la palla, passare col piede sinistro/destro
- Dribblare
- Segnare delle reti
- Imparare delle finte

### Filmato

→ [Lezione «Artisti del pallone»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>15' <b>Inventori di finte</b> Distribuire da 4 a 6 panchine nella palestra; formare delle squadre di 2.</p> <p><b>Gioco libero</b> Le squadre di 2 si passano la palla liberamente in tutta la palestra.</p> <p><b>Esercitare</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. I bambini conducono la palla ed effettuano dei passaggi di destro e di sinistro al compagno.</li> <li>2. Toccare la palla al massimo tre volte, poi passarla.</li> <li>3. Condurre la palla, effettuare una finta e passare.</li> </ol> <p>Ogni squadra inventa ed esercita una finta con la palla (ogni bambino ha la sua palla): mostrare la finta agli altri ed esercitarla assieme.</p> <p><b>Gareggiare</b> Chi ha imparato più finte?</p> <p><b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ognuno esercita le finte proposte dagli altri?</li> <li>• Aiuto reciproco?</li> </ul>		<p>4-6 panchine 1 palla per bambino 1 nastro/casacca per bambino</p>
Parte principale	<p>25' <b>Torneo degli artisti del pallone</b> Dividere la palestra in due campi da gioco. Una porta per ogni campo (panchina rovesciata). Formare 4 squadre. Partita su una porta. Tre turni di circa 7 minuti. Cambiare avversari, posizione dei giocatori e portieri dopo ogni turno.</p> <p><b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i bambini partecipano al gioco?</li> <li>• I bambini passano e dribblano con decisione spingendosi all'attacco?</li> </ul>		<p>2 palloni 4 panchine 1 nastro /casacca per bambino</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Tirare dei rigori</b></p> <p>Utilizzare le panchine impiegate in precedenza. Un portiere per ogni panchina. Ogni rigorista ha un pallone. Gara individuale: calciare un rigore con un portiere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ogni bambino può tirare il calcio di rigore col destro o col sinistro.</li> <li>• I rigori devono essere tirati in due porte diverse (portiere differente).</li> </ul> <p>Chi ha segnato più rigori?</p>	 <p>Il diagramma mostra un campo di calcio rettangolare diviso in due metà da una linea mediana. In ciascuna metà, ci sono due porte (segnate con triangoli rossi) e un portiere (bambino con un pallone). Vari bambini sono disposti sul campo, alcuni stanno tirando i palloni verso le porte opposte. Dashed lines indicano le traiettorie dei palloni.</p>	<p>1 pallone per bambino</p> <p>4 panchine</p> <p>1 nastro/casacca per bambino</p>

## Montagne e laghi

**Durante questa lezione i bambini diversificano la loro tecnica di conduzione del pallone.**

**La forma di organizzazione scelta garantisce agli allievi la realizzazione di numerose reti.**

### Condizioni quadro

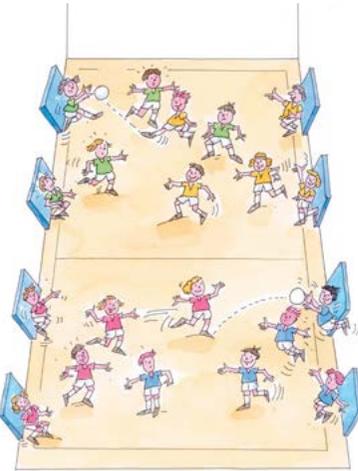
- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

### Obiettivi d'apprendimento

- Condurre la palla in diversi modi
- Segnare delle reti
- Giocare

### Filmato

→ [Lezione «Montagne e laghi»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15' <b>Camminare e nuotare</b> Distribuire dei tappetini (laghi) e dei cerchi (montagne) nella palestra. Formare due squadre: gli escursionisti e i nuotatori. <b>Gioco libero</b> Tutti i bambini dribblano attorno alle montagne (cerchi) e ai laghi (cerchi). Variare il controllo palle: collo e esterno del piede, destro/sinistro, ecc. <b>Esercitare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribblare attorno al cerchio col collo del piede (destro o sinistro).</li> <li>• Dribblare attorno al tappeto con l'esterno del piede (destro o sinistro).</li> </ul> <b>Gareggiare</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'insegnante mostra un nastro blu: ... i nuotatori posano la loro palla nel lago, gli escursionisti su una montagna. Sono stati riempiti prima i laghi o le montagne?</li> <li>2. L'insegnante mostra un nastro rosso: ... i nuotatori posano la loro palla su una montagna, gli escursionisti nel lago.</li> <li>3. L'insegnante mostra o il nastro rosso o quello blu: Regola 1 o 2.</li> </ol>		1 tappetino per nuotatore 1 cerchio per escursionista 1 pallone per bambino 1 nastro/casacca per bambino
Parte principale	25' <b>Coppa delle Alpi</b> Suddividere la palestra in due campi da gioco. Due porte per ogni campo (tappetini contro le pareti). Riprendere i gruppi formati durante l'introduzione. I bambini giocano una partita con portiere. Tre turni di circa 7 minuti ognuno. Cambiare avversari, posizione dei giocatori e portieri dopo ogni turno. Giocare con le pareti. La palla è fuori (rimessa in gioco con il piede) quando supera la linea laterale.  <b>Focus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i bambini partecipano al gioco?</li> <li>• I bambini cercano con decisione la conclusione a rete?</li> </ul>		8 tappetini 2 palloni 1 nastro/casacca per bambino

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	<p>5' <b>Re dei tappeti</b>            Utilizzare i tappeti impiegati per la partita precedente. Ogni bambino ha un pallone.            Quattro bambini tirano a turno contro il tappeto.            Chi riesce per primo a fare cadere il tappeto?</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumentare la distanza.</li> <li>• Tirare tutti nello stesso tempo.</li> <li>• Quale squadra fa cadere per prima il tappeto?</li> </ul>		<p>8 tappeti            1 pallone per bambino            1 nastro/casacca per bambino</p>

## A caccia di medaglie

Una lezione che propone tutta una serie di piccole sfide tecniche da cogliere in gruppo o individualmente. Queste sfide obbligano i bambini a gestire le loro emozioni per raggiungere il successo.

### Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: 6°-8° anno di scolarizzazione
- Livello di capacità: principianti, avanzati
- Livello di apprendimento: acquisire e applicare

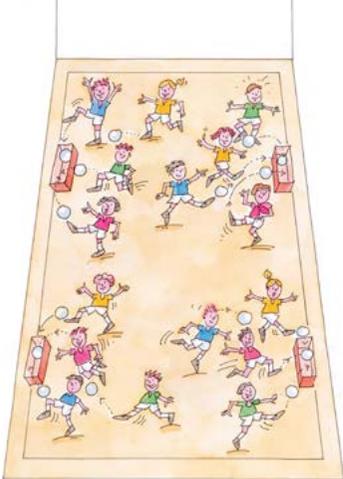
### Obiettivi di apprendimento

- Condurre la palla in velocità
- Controllare la palla
- Giocare, segnare delle reti

### Filmato

→ [Lezione «A caccia di medaglie»](#)

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	<p>15' <b>Furto di medaglie</b></p> <p>Sistemare un elemento di un cassone in ognuno dei quattro angoli della palestra e deporre al suo interno un numero indifferente di palloni. Piazzare 2 x 2 elementi di un cassone al centro della palestra. Formare 4 squadre.</p> <p>Formare dei gruppi di due all'interno di ogni squadra. Ogni squadra ha un suo colore di palla. Ad esempio la squadra A ha quelle rosse, la squadra B quelle bianche. A un segnale, tutti i giocatori dribblano partendo dal loro angolo verso il centro della palestra e depongono le loro palle in uno dei due cassoni. Dopodiché tornano al punto di partenza e ripartono con una seconda palla, eventualmente con una terza.</p> <p>Quale squadra è riuscita per prima a portare tutte le sue palle (medaglie) nel cassone?</p> <p>Quattro turni, dopo ogni turno le squadre cambiano angolo.</p> <p><b>Varianti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controllare solo col piede destro o sinistro</li> <li>• Con le spalle rivolte alla porta, di fianco, ecc.</li> </ul>		<p>4 tipi di palloni (ad esempio: palle soffici, palline da tennis, da pallavolo, da calcio).</p> <p>8 elementi di un cassone</p> <p>2-3 palle per bambino</p> <p>1 nastro/casacca per bambino</p>
Parte principale	<p>25' <b>Torneo di coppa</b></p> <p>Suddividere la palestra in tre campi da gioco. Due porte per ogni campo (disporre l'elemento del cassone orizzontalmente). Formare 6 squadre. I bambini giocano una partita con portiere. Le reti possono essere segnate da dietro o da davanti.</p> <p>Tre turni di circa 7 minuti. Cambiare avversari, posizioni dei giocatori e portiere dopo ogni turno.</p> <p><b>Focus</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutti i bambini partecipano al gioco?</li> <li>• I bambini dribblano e passano con decisione la palla in avanti?</li> </ul>		<p>6 elementi di un cassone</p> <p>3 palle</p> <p>1 nastro/casacca per bambino</p>

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	5' <b>Pallonetti</b> Utilizzare gli stessi elementi del cassone. Palla al piede, i bambini si sistemano in gruppi di grandezza più o meno uguale davanti agli elementi del cassone. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chi riesce a insaccare il pallone nell'elemento del cassone?</li> <li>• Chi ci riesce, aumenta la distanza (ad esempio utilizzare le linee per orientarsi)?</li> <li>• Chi riesce a insaccare più pallonetti?</li> </ul>		4-6 elementi di un cassone 1 pallone per bambino 1 nastro/casacca per bambino

# Allestire il cortile della ricreazione

**Il calcio è uno dei giochi più amati e più adatti da praticare durante le ricreazioni. Le squadre si formano in un batter d'occhio e in un attimo i bambini stanno correndo dietro alla palla. Idee su come allestire il cortile durante le pause.**

Avere spazi liberi accessibili a tutti per giocare spensieratamente è molto importante per lo sviluppo dei bambini. Poiché durante le ricreazioni i bambini si riversano tutti nello stesso tempo nel cortile, lo spazio è limitato.

Spesso sono i più grandicelli a stabilire chi può o non può giocare. I più piccoli, le bambine e chi ha meno dimestichezza con la palla devono spesso accontentarsi di un ruolo secondario. Affinché tutti i bambini abbiano la possibilità di giocare a calcio, è necessario organizzare lo spazio in modo ottimale.

Allestendo più campi da gioco uno accanto all'altro, tutti possono partecipare. Porte di dimensioni ridotte, piccole squadre e piccoli campi permettono di aumentare la partecipazione e di trarre il massimo piacere dal gioco. I seguenti disegni danno un'idea di come può essere organizzato un cortile della ricreazione.



# Tornei

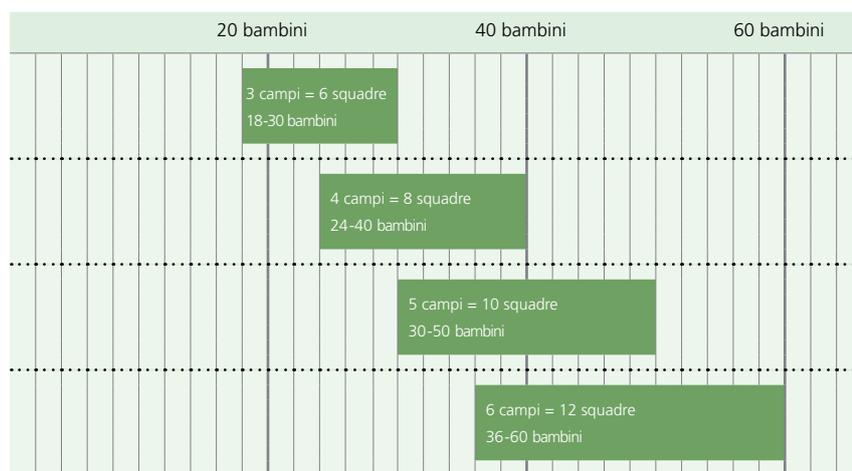
**L'esperienza prevale sul risultato, ciò significa che durante i tornei tutti i bambini devono poter giocare senza costrizioni di sorta, in un contesto intriso di fairplay, di rispetto e in una forma che soddisfa i loro bisogni.**

Dal terzo al settimo anno di scolarizzazione, l'Associazione svizzera di football raccomanda la forma di torneo della categoria F del calcio per bambini. Visto e considerato che fair-play e rispetto sono d'obbligo, si gioca senza arbitro. Tutte le squadre disputano lo stesso numero di partite e non vi sono tempi morti. Inoltre, tutti i membri di una squadra devono poter giocare in tutte le posizioni. Alla fine del torneo non viene stilata nessuna classifica.

Descrizione	
Forma del torneo	Sistema di rotazione, nessuna partita eliminatoria, nessuna classifica
Numero di giocatori/-trici	3 contro 3, fino a 5 contro 5; se possibile nessun sostituto
Durata del torneo	6-8 turni; 60-180 minuti
Durata delle partite	10-15 minuti
Numero di squadre	6-12 squadre
Campo	20 x 15 metri (3 contro 3); 30 x 20 metri (5 contro 5)
Porte	Una porta per squadra (3-5 metri) o due piccole porte ognuna
Palloni	Taglia 4, 290 o 360 grammi

I tornei con un sistema di rotazione permettono di pianificare con flessibilità e sono poco complicati da realizzare. Il numero di squadre dipende dal numero di partecipanti (vedi grafico sotto). Il numero di campi viene determinato in funzione del numero di squadre presenti. I campi possono essere delimitati con dei cinesini o dei paletti.

Per le porte, si consiglia invece di utilizzare dei paletti o dei coni. Non essendoci né classifica né partite eliminatorie, il numero di turni è libero e, se necessario, può essere adattato durante il torneo.





# Informazioni

## Bibliografia

- Kern, R., Knäbel, P., Truffer, B. (2012): [Calcio per bambini – Teoria e pratica](#). Muri: Association suisse de football.
- Steinmann, P. et al. (2014): [Sport dei bambini G+S – Giocare](#). Ufficio federale dello sport UFSPO.

### L'ASF visita le scuole svizzere

Con il progetto «[Credit Suisse Cup School Tour](#)» l'Associazione svizzera di football porta lo sport di squadra più amato nelle scuole svizzere. Per gli allievi e le allieve vi sono molte cose da scoprire. Oltre a un grande torneo scolastico, viene proposto un percorso di tecnica calcistica (Beat the Pro). I responsabili del progetto dell'ASF si occupano dell'organizzazione generale, con il sostegno di un responsabile (persona di contatto diretta) della scuola. Pianificano e organizzano assieme l'evento calcistico, ad esempio nel quadro di una giornata sportiva. L'ASF mette a disposizione tutto l'equipaggiamento e si occupa dell'allestimento del sito dove si svolgerà il torneo. Un esperto dell'ASF, in accordo con la scuola, organizza e dirige il torneo. Inoltre le scuole elementari hanno a disposizione una [cartella di lavoro](#) contenente numerosi esercizi sul calcio (in versione pdf o ordinabile sotto forma di fascicolo).



**Ringraziamo** gli allievi della classe 3H della signora Maddalena Pezzulla e di 7H del signor Vincent Pedrazzi della scuola elementare di Mühlematt a Binningen per aver partecipato alle riprese fotografiche e video.

## Partner



ASEF



Per questo tema del mese:



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSPO  
2532 Macolin

### Autori

Team Calcio dei bambini  
Associazione svizzera di football ASF  
• Raphael Kern  
• Claudia Furger  
• Dominik Müller

### Redazione

mobilesport.ch

### Foto

Daniel Rodriguez, ASF

### Filmati

Marco Hammer, ASF

### Illustrazioni

Rolf Imbach

### Layout

Media didattici SUFSM