FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

#iorestoacasaeinforma

-Calcio dei bambini-

N.B. Segui SEMPRE le direttive emanate dalle autorità sanitarie in ambito emergenza COVID-19!
I seguenti esercizi sono da eseguire in casa, sul piazzale/giardino o posteggio preferibilmente INVIDUALMENTE o al limite con il tuo nucleo famigliare.

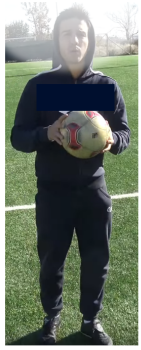
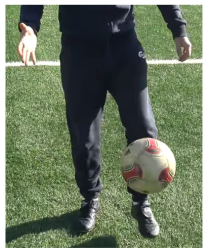
Esercizi di sensibilità con la palla

Materiale:
- Pallone

SWISSLOS BancaStato ACERBIS amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

Imparo a palleggiare

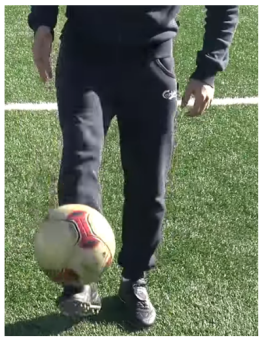



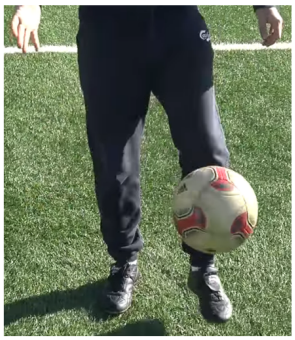
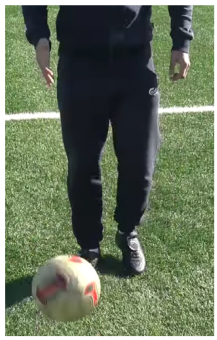
1- Lascia cadere il pallone dalle mani, colpiscilo con il collo del piede e riprendilo fra le mani.
- 5 volte con il piede forte
- 5 volte con il piede debole
- 10 volte alternando piede destro e sinistro

2- Medesimo esercizio ma ti sposti (cammini) nel giardino.

3- Medesimo esercizio ma imponi l'altezza al pallone:
- all'altezza del naso
- 1 metro sopra la testa
- eccetera

4- Palleggia facendo rimbalzare la palla a terra (destro / rimbalzo a terra / sinistro / rimbalzo …).



5- Medesimo esercizio ma:
- 5 volte: rimbalzo / piede destro / piede sinistro / rimbalzo
- 5 volte: rimbalzo / piede sinistro / piede destro / rimbalzo
- 10 volte alternando inizio con piede destro e inizio con piede sinistro

6- Medesimo esercizio ma ti sposti (cammini) nel giardino.

7- Palleggia: quanti palleggi faccio senza far cadere la palla a terra?
- libero (con il piede che vuoi, ginocchio, eccetera)
- alternando piede destro e piede sinistro
- imponiti la sequenza (esempio: 2 volte con il piede destro e due con il piede sinistro)

8- Medesimo esercizio ma ti sposti (cammini) nel giardino.

SWISSLOS · BancaStato · ACERBIS · amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

Io e la mia palla

(uno o due minuti per esercizio)

1- Saltella appoggiando leggermente la punta del piede su un pallone fermo. Alterna piede destro e piede sinistro.

2- Saltellando sul piede d'appoggio, sposta la palla in avanti e indietro con la pianta del piede (suola). Cambio piede ogni 30 secondi.
- un tocco in avanti e un tocco all'indietro
- massima escursione in avanti e massima escursione all'indietro

3- Medesimo esercizio ma sposta la palla lateralmente (davanti al tuo corpo da destra a sinistra e viceversa)
Cambio piede ogni 30 secondi.
- un tocco a destra e un tocco sinistra
- massima escursione a destra e massima escursione a sinistra

4- Palla fra i piedi: sposta (colpisci) la palla con l'interno del piede destro e con l'interno del piede sinistro.

5- Medesimo esercizio ma ogni 3 tocchi ferma la palla con la suola (destro / sinistro / destro / stop / sinistro / destro / sinistro / stop)

6- Medesimo esercizio ma ogni 3 o 5 tocchi rulla (trascina) la palla con la pianta del piede (suola).

7- Trascina la palla all'indietro con la pianta del piede e poi colpiscila in avanti con il collo del piede. Alterna i piedi e saltellando sul piede d'appoggio.

8- Saltellando sul piede d'appoggio, disegna una V. Trascina con la pianta del piede destro, apri (colpisci) con l'interno del medesimo piede, trascina con la pianta del piede sinistro e poi apri (colpisci) con l'interno e via di seguito.

SWISSLOS BancaStato ACERBIS amag Ticino

FEDERAZIONE TICINESE CALCIO
Via Campagna 2.1 - Casella postale 965 - CH 6512 Giubiasco
Tel: +41(91) 857 01 31
Email: ftc@football.ch
www.football.ch/ftc

9- Inventa altri giochini che puoi fare con il pallone
Cerca di utilizzare tutte le parti del piede.
(interno, esterno, pianta, tacco, eccetera)

SWISSLOS
BancaStato
ACERBIS
amag Ticino