

Allenamento DEMO allievi E (durata 75')

Introduzione (messa in moto)

Toblerone

(durata 10' + 2' per cambio postazione)

Formare 3 squadre e attribuire un triangolo ad ogn'una di esse. Tutti i giocatori hanno un pallone e procedono dribblando nel proprio campo (triangolo).

Variante: Inserire delle finte

Inizio aperto

Ogni giocatore si allena a condurre la palla all'interno del proprio triangolo. Al segnale del monitore, tutta la squadra si sposta in un triangolo libero.

Variante:

Tutti conducono nella zona "centrale" (spazio fra i 3 triangoli). Al segnale del monitore, tutta la squadra si sposta in un triangolo libero.

Esercizio

Conduzione palla con il piede forte/debole (destra/sinistra), interno/esterno del piede, all'indietro, con la suola, ecc.

Gara

Al segnale cambio triangolo. Quale squadra ha occupato più velocemente il nuovo triangolo

Variante 1: Condotta nella zona centrale, al segnale quale squadra ha occupato più velocemente un triangolo. (tutta la squadra nel medesimo triangolo)

Variante 2: al segnale giro intorno ai triangoli. Quale squadra tornerà per prima nel suo triangolo di partenza?



Dimensione campo: 17 x 15m

Dimensione campo: 12x10 metri

Materiale: un pallone per ogni bambino
3 colori di cinesini / 3 set di casacche

Parte principale: Vivere la molteplicità

Cacciatori e lepri

(durata 10' + 2' per cambio postazione)

Inizio aperto

Due bambini (cacciatore e lepre) stanno di fronte uno all'altro. A un segnale il cacciatore parte verso la zona di caccia. Allo stesso tempo scatta anche la lepre.

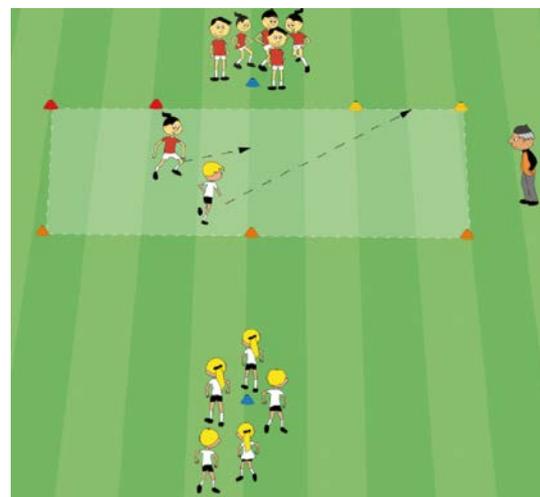
A seconda del comportamento del cacciatore la lepre può decidere di correre attraverso la porta 1 o la porta 2. Il cacciatore cerca di bloccare (toccare) la lepre per impedirglielo. Poi si procede allo scambio dei ruoli.

Esercizio

Le lepri devono reagire in funzione del comportamento del cacciatore. Quale porta è la migliore per svignarsela?

Gara

Quale squadra realizza più punti? L'attraversamento delle porte vale 1 punto. 2-3 giri.



Dimensione campo: 10 x 5m

Materiale: cinesini / 2 set di casacche

Parte principale: Imparare a giocare a calcio

Dal 1 contro 0 al 3 contro 3

(durata 18' + 2' per cambio postazione)

Inizio aperto

Formare 2 squadre. Simon dribbla intorno alla porta piccola cercando di segnare una rete il più rapidamente possibile. A questo punto entra in campo Laura con un pallone e si gioca 1 contro 1.

Se la palla esce dal campo o finisce in rete, entra in campo un altro giocatore della squadra bianca con un nuovo pallone per giocare 2 contro 1.

Quindi, se la palla esce nuovamente dal campo o finisce in rete, entra in campo un giocatore della squadra rossa per giocare 2 contro 2 e così via fino ad arrivare a 3 contro 3.

Si procede con altri giocatori e/o con il cambio dei ruoli.

Alternare la squadra che inizia il gioco.

Esercizio

Avanzare dribblando e passando con coraggio

Mettersi in zona luce («Sole»).

Gara

Chi segna più reti in un giro?



Dimensione campo: 12x10 metri

Materiale: un pallone per ogni bambino
cinesini / 2 set di casacche / 4 porticine

Parte principale: Giocare a calcio

(durata 20' + 2' per cambio postazione)

In una partita che si svolge su due campi, dove nel campo grande con porte normali si gioca una partita in 4 contro 4 (3 + portiere) di 3 tempi da 6 minuti e nel campo piccolo si giocano 3 mini partite in 2 contro 2 con 4 porticine.

Ogni 6 minuti rotazione dei giocatori: i giocatori del campo piccolo prendono il posto di 2 compagni che hanno giocato sul campo grande.

(3 volte 6 minuti + 1 minuto per rotazione giocatori)

Chi vince la partita sul campo grande, della durata totale di 18 minuti, ottiene 3 punti (un punto in caso di parità), mentre i vincitori del campo piccolo, ricevono un punto per ogni mini partita vinta.

La somma dei punti ottenuti determina il vincitore.



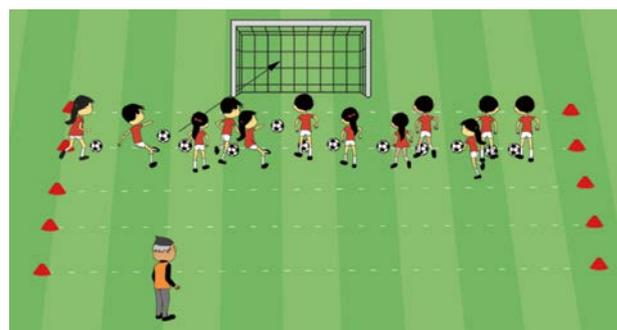
Dimensione campi: 25 x 15 e 18 x 10m

Materiale: 2 porte e 4 porticine
diversi palloni / cinesini / 2 set di casacche

Ritorno alla calma

(durata 6'-10')

Da un punto predefinito, i bambini cercano di realizzare una rete senza che la palla tocchi a terra (tiro alto, il pallone può toccare il suolo solo oltre la linea di fondo). Se ci riescono passano al prossimo punto predefinito e così via fino al punto più lontano dalla porta. Chi sbaglia, al prossimo giro ripete il tiro dallo stesso punto. Chi segna una rete da tutti i punti?



Materiale: un pallone per ogni bambino / cinesini