

## Allenamento DEMO allievi F (durata 75')

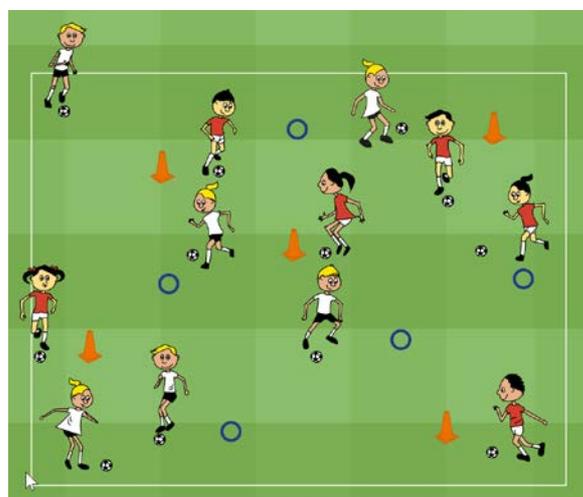
### Introduzione (messa in moto)

#### Montagne e laghi

(durata 10' + 2' per cambio postazione)

Tutti i bambini, divisi in due squadre, hanno un pallone e procedono in conduzione palla intorno a cerchi (laghi) e coni (montagne).

Disporre un numero dispari di laghi e montagne in modo da rendere impossibile il pareggio.  
(es. 5 laghi e 5 montagne)



Dimensione campo: 15 x 12m

Materiale: un pallone per ogni bambino  
2 set di casacche / 5 (7) cerchi e 5 (7) coni

### Inizio aperto

Ogni bambino conduce un pallone. Se il monitore alza un braccio, i bambini mettono il pallone:

- in un lago e prendono un altro pallone
- accanto a una montagna e prendono un altro pallone

### Esercizio

I bambini conducono palla con il piede forte/debole, interno/esterno, ecc.

### Gara

Se il monitore annuncia "montagna", i bambini devono cercare di mettere il pallone accanto a una montagna (idem con lago). Quale squadra ha occupato più montagne o laghi?

Variante:

Al segnale "montagna" giro intorno alla montagna e poi depositare la palla nel lago.

Chi è il più veloce?

## Parte principale: Vivere la molteplicità

*Giocare come granchi e ragni  
(durata 10' + 2' per cambio postazione)*

*Coraggioso e forte*

Rafforzamento muscoli braccia, gambe e addome.

2 contro 2 in un rettangolo di 7x10 metri.

Variare la dimensione dei campi in mancanza di reti o se il gioco risulta essere poco divertente.

I bambini, spostandosi a 4 zampe e camminando in avanti o all'indietro come granchi (vedi immagine), cercano di passarsi la palla con i piedi fino ad oltrepassare la linea di fondo difesa dalla squadra avversaria.

*Varianti:*

- *Segnare nelle porticine (campo con 4 porticine)*
- *A 4 zampe, muoversi come ragni con la pancia che tocca a terra e passarsi la palla con le mani.*

*Consigli:*

Far provare (esercitare) il gesto e poi passare al gioco.

Molto faticoso, inserire pause (eventualmente svolgere il gioco sotto forma di torneo).



Dimensione campo: 7x 10m

Materiale: palloni / 2 set di casacche cinesini / eventualmente piccole porte

## Parte principale: Imparare a giocare a calcio

*1 contro 1 su due porte laterali  
(durata 18' + 2' per cambio postazione)*

### Inizio aperto

Al segnale partono contemporaneamente un attaccante (giocatore rosso con pallone) e un difensore (giocatore bianco). Non appena l'attaccante ha superato la demarcazione (coni), può segnare una rete nella porta di sinistra o di destra. Se il difensore recupera palla cerca a sua volta di segnare.

Dopo ogni tentativo, difensori e attaccanti si scambiano il ruolo. Spostare i coni per favorire il dribbling.

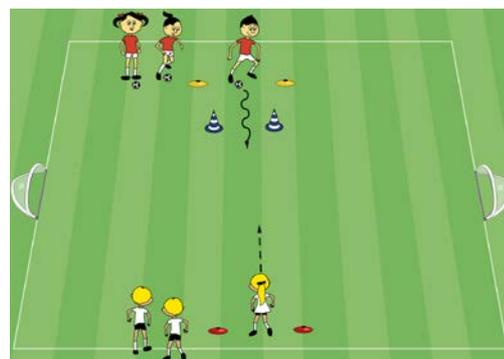
### Esercizio

Gli attaccanti devono cercare di vincere il dribbling e di andare alla conclusione con decisione (elogiare i comportamenti positivi).

### Gara

Quale squadra segna più reti in 6 tentativi.

Le finte più belle ricevono un punto, vince il giocatore (squadra) che ha ottenuto più punti.



Dimensione campo: 10 x 12m

Materiale: palloni / 2 set di casacche cinesini e 2 coni / 2 piccole porte

## Parte principale: Giocare a calcio

(durata 20' + 2' per cambio postazione)

Mini torneo a 3 squadre su campo grande con porte e portiere.

Si gioca in "4 contro 4" e le partite durano 6 minuti.

Rotazione delle squadre:

rossi - bianchi / rossi - blu / bianchi - blu

3 partite di 6 minuti, 3 punti alla squadra che vince (un punto in caso di o parità).

La somma dei punti ottenuti determina il vincitore.

La squadra che non gioca sul campo grande si sfida in "2 contro 2" su campo piccolo con 4 porticine.

La copia che segna più reti vince la sfida del campo piccolo.



Dimensione campi: 25 x 15 e 18 x 10m

Materiale: 2 porte e 4 porticine diversi palloni / cinesini / 3 set di casacche

## Ritorno alla calma

(durata 6' -10')

I bambini formano un cerchio tenendosi per mano e provano a far passare un cerchio senza rompere la formazione data.

Per riuscirci devono far scorrere il cerchio dal proprio corpo a quello del compagno.

(usare più cerchi o formare 2 gruppi)



Materiale: 2-4 cerchi

*Tempi per lo svolgimento dell'allenamento con 3 gruppi a rotazione nella parte principale*  
(3 gruppi ruotano nelle 3 postazioni, gli allenatori rimangono sulla medesima postazione)

Introduzione (2 o 3 gruppi, lavoro parallelo)

10' + 2' minuti per cambio postazione

Parte principale:  
Vivere la molteplicità  
Imparare a giocare a calcio  
Giocare a calcio

3 volte 15' + 3' minuti per rotazione

Ritorno alla calma

6' -10'