

5' Ritorno alla calma

- A turno, i bambini tirano i calci di rigore.
- Dopo aver segnato una rete Simon riceve 1 punto.

- 1° giro: calciare con il piede sinistro.
 2° giro: calciare con il piede destro.
 3° giro: calciare con il piede sinistro e destro.

- Chi segna più reti in 3 giri?
- 2-3 giri.

Re dei rigori



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, 1 pallone per ogni bambino, casacche, 4 mini porte

15' Introduzione

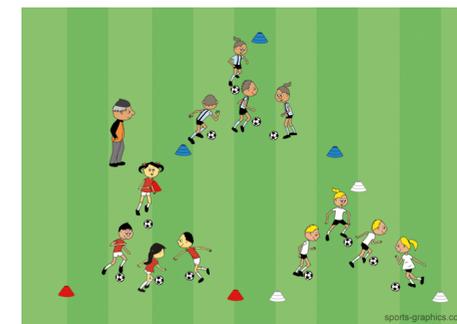
Formare tre squadre e assegnare a ognuna di esse un campo delimitato a forma di triangolo. Tutti i bambini hanno un pallone e procedono dribblando liberamente all'interno di un campo.

Inizio aperto: ogni bambino dribbla con un pallone nel suo triangolo. Quando l'allenatore alza un braccio, tutta la squadra cambia campo e passa in un triangolo libero.

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: quale squadra riesce per prima a occupare un triangolo libero in formazione completa? Quale squadra riesce a tornare per prima nel suo triangolo di partenza?

Toblerone



Dimensioni del campo: 20 x 20 x 20 m

25' a) Imparare a giocare a calcio

Formare due squadre.

Inizio aperto

Simon fa un passaggio a Laura. Quest'ultima, insieme a Erdan, cerca di segnare una rete contro Simon. Il gioco finisce dopo che è stata segnata una rete o la palla è uscita dal campo. Laura, Erdan e Simon si rimettono in fila nella loro squadra. 2 giri da 5 minuti, poi scambio di ruoli.

Esercizio

avanzare dribblando e passando con coraggio.

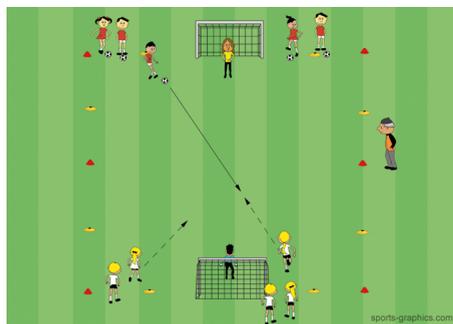
Gara

quale squadra segna più reti in 5 minuti?

Più facile: campo più largo. All'inizio senza passaggio dal difensore.

Più difficile: tiro in porta solo da dopo la linea centrale

2 contro 1 / 3 contro 1 / 3 contro 2



Dimensioni del campo: 20 x 15 m

> *Consiglio: cambiare regolarmente i portieri!*

20' b) Molteplicità

Inizio aperto: nominare due cacciatori. Chi viene preso prende per mano il cacciatore e continua la caccia in coppia con quest'ultimo. Quando i cacciatori sono in quattro si dividono in due coppie che quindi continuano la caccia ognuna in due.

Esercizio: discutere con i bambini come devono comportarsi i cacciatori per poter prendere tutti i partecipanti al gioco. Cercare di far mettere in pratica quanto si è discusso.

Gara: stesso svolgimento come sopra, ma nominando sin dall'inizio due coppie come cacciatori. Se una coppia prende un bambino, tutti e tre si dispongono in cerchio e dopo aver detto in coro «Chi ha fortuna?» puntano la mano al centro mostrando uno o due dita. I due bambini che mostrano lo stesso numero di dita diventano cacciatori, il terzo bambino invece è liberato.

Chi ha fortuna?



Dimensioni del campo: 15 x 15 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