

5' Ritorno alla calma

Da un punto predefinito, i bambini cercano di realizzare un tiro alto in rete (il pallone può toccare il suolo solo oltre la linea di fondo). Se ci riescono passano al prossimo punto predefinito e provano a effettuare un altro tiro alto in rete. Chi sbaglia, al prossimo giro ripete il tiro dallo stesso punto di prima. Chi segna una rete da tutti i punti?

Tiro a segno



10 Consigli pratici

www.football.ch/trainerbox

1. Tutti giocano (nel limite del possibile nessun giocatore di riserva).
2. Ogni giocatore ha una palla.
3. Preparare il materiale all'inizio dell'allenamento e utilizzarlo a seconda delle necessità.
4. Scegliere una storia come filo conduttore.
5. Dei piccoli gruppi e numerose reti sono sinonimo di divertimento e di tanto movimento.
6. Nessuna eliminazione.
7. Definire insieme le regole e rispettarle.
8. «Giocare a calcio» senza arbitro.
9. Evitare i tempi morti.
10. La nostra tabella di marcia: inizio aperto, esercizio, competizione.

Ridere, Imparare e Realizzare prestazioni sono i tre elementi che devono essere presenti in egual misura durante ogni allenamento. **Ridere** sta per divertirsi a fare movimento e a vivere esperienze in gruppo. **Imparare** significa fare progressi a livello fisico, motorio e sociale. **Realizzare prestazioni** vuol dire lo sforzo in sé, oppure la valutazione personale delle proprie prestazioni. Tutte le attività con bambini già organizzate o che organizzeremo devono essere valutate sulla base di questi criteri. I bambini devono ridere, imparare e realizzare una prestazione.

Durata
90 minuti

Numero bambini
12

Materiale
Cinesini, coni di demarcazione, 1 pallone per ogni bambino, casacche, 4 mini porte

15' Introduzione

Tutti i bambini hanno un pallone e procedono dribblando liberamente in un campo delimitato.

Inizio aperto

Ogni bambino dribbla con il suo pallone in un campo delimitato. Quando l'allenatore alza un braccio, i bambini cambiano campo.

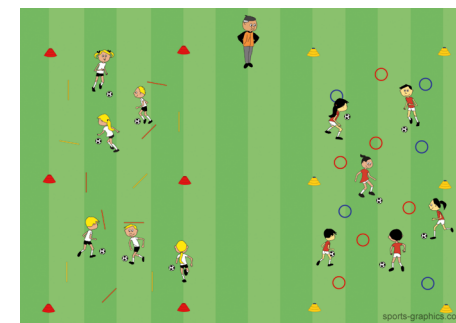
Esercizio

Dribblare con il piede sinistro/destro, l'esterno/l'interno del piede, di lato, indietro, facendo una finta, alzare il pallone sopra i paletti ecc.

Gara

Nominare 2-3 cacciatori. I bambini conducono la palla all'interno di un quadrato. Se un cacciatore conquista la palla o se la palla esce dal quadrato, si invertono i ruoli. I cacciatori non possono superare gli ostacoli. In seguito ripetere il gioco negli altri due campi.

Tetris



Dimensioni del campo: 20 x 15 m

25' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Simon procede dribblando fino al cinesino arancione, quindi fa una finta, conduce la palla nella zona di tiro e prova a segnare una rete con il piede destro. Simon recupera la palla e si posiziona dietro alla fila di bambini dell'altro lato. Laura può partire non appena Simon è entrato nella zona di tiro.

Esercizio

Conclusione da entrambi i lati con l'interno o il collo del piede.

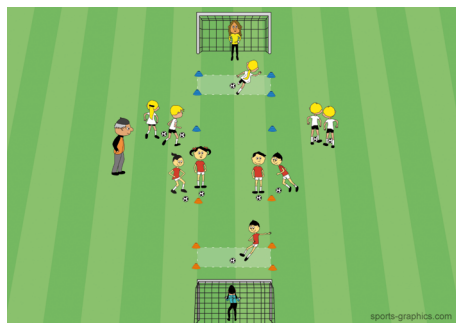
Gara

Quale squadra segna più reti in 5 minuti?

Più facile: avvicinare la zona di tiro alla porta o ingrandirla.

Più difficile: allontanare la zona di tiro dalla porta o restringerla.

Base: tiro in porta



Dimensioni del campo: 30 x 20 m

> *Consiglio: piazzare una seconda porta per ridurre i tempi di attesa e aumentare quindi quelli di movimento!*

20' b) Molteplicità

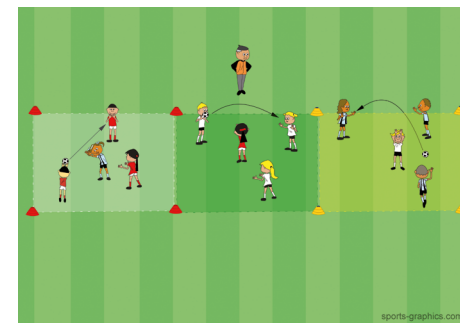
Inizio aperto: formare una squadra di 3 elementi per ogni quadrato, nominare un avversario di un'altra squadra come lepre.

La squadra da 3 si passa la palla con le mani cercando di mettere in condizione uno dei suoi membri di toccare l'avversario con essa. Ciò lo fa vincere 1 punto. Non «abbattere» (ovvero colpire forte) l'avversario. Non è ammesso muoversi con la palla in mano. La squadra ottiene 1 punto anche se l'avversario esce dal quadrato.

Esercizio: per lo svolgimento vedi sopra. La squadra da 3 può anche cercare di realizzare punti mediante un'occupazione ottimale del campo («fiore» aperto) e, all'occasione, andando a «caccia» attivamente dell'avversario.

Gara: quale squadra è stata colpita meno volte?

Caccia alla lepre



Dimensioni del campo: 10 x 10 m

25' c) Giocare a calcio

I bambini giocano una partita 5 contro 5 con porte normali. Su un campo secondario i bambini si affrontano 1 contro 1. Cambio bambini sul campo grande dopo 3 minuti. I vincitori della partita sul campo piccolo ricevono per ogni rete 1 punto per la loro squadra.

7 giri da 3 minuti.

5 contro 5 / 1 contro 1



Dimensioni del campo: 30 x 20 m risp. 15 x 10 m