

5' Ritorno alla calma

Ai bambini viene dato il compito di dribblare liberamente sul campo per mezzo minuto e di fermarsi quando pensano che questo mezzo minuto sia passato. Chi si avvicina di più alla realtà?

- 1° giro: condurre la palla con il piede sinistro.
- 2° giro: condurre la palla con il piede destro.
- 3° giro: condurre la palla con il piede sinistro e destro.

La macchina del tempo



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.

Laura e Simon stanno seduti nel bosco dell'arcobaleno e ammirano gli splendidi colori dell'arcobaleno. Ogni colore brilla luminoso sopra le corone degli alberi del bosco. Qui un bel blu, lì un giallo sgargiante ... il richiamo è irresistibile, i due si mettono in cammino, anzi, si mettono a correre ed esplorano ogni angolo del bosco dell'arcobaleno. Scopriranno tutti i colori dell'arcobaleno?

> *Consiglio: portare all'allenamento oggetti nei colori dell'iride e raccontare la storia in base ai vari colori.*

Durata

90 minuti

Numero bambini

12

Materiale

Cinesini, coni di demarcazione, 1 pallone per ogni bambino, casacche, 8 mini porte

15' Introduzione

Nel bosco dell'arcobaleno

Tutti i bambini hanno un pallone e procedono dribblando liberamente in un campo delimitato.

Inizio aperto: ogni bambino dribbla con il suo pallone in un campo delimitato. Quando l'allenatore alza un cinesino di un determinato colore, i bambini si spostano dribblando nel campo delimitato dai cinesini di quel colore.

Esercizio: dribblare con il piede sinistro/destro, l'esterno/l'interno del piede, di lato, indietro ecc.

Gara: quale squadra è la più veloce a raggiungere il campo segnalato? Eventualmente mostrare 2-3 colori: i bambini dovranno dribblare attraverso tutti i campi identificati da quei colori, dopodiché torneranno al campo di partenza.



Dimensioni del campo: 20 x 20 m

25' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Formare 2 squadre, ad es. una bianca e una rossa. 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 bambino 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 bambino della squadra rossa per giocare 2 contro 2 e così via fino ad arrivare a 3 contro 3. Poi si procede allo scambio dei ruoli. Inizia la squadra di Laura.

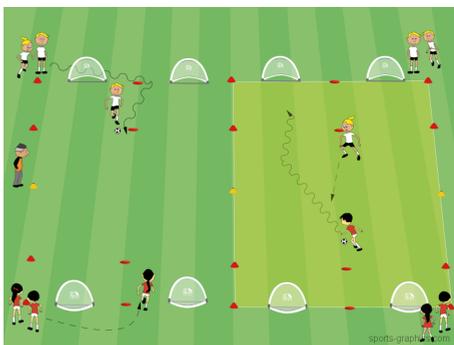
Esercizio

Avanzare dribblando e passando con coraggio, mettersi in zona luce («Sole»).

Gara

Chi segna più reti in un giro?

Da 1 contro 0 a 3 contro 3



Dimensioni del campo: 20 x 10 m

20' b) Molteplicità

I bambini formano un cerchio e si stendono a pancia in giù con la testa verso il centro, tenendosi per mano. Sono unicorni che hanno conficcato le loro corna nella terra.

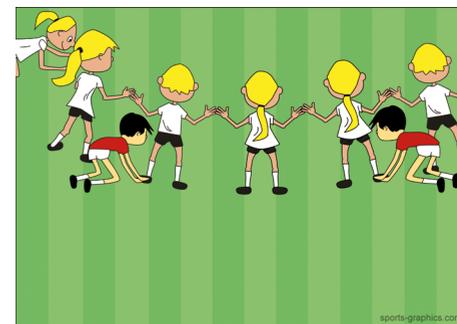
Inizio aperto

Vengono nominati due cacciatori che vogliono catturare gli unicorni tirandoli fuori dalla terra. In due scelgono un unicorno, lo afferrano per le gambe, lo tirano e lo scuotono finché l'hanno «estratto». L'unicorno così catturato viene trascinato nella casa dei cacciatori, dove si trasforma in cacciatore anche lui.

Esercizio

Discutere con i bambini come devono comportarsi i cacciatori per poter catturare tutti gli unicorni. Cercare di far mettere in pratica quanto si è discusso.

Prendi l'unicorno



Gara

Quali cacciatori sono i più veloci a catturare tutti gli unicorni?

25' c) Giocare a calcio

Le squadre giocano una partita 4 contro 4 con porte normali. Su un campo secondario i bambini si affrontano 2 contro 2. 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.

4 contro 4 / 2 contro 2



Dimensioni del campo: 25 x 15 m risp. 20 x 10 m