

5' Ritorno alla calma

Foot-basket

Simon e Laura formano una coppia. Laura con la palla si piazza di fronte a Simon. Simon tiene tra le mani un cerchio davanti al petto (orizzontalmente). A questo punto, Laura cerca di calciare il pallone in alto e farlo entrare nel cerchio (come in un canestro). Poi tocca a Simon. Quanti tentativi dovranno fare affinché entrambi avranno fatto centro una volta?



- 1° giro: tiro con il piede sinistro.
- 2° giro: tiro con il piede destro.
- 3° giro: tiro con il piede sinistro e destro.

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 vogliono fare insieme il giro del mondo. Detto fatto, prendono i loro zaini e si mettono in cammino. Attraversano fiumi, deserti, gole profonde, affrontano altissime montagne e vaste distese innevate. Tutto d'un tratto si accorgono di aver dimenticato a casa la cartina. Riusciranno a trovare la strada anche senza questo strumento?

> *Consiglio: raccontare la storia usando un atlante o uno zaino.*

Durata

90 minuti

Numero bambini

12

Materiale

Cinesini, coni di demarcazione, 1 pallone per ogni bambino, casacche, cerchi, paletti, 4 mini porte

15' Introduzione

Il giro del mondo

Tutti i bambini hanno un pallone e procedono dribblando in uno dei campi delimitati. Ogni campo rappresenta un continente.

Inizio aperto

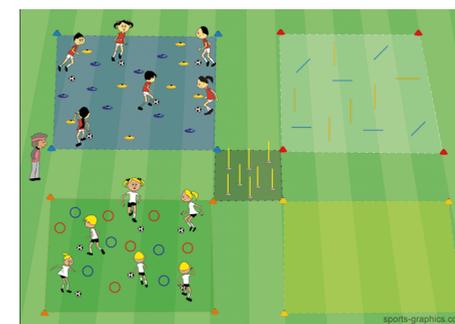
Ogni bambino dribbla con un pallone nel campo. Quando l'allenatore grida il nome di un continente, i bambini si spostano, sempre dribblando, nel relativo campo.

Esercizio

Dribblare con il piede sinistro/destro, l'esterno/l'interno del piede, di lato, indietro, facendo una finta ecc.

Gara

L'allenatore nomina 2-3 continenti uno dopo l'altro. Chi è il più veloce a tornare nel campo di partenza? Con dribbling intorno a cinesini, cerchi ecc.



Dimensioni del campo: 20 x 20 m

25' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Simon dribbla intorno ai cinesini gialli o rossi, conduce la palla nella zona di tiro e prova a segnare una rete con il piede destro. Simon recupera il pallone e si mette in fila dall'altro lato. Laura può partire non appena Simon è entrato nella zona di tiro.

Esercizio

Conclusione da entrambi i lati con l'interno o il collo del piede.

Gara

Quale squadra segna più reti in 5 minuti?

Più facile: avvicinare la zona di tiro alla porta o ingrandirla.

Più difficile: allontanare la zona di tiro dalla porta o restringerla.

Dribblare verso la porta



Dimensioni del campo: 30 x 20 m

> *Consiglio: piazzare una seconda porta per ridurre i tempi di attesa e aumentare quindi quelli di movimento!*

20' b) Molteplicità

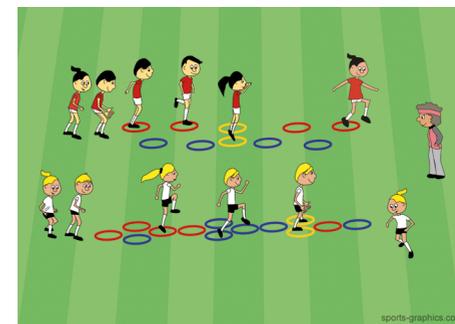
Inizio aperto

In un campo delimitato si trovano una serie di cerchi colorati. I bambini possono muoversi liberamente nel campo saltellando ripetutamente dentro e fuori da un cerchio all'altro. Dapprima lo fanno da soli, dopo in due. Un bambino saltella per primo, l'altro gli saltella dietro. Poi si procede allo scambio dei ruoli.

Esercizio

L'allenatore (o un bambino) indica una sequenza di cerchi in cui saltellare. A questo scopo ci si avvale dei diversi colori dei cerchi. Ad esempio si stabilisce che nei cerchi rossi si può saltellare solo con la gamba sinistra, mentre in quelli blu solo con entrambe le gambe e in quelli gialli in più bisogna tendere le braccia e così via.

Il giro del mondo a saltelli



Gara

Chi riesce a compiere una sequenza prestabilita facendo meno errori possibile?

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