



MANUALE PER ALLENATORI/TRICI

UBS FOOTBALL SKILLS PER IL CALCIO DEI BAMBINI

UBS FOOTBALL SKILLS PER IL CALCIO DEI BAMBINI

Con UBS Football Skills è possibile sviluppare diverse abilità calcistiche in modo divertente. Per il calcio dei bambini sono stati sviluppati 15 compiti in base all'età per ogni categoria (G/FF-7, F/FF-9, E/FF-12), con i quali i/le giocatori/ trici possono dimostrare le proprie abilità calcistiche. Per ogni compito completato, riceveranno in premio una carta da collezione sotto forma di «Skill Card». In questo modo, UBS Football Skills mira a motivare ulteriormente i bambini e ad appassionarli al calcio, e tu puoi aggiungere un gioco significativo e divertente al tuo allenamento.

Nell'app UBS Football Skills si possono trovare ancora più compiti. Per ogni compito, i bambini ricevono una carta commerciale digitale e punti che possono scambiare con premi nello shop. I/le giocatori/trici e i club con il maggior numero di punti vincono i premi principali.



WWW.UBS-FOOTBALL-SKILLS.CH/COACH



INDICE DEI CONTENUTI

COME FUNZIONA	6
COMPITI	9
Carta iniziale: UBS Football Skills Player	10
Panoramica dei compiti	11
CATEGORIA DI ETÀ G/FF-7	13
Skills	15
Activities	25
CATEGORIA DI ETÀ F/FF-9	27
Skills	29
Activities	39
CATEGORIA DI ETÀ E/FF-12	41
Skills	43
Activities	53
DOMANDE & RISPOSTE	55
L'APP PER UN DIVERTIMENTO DI SKILLS ANCORA MAGGIORE	56
CONTATTI	57

COME FUNZIONA

UBS Football Skills è un gioco in cui i bambini vengono premiati con una «Skill Card» per aver completato dei compiti. Ogni compito rappresenta un'abilità specifica. Chi riuscirà a raccogliere tutte le carte?

SKILLS

Con le Skills, i bambini possono mostrare la propria abilità calcistica. Questi compiti promuovono abilità come il passaggio, il controllo della palla, il dribbling e la conclusione a rete. Sono, quindi, ideali come elemento ludico dell'allenamento.

Ci sono 10 Skills per ogni categoria di età (G/FF-7, F/FF-9, E/FF-12), suddivise in tre tipi:

● COMPITI INDIVIDUALI

Compiti che ogni bambino può completare individualmente. Se il bambino completa il compito, riceve la Skill Card corrispondente.

●● COMPITI DI SQUADRA

Compiti che i bambini completano insieme come squadra. Se completano il compito, tutti i bambini coinvolti ricevono la Skill Card corrispondente.

●●● GARE A SQUADRE

Compiti in cui i bambini sono divisi in due squadre che competono tra loro. I bambini della squadra vincente ricevono la Skill Card corrispondente.

I compiti delle Skills possono essere ripetuti fino a quando tutti i bambini della squadra non li hanno eseguiti e hanno vinto la carta. Ogni bambino può ricevere una Skill Card solo una volta!

COME POSSO ASSEGNARE LE SKILLS?

1. SELEZIONARE IL COMPITO

Esercitati e completa uno dei compiti delle Skills in formazione. A pagina 11 troverai una panoramica di tutti i compiti. Scegli un compito che corrisponda alla categoria di età dei tuoi bambini.

2. ESEGUIRE IL COMPITO

Studia le istruzioni ed esercitati con i tuoi bambini sul compito scelto.

3. DISTRIBUIRE LA SKILL CARD

Quando un bambino ha completato il compito, riceve la Skill Card corrispondente. Come Skills Coach, sei tu a decidere chi le guadagna.

ACTIVITIES

Con le Activities si possono anche premiare i bambini per risultati speciali (ad esempio per un bel dribbling o una grande parata) e per le «soft skills» (ad esempio per essere pronti a giocare o per un'azione di fair play).

Ci sono 5 Activities per categoria di età (G/FF-7, F/FF-9, E/FF-12), suddivise in due tipi:

⚡ PRESTAZIONI SPECIALI

Per le prestazioni speciali eseguite in allenamento o in partita, ad esempio per aver segnato il primo goal in un torneo, il bambino riceve la Skill Card corrispondente.

⚡ RUOLI

Prima di un allenamento o di una partita, a un bambino viene assegnato un ruolo, ad esempio quello di responsabile della pulizia del campo e del guardaroba. Se il bambino svolge questo ruolo, riceve la Skill Card.

Le Activities non possono essere praticate, ma vengono assegnate dagli/dalle allenatori/trici quando un bambino ha completato uno di questi compiti (ad esempio dopo un'azione di fair play in una partita). Queste speciali «Skill Card» possono essere assegnate una sola volta a ciascun bambino. Quindi, non distribuirle troppo generosamente.

COME POSSO ASSEGNARE LE ACTIVITIES?

1. AVERE UNA PANORAMICA

A pagina 11 è possibile vedere quali Activities sono disponibili nella rispettiva categoria di età (G/FF-7, F/FF-9, E/FF-12).

2. RICORDARE LE ACTIVITIES

Studia le singole Activities e annota per quali prestazioni speciali o ruoli viene assegnata una Skill Card. Naturalmente, puoi sempre fare riferimento a questo opuscolo se non ricordi i criteri delle singole Activities.

3. DISTRIBUIRE LA SKILL CARD

Quando un bambino soddisfa i requisiti di un'Activity, riceve la Skill Card corrispondente.

The background is a solid red color. It is filled with various hand-drawn mathematical sketches in a lighter red or pinkish hue. These sketches include circles with a central dot and a line passing through it, wavy lines, straight lines with arrows, dashed lines, and small 'x' marks. The drawings are scattered across the entire background, creating a complex, abstract pattern.

COMPITI

CARTA INIZIALE: UBS FOOTBALL SKILLS PLAYER

All'inizio, ogni bambino che partecipa a UBS Football Skills per il calcio dei bambini riceve la carta «UBS Football Skills Player», indipendentemente dalla categoria di età G/FF-7, F/FF-9 o E/FF-12. Tuttavia, questa carta può essere rilasciata solo una volta per bambino!



PANORAMICA DEI COMPITI

	G/FF-7	F/FF-9	E/FF-12
	UBS SKILLS PLAYER		
SKILLS	CORSA NEL BOSCO	BOOMERANG	CENTRA LA TRAVERSA
	PALLABUCA	BOWLING COI PILONI	PIOVRA
	SCUDO	LANCIA E BATTI LE MANI	SALTO AGLI OSTACOLI
	LABIRINTO	CALCIO DA GOLF	PALLEGGIARE IN SERIE
	CENTRO	PENDOLO MAGICO	CANZONE DI SQUADRA
	PALLA IN VOLO	SQUADRA IN FESTA	PULCE MAGICA
	GRIDO DI SQUADRA	ATTACCANTE MERAVIGLIOSO	FANTASMA
	DANZA DEL SERPENTE	CATTURA DEL CONIGLIO	RIDUZIONE DI SQUADRA
	GARA DI BIGLIE	TORNADO	8X8
	YOYOKICK	CAOS TOTALE	CAMPO DA GIOCO
ACTIVITIES	RESPONSABILE DEL MATERIALE	CAPTAIN	COACH
	CUORE GUERRIERO	PORTIERE	PARATA DA SOGNO
	ALLENATORE/TRICE SPORTIVO/A	TRUCCO MAGICO	DRIBBLING STAR
	SCARPA D'ORO	GOAL DA SOGNO	HATTRICK
	PROFESSIONISTA DEL GUARDAROBA	CLUB FAN	EROE DEL FAIR PLAY

The background is a solid red color. Overlaid on this are various hand-drawn, light red geometric and abstract patterns. These include circles, some with a central dot and a line passing through it; wavy lines; zigzag lines; arrows pointing in different directions; and small 'x' marks. The patterns are scattered across the entire frame, creating a textured, sketch-like effect.

CATEGORIA DI ETÀ

G/FF-?

COMPITI: CATEGORIA DI ETÀ G/FF-7

SKILLS

Corsa nel bosco	15
Pallabuca	16
Scudo	17
Labirinto	18
Centro	19
Palla in volo	20
Grido di squadra	21
Danza del serpente	22
Gara di biglie	23
Yoyokick	24



ACTIVITIES

Responsabile del materiale	25
Cuore guerriero	25
Allenatore/trice sportivo/a	25
Scarpa d'oro	26
Professionista del guardaroba	26

CORSA NEL BOSCO

Una caccia all'obiettivo
e ai punti con ostacoli.

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Dribbling

Finalizzazione



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini iniziano con la palla dalla loro borraccia, dribblano attraverso la foresta di ostacoli e tirano in porta.
2. Se colpiscono la porta, possono prendere un cono dal deposito dietro la porta, tornare alla loro borraccia e posizionare il cono accanto ad essa.
3. Se raccolgono 5 tappi entro 3 minuti, ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Una bottiglia d'acqua per ogni bambino
- Diversi coni (o bastoni, piloni, ecc.) per la «foresta degli ostacoli»
- Una mini-porta per bambino
- Un deposito di coni per bambino (ad esempio un cerchio)
- Diversi palloni



AL VIDEO



PALLABUCA

Mettere la palla nel secchio
3 volte con 10 tentativi.

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio
controllo di palla



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Da una distanza di almeno 2 metri, i bambini tirano la palla nel secchio per 10 volte con la mano o con il piede.
2. Se fanno centro almeno 3 volte, ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Un pallone per bambino
- Uno o più secchielli

SCUDO

Chi sa difendere la palla?

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Dribbling

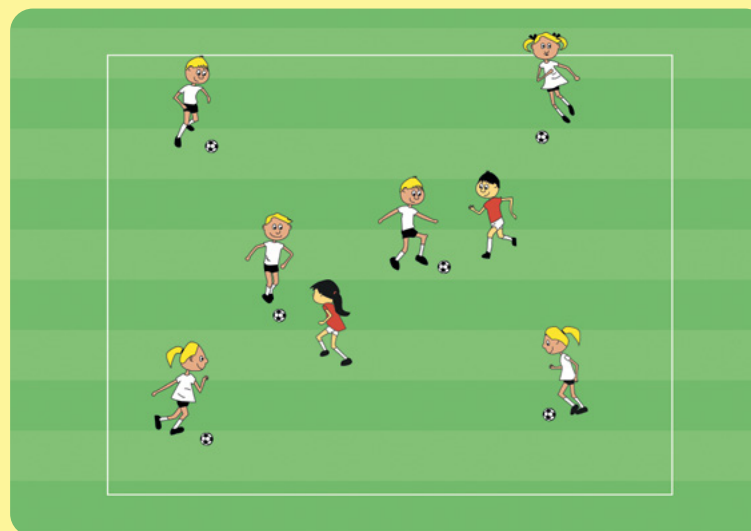


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Tutti i bambini, tranne uno o due (a seconda del numero di partecipanti), iniziano all'interno del campo segnato con una palla al piede.
2. Ogni turno dura 45 secondi. Durante questo tempo, i bambini senza palla cercano di prenderla a tutti gli altri e di lanciarla fuori dal campo. Se la palla viene presa da un bambino, questi può recuperarla e tornare in campo.
3. Ogni bambino ha un turno senza palla.
4. Tutti i bambini a cui non viene sottratta la palla in un turno ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 8-12 coni (o piloni, ecc.) per un campo di circa 15x15 metri.
- Un pallone per bambino



AL VIDEO



LABIRINTO

Un percorso vario con
un coronamento finale.

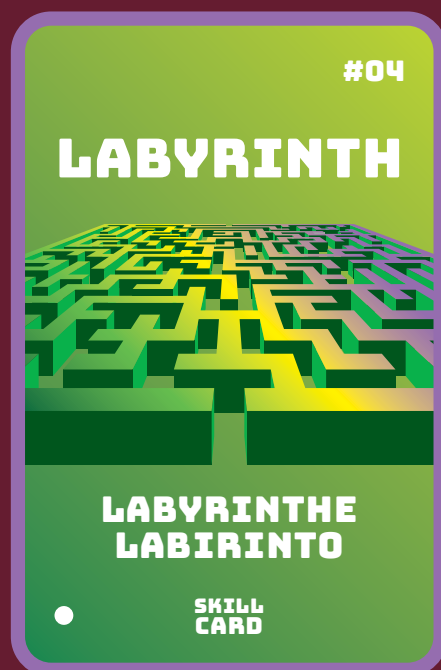
CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Dribbling

Finalizzazione

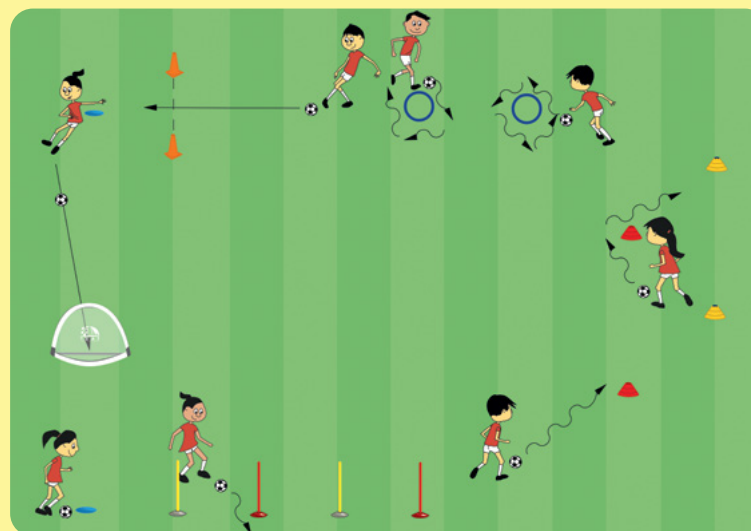


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Con la palla ai piedi, i bambini palleggiano attraverso il percorso a slalom.
2. Poi palleggiano nel percorso a zig-zag.
3. In seguito, i bambini palleggiano intorno a entrambi i cerchi una volta ciascuno.
4. A questo punto, passano la palla tra i due piloni (o coni, bastoni, ecc.) prima di tirare la palla nella mini-porta.
5. Se i bambini completano il percorso senza toccare gli ostacoli, né con i piedi né con la palla, ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 10 coni (o bastoni, piloni, ecc.)
- 2 cerchi
- Una mini porta
- Diversi palloni



AL VIDEO



PALLA IN VOLO

Mantenere la palla in aria con il lavoro di squadra.

CATEGORIA

Compito di squadra

TEMA DI FORMAZIONE

Esperienza di versatilità

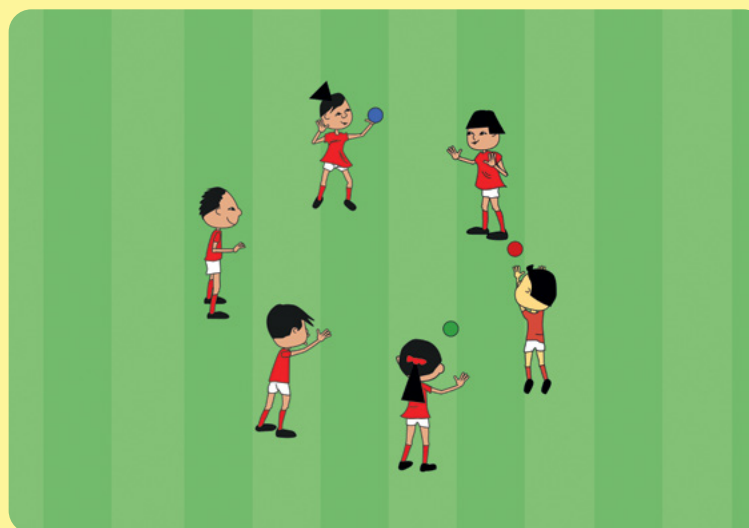


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Come squadra, i bambini giocano con i tre palloncini con il piede, la testa o la mano.
2. Se per 90 secondi riescono a non far cadere nessuno dei palloncini a terra, tutti i bambini che hanno partecipato al compito ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 3 palloncini



GRIDO DI SQUADRA

Avete un grido di squadra?

CATEGORIA

Compito di squadra

TEMA DI FORMAZIONE

Spirito di squadra



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

I bambini pensano autonomamente a un grido di squadra con cui concludere l'allenamento o motivarsi prima della partita.

DANZA DEL SERPENTE

Cattura a catena:
Serpente contro conigli.

CATEGORIA

Duello a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Esperienza di versatilità



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini vengono divisi in una squadra dei serpenti e in una dei conigli (entrambi i gruppi devono avere lo stesso numero di bambini).
2. La squadra dei serpenti forma una catena e cerca di catturare i conigli nel campo piccolo.
3. Se i conigli riescono a non essere catturati dai serpenti per 2 minuti, ricevono la Skill Card. Dopodiché, le squadre cambiano ruolo (serpenti e conigli).

MATERIALE NECESSARIO

- Campo piccolo (circa 25x20 metri)

AL VIDEO



GARA DI BIGLIE

Quale squadra lancia più palloni nel campo avversario?

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio

Controllo di palla

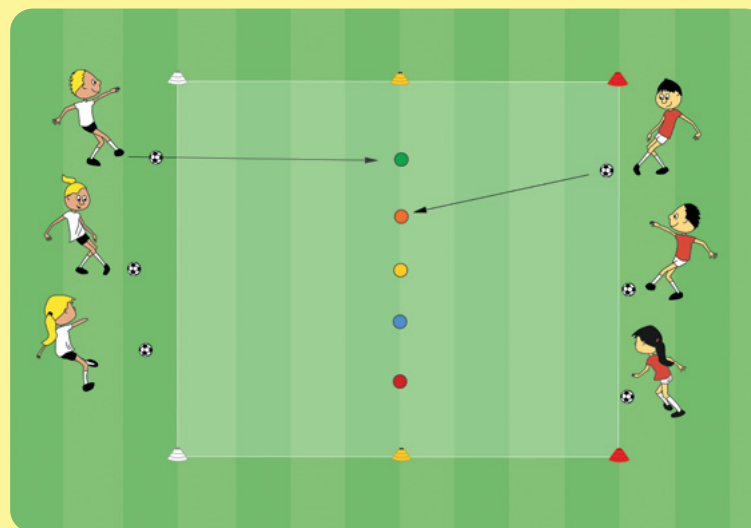


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. 2 squadre si posizionano su entrambi i lati del campo segnato. Ogni bambino riceve una palla e tira con la mano o con il piede verso le palle al centro (idealmente palle di dimensioni/colori diversi).
2. Le squadre tirano verso i palloni al centro da entrambi i lati in modo che questi rotolino oltre la linea della squadra avversaria. Se una palla viene giocata oltre la linea di fondo, viene messa fuori gioco.
3. La squadra che in 3 minuti ha fatto passare più palline dal centro oltre la linea di fondo della squadra avversaria vince la sfida. Se nessuna squadra riesce a farlo entro 3 minuti, vince quella che ha meno palle nella propria metà campo. I vincitori ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 8-12 coni piatti per un campo di circa 5x10 metri
- 5 mini-palloni, palloni da calcio o altri palloni
- Almeno una palla per ogni bambino



AL VIDEO



YOYOKICK

Quale squadra segna più goal sull'1:1?

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Dribbling

Finalizzazione

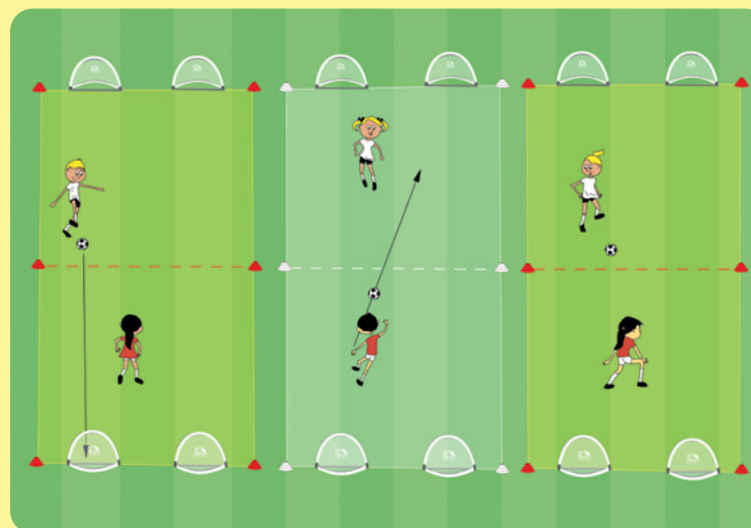


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini sono divisi in 2 squadre. Su ognuno dei campi da gioco si svolge un duello 1:1 tra due bambini di una squadra ciascuno.
2. In alternativa, ogni bambino cerca di segnare o impedire un goal (2 mini-porte per lato). La linea centrale non può essere oltrepassata.
3. Con 6 bambini si giocano 3 turni di 1,5 minuti ciascuno, in modo che tutti abbiano un avversario diverso in ogni turno.
Con 8 bambini si giocano 4 turni, ecc.
4. I bambini della squadra che vince più turni ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 2 mini-porte per bambino
- Diversi coni (o piloni, ecc.) per un campo da gioco di circa 9x12 metri, compresa la linea centrale
- Diversi palloni



AL VIDEO





RESPONSABILE DEL MATERIALE

Prima di ogni allenamento, va nominato un bambino responsabile della pulizia del campo e del guardaroba. Il bambino non deve pulire tutto da solo, ma deve guidare la squadra. Se il bambino adempie a questo compito, è un «responsabile del materiale».

COMPITO

Persona responsabile della pulizia

CATEGORIA

Ruolo



CUORE GUERRIERO

Se un bambino si distingue costantemente in allenamento o in partita con un impegno particolarmente elevato, si è guadagnato questa Skill Card.

COMPITO

Impegno totale in allenamento o in partita

CATEGORIA

Prestazione speciale



ALLENATORE/TRICE SPORTIVO/A

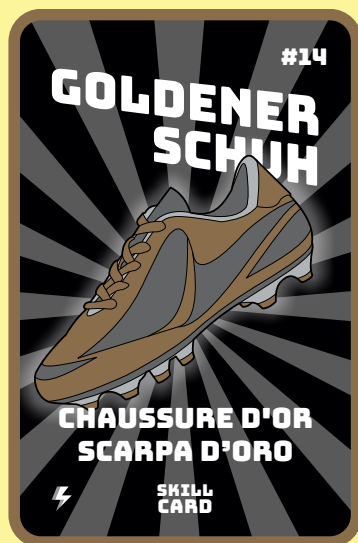
Prima di ogni sessione di allenamento, si deve nominare un bambino che proponga un gioco di riscaldamento e lo spieghi agli altri, ad esempio un gioco di cattura. Se il bambino adempie a questo compito, è un «allenatore sportivo».

COMPITO

Proporre e spiegare il gioco di riscaldamento

CATEGORIA

Ruolo



SCARPA D'ORO

Quando un bambino segna il suo primo gol in un torneo, lo aspetta una ricompensa speciale.

COMPITO

Primo gol in un torneo

CATEGORIA

Prestazione speciale



PROFESSIONISTA DEL GUARDAROBA

Un bambino che riesce a vestirsi/cambiarsi autonomamente senza l'aiuto dei genitori o dell'allenatore può definirsi un «professionista del guardaroba».

COMPITO

Vestirsi/cambiarsi autonomamente

CATEGORIA

Prestazione speciale

The background is a solid red color with a pattern of faint, hand-drawn tactical diagrams. These diagrams include various symbols such as circles, lines, arrows, and 'X' marks, which are typical of soccer or football tactics. The lines are drawn in a light red or pinkish tone, creating a subtle, textured effect behind the main text.

CATEGORIA DI ETÀ

F/FF-9

COMPITI: CATEGORIA DI ETÀ F/FF-9

SKILLS

Boomerang	29
Bowling coi piloni	30
Lancia e batti le mani	31
Calcio da golf	32
Pendolo magico	33
Squadra in festa	34
Attaccante meraviglioso	35
Cattura del coniglio	36
Tornado	37
Caos totale	38



ACTIVITIES

Captain	39
Portiere	39
Trucco magico	39
Goal da sogno	40
Club Fan	40

BOOMERANG

Contro il muro con il piede destro e sinistro.

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio

Controllo di palla



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini si posizionano con la palla ai piedi a circa 2 metri di fronte a una parete.
2. I bambini lanciano la palla al muro, la ricevono con un contatto e la lanciano di nuovo al muro.
3. La palla deve essere ricevuta con il piede con cui si tira quella successiva al muro (ad esempio, ricezione con il sinistro, passaggio al muro con il sinistro, ricezione con il destro, passaggio al muro con il destro, ecc.).
4. Se i bambini riescono a fare 20 passaggi di fila (10 volte con il sinistro e 10 volte con il destro), ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Un muro
- Un pallone per bambino

BOWLING COI PILONI

Chi colpisce tutti e 5 i piloni?

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio

Controllo di palla

ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini colpiscono i piloni da una distanza di almeno 5 metri in modo che cadano.
2. Se riescono a colpire tutti e 5 i piloni con 10 colpi, ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 5 tralicci (o bottiglie riempite d'acqua) per bambino, posizionati uno accanto all'altro a una distanza di circa 0,5 metri
- Un pallone per bambino



LANCIA E BATTI LE MANI

Lanciare, battere le mani, prendere.

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Esperienza di versatilità

ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini lanciano la palla in aria con una mano (almeno all'altezza della testa), battono le mani 3 volte e riprendono la palla con l'altra mano.
2. Per completare il compito, i bambini devono fare 10 battiti di mani in 60 secondi.

MATERIALE NECESSARIO

- Una palla per ogni bambino



CALCIO DA GOLF

Colpire i bersagli con passaggi precisi e misurati.

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio

Controllo di palla

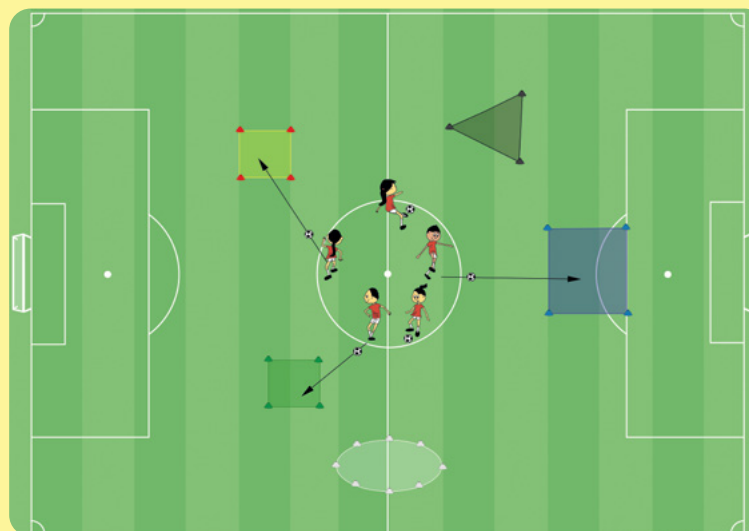


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Dal punto di partenza, i bambini passano o tirano la palla nelle diverse zone. I palloni devono rimanere nella zona.
2. Se i bambini colpiscono tutte le zone in 10 tentativi, ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Diversi coni per 5 zone di diverse dimensioni intorno al cerchio di face-off
- Diversi palloni



PENDOLO MAGICO

Giocare in alto, avanti e indietro.

CATEGORIA

Compito di squadra

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio

Controllo di palla



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Due bambini si passano la palla con il piede. Tra un passaggio e l'altro, la palla può toccare terra una sola volta.
2. Se i bambini si passano la palla avanti e indietro per dieci volte senza che la palla tocchi terra più di una volta, ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Un pallone ogni 2 bambini

SQUADRA IN FESTA

I goal devono essere celebrati.

CATEGORIA

Compito di squadra

TEMA DI FORMAZIONE

Spirito di squadra



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini scelgono collettivamente un tifo di squadra da eseguire dopo i goal.
2. Per completare il compito, i bambini devono aver esultato tutti insieme dopo i goal 10 volte in un torneo.

ATTACCANTE MERAUVIGLIOSO

Preparare la scena per
gli attaccanti a 3:3.

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio, controllo di
palla, finalizzazione

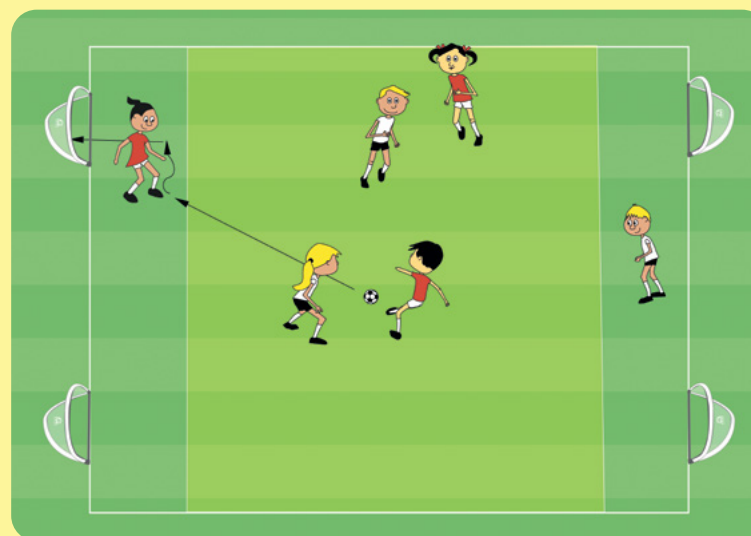


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. 2 squadre di 3 bambini si affrontano. Ogni squadra ha un attaccante meraviglioso.
2. Per segnare un goal, l'attaccante meraviglioso deve trovarsi in zona d'attacco. Se riceve la palla, tutti i compagni e gli avversari possono difendere o attaccare.
3. Tuttavia, l'attaccante meraviglioso deve rimanere nella zona d'attacco. Dopo ogni goal, l'attaccante meraviglioso cambia.
4. Una partita dura 2x3 minuti. I bambini della squadra che segna più goal ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 4 mini-porte
- 12-16 coni per un campo di circa 25x25 metri e zone d'attacco di circa 5x25 metri
- Un pallone



AL VIDEO



CATTURA DEL CONIGLIO

Gioco della cattura: quale squadra sfugge più spesso alle volpi?

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Esperienza di versatilità

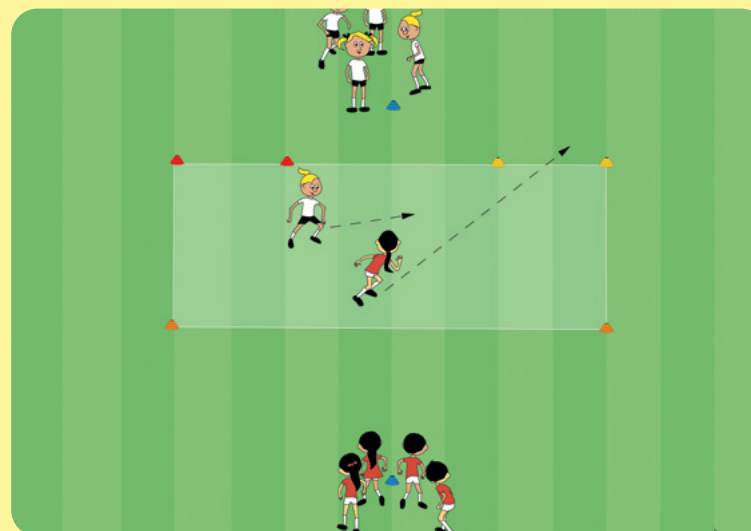


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini vengono divisi in una squadra di conigli e una di volpi. Un bambino di ogni squadra si muove nel campo senza palla e cerca di attraversare una delle due aree di passaggio segnate sul lato delle volpi. Un bambino della squadra delle volpi cerca di impedire al bambino della squadra dei conigli di attraversare e di prenderlo (toccarlo).
2. Se il bambino della squadra dei conigli riesce ad attraversare uno dei due passaggi senza essere preso, i conigli ottengono un punto.
3. Dopo 3 minuti, le squadre si scambiano i ruoli (conigli e volpi). I bambini della squadra che fa più punti ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 6 coni per un campo da gioco di circa 15x10 metri e zone di passaggio di circa 3 metri di larghezza



AL VIDEO



TORNADO

In un vortice attraverso il campo: quale squadra segnerà più gol?

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Finalizzazione

Portiere

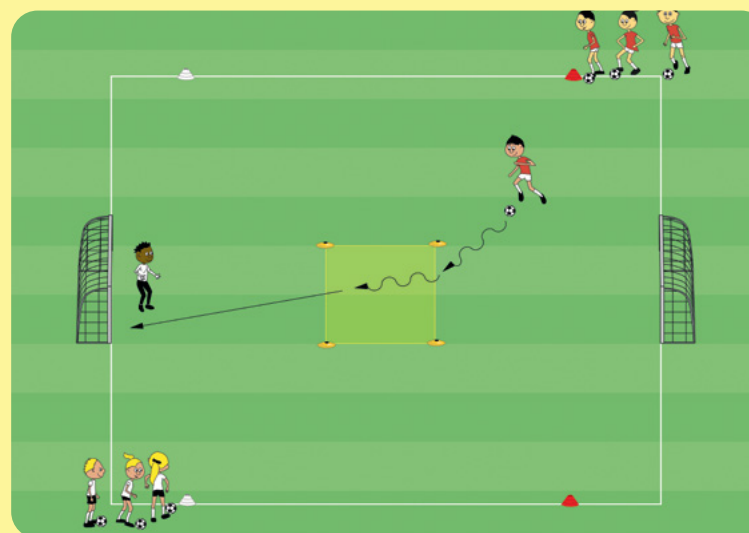


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Due squadre formano una linea in un angolo del campo in modo da affrontarsi in diagonale. Un bambino della squadra A inizia a fare il portiere in porta.
2. Un bambino della squadra B dribbla nella zona centrale e cerca di segnare un gol. Successivamente, deve entrare nella propria porta il più velocemente possibile. Infatti, non appena avrà segnato, il bambino successivo della squadra A potrà dribblare nella zona per segnare un gol. Si va avanti così per 5 minuti. Poi si cambia schieramento.
3. I bambini della squadra che segna più gol in 2x5 minuti ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Due porte da 5 metri
- 12-16 coni per un campo di circa 20x15 metri e una zona centrale di circa 5x4 metri
- Diversi palloni



AL VIDEO



CAOS TOTALE

Chi tiene il conto?

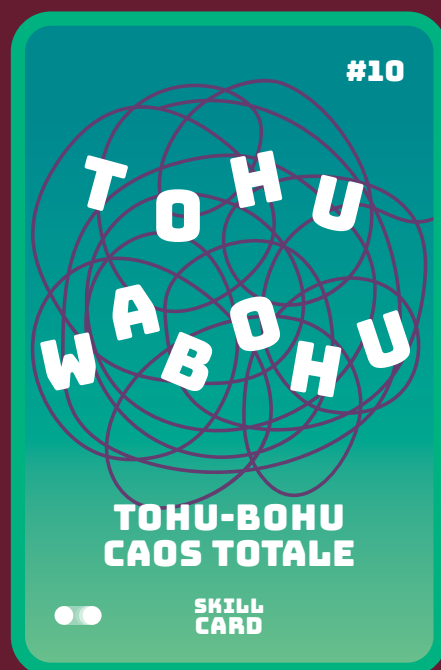
CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Dribbling

Finalizzazione

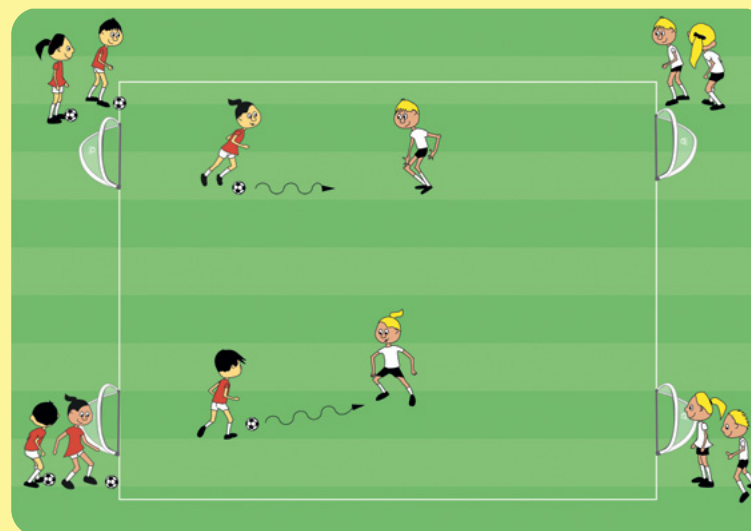


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. 2 squadre si schierano in 2 gruppi accanto alle mini-porte. Una squadra inizia a difendere, l'altra ad attaccare.
2. I due bambini davanti della squadra che attacca aprono la gara palleggiando in avanti contemporaneamente e cercando di segnare un gol in una delle due mini-porte della squadra che difende, in un rapporto di 1:1. Se un bambino della squadra in difesa prende la palla, può tirare verso una delle mini-porte.
3. Se un bambino della squadra in difesa prende la palla, può tirare verso una delle due mini-porte della squadra in attacco. Se viene segnato un goal o se la palla esce dal campo, il 1:1 termina e si apre il successivo sul lato corrispondente. L'altro 1:1 continua finché non viene segnato un goal o la palla non esce dal campo.
4. Dopo 5 minuti, si cambia lato e le squadre si scambiano i ruoli (attacco e difesa). I bambini della squadra che ha segnato più gol dopo 10 minuti ricevono la Skill Card.

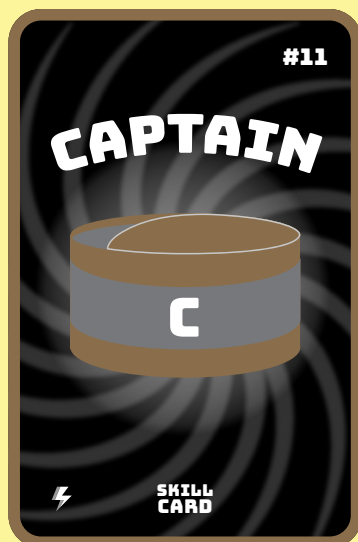
MATERIALE NECESSARIO

- 4 mini-porte
- 8-12 coni per un campo da gioco di circa 20x15 metri
- Diversi palloni



AL VIDEO





CAPTAIN

Prima di una partita o di un torneo, si deve nominare un bambino per motivare e guidare i compagni di squadra sul campo. In questo modo, otterrà la Skill Card «Captain».

COMPITO

Motivare e guidare i compagni di squadra

CATEGORIA

Ruolo



PORTIERE

Ogni bambino che assume il ruolo di portiere in una partita a campo grande in un torneo riceverà questa Skill Card.

COMPITO

Portiere in partita

CATEGORIA

Ruolo



TRUCCO MAGICO

Se un bambino riesce a palleggiare con successo in una partita di torneo, lo aspetta la Skill Card «trucco magico».

COMPITO

Dribbling riuscito in partita

CATEGORIA

Prestazione speciale



GOAL DA SOGNO

Che si tratti di una rovesciata o semplicemente di un colpo d'occhio: questa Skill Card premia un gol da sogno in allenamento o in partita.

COMPITO

Segnare un bellissimo gol

CATEGORIA

Prestazione speciale



CLUB FAN

La fedeltà al club non è più una cosa scontata. Ecco perché un bambino riceve questa Skill Card se assiste a una partita di una squadra attiva del suo club e la incita a gran voce.

COMPITO

Visita di una squadra attiva del club

CATEGORIA

Prestazione speciale

The background is a solid red color. It is decorated with various hand-drawn geometric patterns in a lighter red shade. These patterns include circles, straight lines, curved lines, arrows, and 'x' marks, some of which are interconnected to form larger, abstract shapes.

CATEGORIA DI ETÀ E/FF-12

COMPITI: CATEGORIA DI ETÀ E/FF-12

SKILLS

Centra la traversa	43
Piovra	44
Salto agli ostacoli	45
Palleggiare in serie	46
Canzone di squadra	47
Pulce magica	48
Fantasma	49
Riduzione di squadra	50
8x8	51
Campo da gioco	52



ACTIVITIES

Coach	53
Parata da sogno	53
Dribbling Star	53
Hattrick	54
Eroe del fair play	54

CENTRA LA TRAVERSA

Chi riesce a colpire la traversa almeno 3 volte in 10 tentativi?

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Finalizzazione

Controllo di palla

ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Dal punto di rigore (8 metri davanti alla porta), i bambini tirano alla traversa.
2. Se colpiscono la traversa almeno 3 volte in 10 tentativi, ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Una porta da cinque metri
- Diversi palloni



PIOVRA

Esercizio di lancio e
cattura con capriola.

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Esperienza di versatilità

ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini lanciano la palla in alto e la prendono dietro la schiena.
2. I bambini lanciano la palla da dietro la schiena in davanti e la prendono.
3. I bambini lanciano la palla in avanti, fanno una rotazione in avanti e la prendono.
4. Se i bambini padroneggiano questi tre esercizi in modo fluido e consecutivo, ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Un pallone per bambino



SALTO AD OSTACOLI

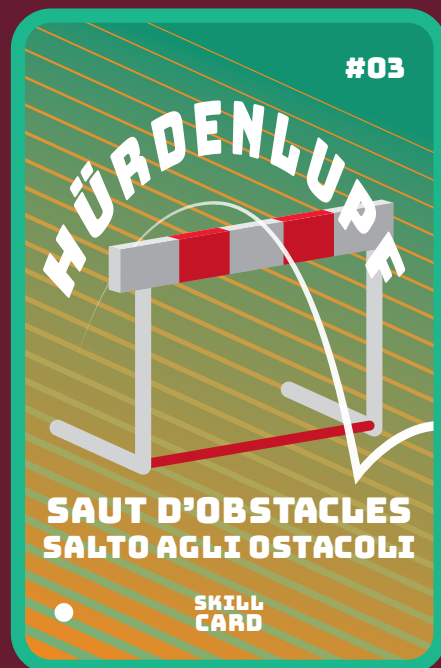
Tirare la palla oltre un ostacolo nella mini porta.

CATEGORIA

Compito individuale

TEMA DI FORMAZIONE

Controllo di palla
Finalizzazione

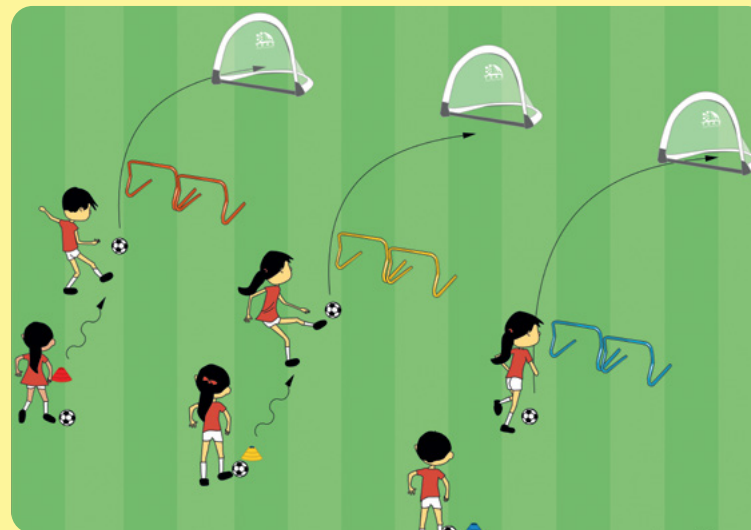


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. I bambini lanciano la palla oltre l'ostacolo in modo che finisca nella mini-porta. Sono liberi di scegliere la posizione del tiro.
2. Se i bambini colpiscono tutti e tre le mini-porte in 5 tentativi (distanza diversa tra l'ostacolo e la mini-porta in ogni caso), ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 3 mini-porte
- 3 ostacoli (ad esempio un ostacolo per la corsa o altri oggetti rialzati), posti a distanze diverse davanti a ogni mini-porta.
- Una palla per bambino



PALLEGGIARE IN SERIE

Giocoleria di squadra con tiro in porta.

CATEGORIA

Compito di squadra

TEMA DI FORMAZIONE

Controllo di palla, Finalizzazione

ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Almeno 5 bambini si dispongono a zig zag davanti alla porta.
2. I bambini fanno passare la palla da un giocatore all'altro senza che la palla cada a terra (è possibile più di un tocco per giocatore).
3. L'ultimo giocatore tira la palla in porta.
4. In caso di successo, ogni bambino che ha partecipato alla staffetta riceve la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Una porta
- Un pallone



CANZONE DI SQUADRA

Cantare per lo spirito di squadra.

CATEGORIA

Compito di squadra

TEMA DI FORMAZIONE

Spirito di squadra



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

I bambini scelgono una canzone di squadra comune, che imparano a memoria e cantano insieme. Tutti i bambini che cantano insieme ricevono la Skill Card.

PULCE MAGICA

Dribbling nell'area avversaria:
quale squadra vince più duelli?

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Dribbling

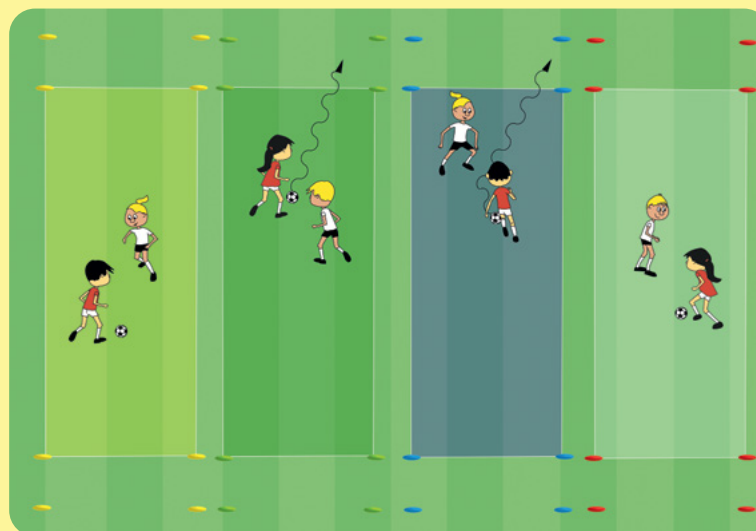


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Su ogni campo si svolge un 1:1 tra due bambini di entrambe le squadre.
2. L'1:1 si apre con un passaggio all'avversario. Questo cerca di dribblare la palla oltre la linea dell'avversario e di fermarla. Se riesce, si segna un punto e l'avversario ricomincia con il 1:1.
3. Ogni turno dura 90 secondi. I vincitori salgono di uno spazio sul lato della propria squadra e ricevono un punto squadra. I perdenti scendono di uno spazio. Ci sono 6 turni in totale.
4. I bambini che accumulano più punti squadra in 6 turni ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Diversi coni per campi da gioco di 5x10 metri circa
- Diversi palloni



AL VIDEO



FANTASMA

Gioco sul campo piccolo
con giocatore/trice di muro.

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio, Controllo di
palla, Finalizzazione

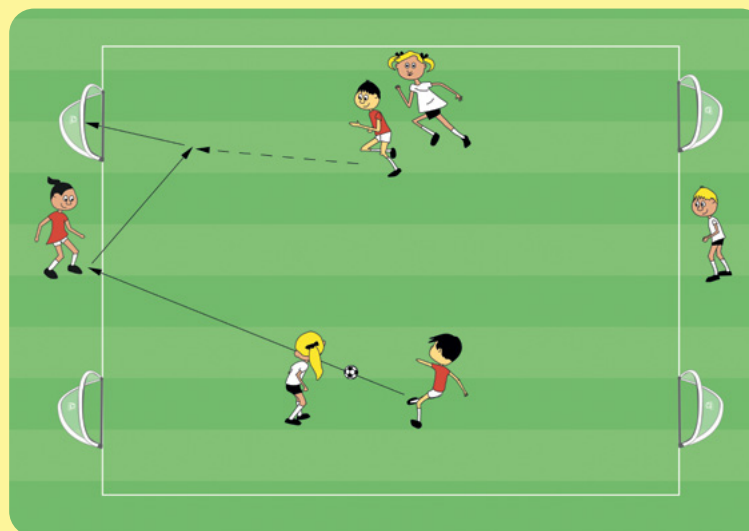


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. 2 squadre giocano l'una contro l'altra su un piccolo campo con due mini-porte per lato. Ogni squadra ha 2 bambini + un «fantasma» (giocatore/trice di muro).
2. Per segnare una rete, il fantasma deve prima giocare. Poi la porta viene liberata. Il fantasma non può entrare nel campo di gioco.
3. Un turno dura 3 minuti. Dopo ogni turno, entrambe le squadre cambiano il fantasma. Si giocano 3 turni in totale, in modo che ogni bambino sia il fantasma in ogni turno. I bambini della squadra che segna più gol ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- 4 mini-porte
- Campo piccolo (circa 25x20 metri)
- Un pallone



AL VIDEO



RIDUZIONE DI SQUADRA

Dopo ogni gol, un bambino deve uscire.

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Passaggio, Controllo di palla,
Dribbling, Finalizzazione



ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. 2 squadre di 3 bambini ciascuna giocano una contro l'altra su un piccolo campo con 2 porte per lato.
2. Quando un bambino segna un gol, deve lasciare il campo. In quel momento, gli viene assegnato un compito di dribbling.
3. I bambini della squadra che non ha più giocatori o che ne ha meno in campo dopo 5 minuti ricevono la Skill Card.

La partita può essere giocata anche sul campo grande con 7 contro 7 giocatori/trici. Occorre pianificare di conseguenza un tempo maggiore.

MATERIALE NECESSARIO

- 2 porte
- Campo piccolo (circa 25x20 metri)
- Un pallone

AL VIDEO



8X8

Gioco di presa in un otto.

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Esperienza di versatilità

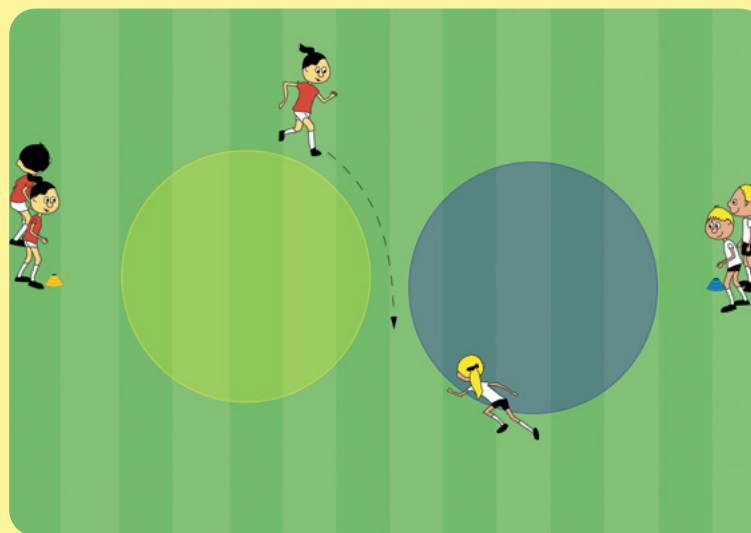


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. Le due squadre formano una linea dietro uno dei due cerchi segnati, in modo da trovarsi l'una di fronte all'altra.
2. 2 bambini di ogni squadra si sfidano a turno. Il ricevitore ha 10-15 secondi per prendere il bambino della squadra avversaria. Se il bambino della squadra avversaria riesce a non farsi prendere, la sua squadra riceve un punto.
3. Ogni squadra ha a disposizione 8 prese e 8 schivate. I bambini della squadra che ha totalizzato più punti ricevono la Skill Card. Se c'è un pareggio, si procede a un round decisivo.

MATERIALE NECESSARIO

- Diversi coni (o tralicci, ecc.) per due cerchi di circa 1,5 metri di diametro



AL VIDEO



CAMPO DA GIOCO

Partita libera 2:2
con sostituzioni.

CATEGORIA

Gara a squadre

TEMA DI FORMAZIONE

Controllo di palla,
Passaggio, Finalizzazione

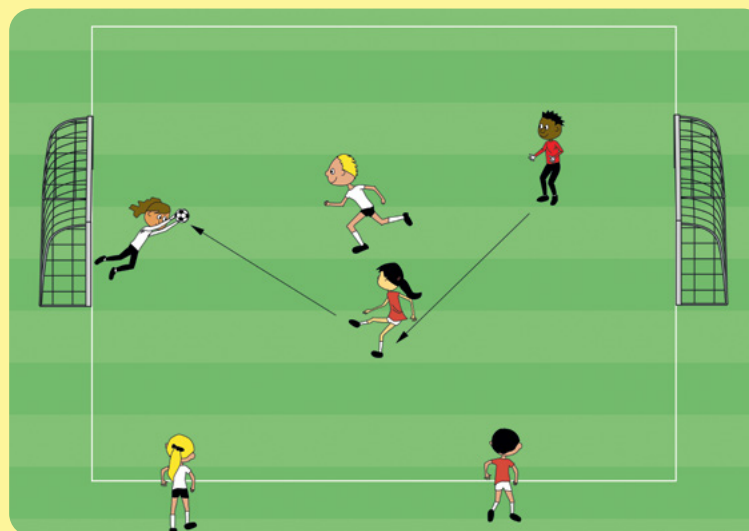


ECCO COME FUNZIONA IL COMPITO

1. 2 squadre si affrontano. Ogni squadra ha un portiere, un giocatore di campo e un sostituto. Il portiere può toccare la palla con le mani.
2. Dopo 2 minuti o dopo un gol, entrambe le squadre ruotano. Ci sono 6 turni in totale. I bambini della squadra che segna più gol ricevono la Skill Card.

MATERIALE NECESSARIO

- Diversi coni (o piloni, ecc.) per un campo da gioco di circa 15 x 10 metri.
- Due porte da 5 metri



AL VIDEO





COACH

Viene richiesto a un bambino di spiegare la formazione e le tattiche di gioco ai suoi compagni per guadagnare la Skill Card «Coach».

COMPITO

Comunicare la formazione/tattica

CATEGORIA

Ruolo



PARATA DA SOGNO

Se un portiere effettua una spettacolare parata «inarrestabile» in una partita, ricevere questa Skill Card.

COMPITO

Effettuare un grande salvataggio in porta

CATEGORIA

Prestazione speciale



DRIBBLING STAR

Il bambino che ha superato più volte gli avversari con la sua abilità nel dribbling e ha attirato l'attenzione di tutti verrà premiato con questa Skill Card.

COMPITO

Diversi dribbling riusciti durante la partita

CATEGORIA

Prestazione speciale



HATTRICK

Il bambino che segna 3 gol in una partita di torneo riceve questa Skill Card speciale.

COMPITO

Segnare 3 gol in una partita

CATEGORIA

Prestazione speciale



EROE DEL FAIR PLAY

Questa Skill Card viene assegnata a un giocatore dopo un'azione speciale di fair play in allenamento o in partita.

COMPITO

Distinguersi con un'azione eccezionalmente equa

CATEGORIA

Prestazione speciale

DOMANDE & RISPOSTE

PERCHÉ DOVREI UTILIZZARE UBS FOOTBALL SKILLS PER IL CALCIO DEI BAMBINI?

Grazie alle diverse sfide e alle carte collezionabili, è possibile aggiungere all'allenamento un elemento ludico che insegna anche le abilità calcistiche.

QUANDO, DOVE E CON QUALE FREQUENZA POSSO FAR SVOLGERE I COMPITI DI UBS FOOTBALL SKILLS CON I BAMBINI?

Puoi includere i diversi compiti come parte fissa di ogni sessione di allenamento o ogni poche settimane come parte dell'allenamento. Sta a te decidere. Finché tutti i bambini non avranno completato il compito e non avranno ricevuto la cartolina, dovrai probabilmente ripeterlo più volte.

QUAL È LA DIFFERENZA TRA SKILLS E ACTIVITIES?

Le Skills sono esercizi di calcio che si concentrano sulle abilità calcistiche. Le Activities premiano le prestazioni speciali e promuovono competenze trasversali come l'impegno e il fair play.

POSSO DARE A UN BAMBINO UNA SKILL CARD PIÙ DI UNA VOLTA?

No, ogni bambino può ricevere ogni carta collezionabile una sola volta. Tuttavia, i bambini continuano a partecipare ai compiti e alle gare di squadra, anche se hanno già completato il compito.

COME DEVO COMPORTARMI QUANDO UN BAMBINO È FRUSTRATO PERCHÉ NON RIESCE A SVOLGERE UN COMPITO?

Il divertimento è in primo piano: aiuta un po' o abbassa i requisiti in modo che ogni bambino riesca ottenere comunque tutte le carte collezionabili.

QUAL È LA DIFFERENZA RISPETTO ALL'APP (UBS-FOOTBALL-SKILLS.CH)?

L'app è una versione elettronica e funziona anche al di fuori della formazione. I bambini possono esercitarsi nei compiti a casa o insieme ai genitori. Oltre alla Skill Card, i bambini ricevono punti per ogni compito completato, che contano per le classifiche individuali e di club e che possono scambiare con premi nello shop. Poiché i bambini più piccoli, in particolare, non possono ancora usare il cellulare, abbiamo creato una «variante offline» per il calcio per bambini.

I COMPITI NELL'APP SONO GLI STESSI?

No, nell'app sono presenti altri compiti, anch'essi adatti alle rispettive fasce d'età. I bambini possono caricare i video di come hanno svolto la sfida. Se ti registri come «Skills Coach» e formi un gruppo con i bambini (puoi trovare le istruzioni su ubs-fotball-skills.ch/coach), troverai i video nell'app e potrai assegnare i punti. I bambini possono usare l'app anche senza di te. L'Associazione Svizzera di Football assegna poi i punti.

L'APP PER UN DIVERTIMENTO ANCORA MAGGIORE

UBS Football Skills è disponibile anche online! Con l'app per la comunità calcistica svizzera, puoi dare una marcia in più al tuo allenamento e svolgere ancora più compiti con i tuoi/le tue giocatori/trici. I bambini possono dimostrare le proprie abilità calcistiche anche al di fuori del campo di allenamento, caricando i video dei compiti.

Come «Skills Coach», i/le giocatori/trici ricevono una Skill Card digitale e punti per i compiti completati, che possono essere scambiati con premi nello shop. I punti contano anche per le classifiche, dove i/le migliori giocatori/trici e club possono vincere interessanti premi principali.

Ulteriori informazioni sull'app e sulla registrazione, nonché un video didattico per gli allenatori, sono disponibili all'indirizzo:



WWW.UBS-FOOTBALL-SKILLS.CH/COACH



CONTATTI

Invia le tue domande a UBS Football Skills tramite e-mail a ubs-football-skills@football.ch.



IMPRESSUM

Associazione Svizzera di Football
Worbstrasse 48
3074 Muri

Responsabile del progetto:
Raphael Kern, Capo Servizio Calcio di base
Felix Grütter, Responsabile Marketing Calcio di base ed eFootball

Collaborazione:
Dominik Müller, Responsabile Calcio dei bambini
Joy Lara Walker, Collaboratrice Servizio Calcio di base

Gruppo di lavoro:
Joris Stöckli, Vincent Bröckelmann, Thomas Grolp

Concetto, editing e design:
Branson Kirk Public Relations

Design Skill Cards:
Martina Kunz & Gina Gysi

Grafici esplicativi:
sports-graphics.com

Foto:
Keystone

Edizione:
2025

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione o la distribuzione di qualsiasi tipo - compresi gli estratti - è consentita solo con il consenso scritto dell'editore e con riferimento alla fonte.

