

### 5' Ritorno alla calma

Formare due squadre e far sedere i giocatori in fila indiana. Simon è il primo della sua fila e passa la palla sopra la sua testa al compagno dietro di lui, il quale fa lo stesso con il prossimo compagno ecc. Quando la palla è giunta all'ultimo giocatore della squadra, questi si alza e raggiunge la testa della fila. E così via. Quale squadra supera la linea per prima?

### Trasporto palla



### 10 Consigli pratici

[www.football.ch/trainerbox](http://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, cerchi, 4 mini porte

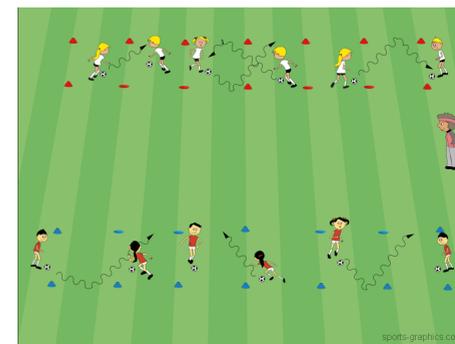
### 15' Introduzione

Formare due squadre e assegnare a ognuna un campo delimitato a forma di rettangolo. Una metà della squadra si posiziona da un lato del rettangolo, l'altra di fronte.

**Inizio aperto:** ogni bambino procede dribblando con un pallone da un lato all'altro del rettangolo. Fare attenzione in modo da evitare collisioni.

**Esercizio:** i bambini avanzano dribblando verso un cinesino e fanno un cambio di direzione. Esempio: un giro di dribbling con interno del piede, esterno del piede, taglio, dietro il piede d'appoggio ecc. In seguito affrontano, sempre in dribbling, il secondo cinesino e così via, fino a quando raggiungono l'altro lato del rettangolo. Quindi ricominciano da capo.

### Dribblatore



Dimensioni del campo: 25 x 5 m

**Gara:** un bambino difende sulla linea, un altro nel campo (rettangolo). Chi riuscirà ad arrivare da un lato all'altro dribblando e scartando entrambi i difensori?

### 25' a) Imparare a giocare a calcio

#### Inizio aperto

Gioco 3 contro 3 con un jolly. Se Simon riesce a entrare dribblando nella zona difensiva e a fermare la palla, la sua squadra riceve 1 punto.

#### Esercizio

Avanzare dribblando e passando con coraggio. Durante le pause tematizzare lo smarcamento. Usare la metafora del «Sole» per spiegare ai bambini come chiamare la palla: la palla è il «Sole». Se stai dietro a un bambino, sei all'ombra e nessuno ti vede per passarti la palla. Dunque mettiteli in zona luce!

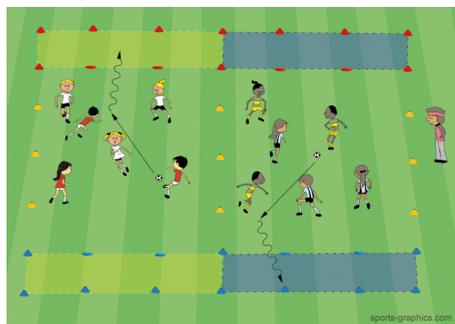
#### Gara

Quale squadra segna più reti nel giro di 5 minuti?

**Più facile:** estendere la zona difensiva. Impiegare il jolly. I jolly giocano con la squadra che è in possesso palla.

**Più difficile:** restringere la zona difensiva.

### Entrare nella zona difensiva



Dimensioni del campo: 25 x 15 m

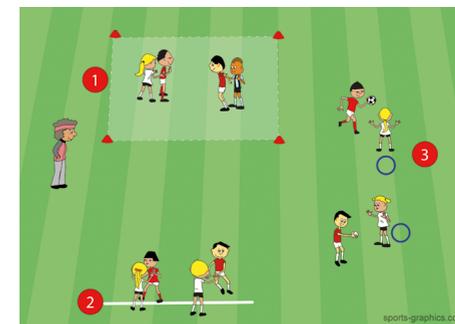
> *Consiglio: delimitare la zona difensiva con pochi cinesini possibilmente piatti.*

### 20' b) Molteplicità

**1. Traslocatori:** formare due squadre («Traslocatori» e «Mobili»). I bambini si muovono liberamente all'interno di un campo delimitato. A un segnale dell'allenatore i bambini della squadra dei «Mobili» si fermano e rimangono immobili; a questo punto i «Traslocatori» devono cercare di spostare i mobili dal campo il più rapidamente possibile ma senza che cadano. I mobili sono pesanti e oppongono resistenza: restano immobili e fanno di tutto per non lasciarsi buttare giù. Un mobile allontanato dal campo non può più rientrarvi. Una volta trasportati fuori dal campo tutti i mobili, si procede a uno scambio di ruoli. 2-4 giri.

**2. Lotta sulla linea:** a coppie, i bambini si dispongono uno di fronte all'altro tenendosi per entrambe le mani. Un bambino si trova da un lato di una linea di demarcazione e l'altro dal lato opposto. Tirando e spingendo ognuno dei due cerca di far oltrepassare la linea all'altro. Chi sarà il primo ad assicurarsi 3 punti? Poi scambio di ruoli.

### Traslocare



Dimensioni del campo: 15 x 15 m

**3. Deporre le uova:** un bambino difende il suo cerchio (nido) contro un attaccante. Quest'ultimo cerca di deporre (non tirare) il suo pallone (uovo) nel nido. In caso di successo si procede allo scambio dei ruoli. Cambiare partner 2-3 volte.

### 25' c) Giocare a calcio

Due squadre giocano una partita 5 contro 5 con porte normali. Su un campo secondario gli altri 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