

5' Ritorno alla calma

I bambini dribblano con la palla, cercano quanti più tesori dei pirati possibile (materiale usato per l'allenamento) e li portano nel forziere (deposito del materiale). Chi raccoglierà più tesori?

Alla ricerca del tesoro



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 sono a bordo di una nave dei pirati e solcano i sette mari. Sono alla ricerca di un tesoro contenente milioni di splendide pietre preziose e monete d'oro. Sono in viaggio da settimane, quando un giorno un pirata grida «Terra in vista!». In lontananza, si scorge all'orizzonte l'isola del tesoro «Eldorado». I due troveranno il forziere?

> *Consiglio: disegnando una mappa del tesoro e posizionando un forziere sull'erba, la storia sembrerà più realistica.*

Durata

75 minuti

Numero bambini

12

Materiale

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

15' Introduzione

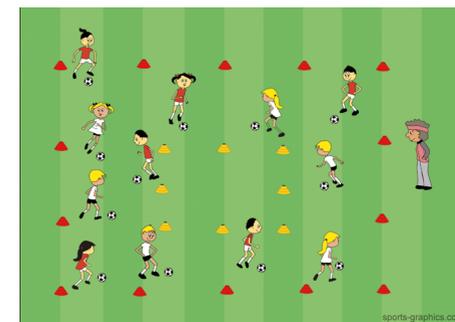
Laura e Simon si muovono dribblando sulla nave dei pirati e, al segnale opportuno, anche sull'isola del tesoro al centro.

Inizio aperto: quando l'allenatore esclama «Pirati a terra!», i bambini dribblano al centro dell'isola del tesoro. Al richiamo «Signorsì Capitan Uncino!», i bambini lasciano il proprio pallone e continuano a dribblare con uno dei palloni liberi.

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

Gara: formare due squadre («Pirati» e «Scimmie»). Una squadra si posiziona sull'isola del tesoro al centro, l'altra sulla nave dei pirati. Tutti i palloni si trovano sull'isola del tesoro. I pirati cercano di portare con i piedi quanti più palloni possibile sulla nave. Lo stesso fanno le scimmie, ma verso l'isola. Chi avrà più palloni alla fine?

L'isola del tesoro



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

20' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

I bambini giocano 2 contro 2 su tre (o più) campi con diverse porte.

Esercizio

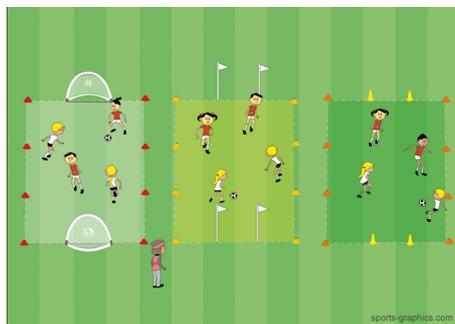
Durante le pause tematizzare lo smarcamento e usare la metafora del «Sole» per spiegare ai bambini come chiamare la palla: la palla è il «Sole». Se stai dietro a un bambino, sei all'ombra e nessuno ti vede per passarti la palla. Dunque mettiti in zona luce!

Gara

Quale squadra vince più partite in un giro?

6 giri da 3 minuti.

Torneo dei pirati



Dimensioni del campo: 15 x 10 m

15' b) Molteplicità

Inizio aperto

Laura e Simon giocano a passarsi con le mani un palloncino cercando di fare il maggior numero di passaggi. Riusciranno a non farlo cadere a terra anche mentre fanno passaggi in ginocchio, da seduti, correndo o saltellando su una gamba sola?

Esercizio

Passaggi con la mano sinistra/destra, di lato, indietro ecc.

Gara

Formare più squadre. Chi riuscirà a fare più passaggi senza far cadere a terra il palloncino? Quanti passaggi riescono a fare le squadre usando più palloncini contemporaneamente? Quanti passaggi riescono a fare con l'altra mano.

Noci di cocco in aria



Più facile: limitarsi a lanciare in alto il palloncino.

Più difficile: lanciarsi a vicenda due palloncini contemporaneamente, dopo ogni contatto con il palloncino eseguire un esercizio supplementare (ad es. battere le mani, toccare terra con le mani ecc.).

20' 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: 20 x 15 m risp. 15 x 10 m