

5' Ritorno alla calma

- I bambini dribblano liberamente cercando di segnare il maggior numero di reti possibile.
- Dopo aver segnato una rete devono tirare verso un'altra porta.

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

Cacciatori di stelle



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 hanno preso il volo dalla Terra alla Luna a bordo di un razzo. Giunti a destinazione dopo questo lungo viaggio, ora si trovano in mezzo a un paesaggio lunare con enormi crateri e grandi colline. Un paesaggio stupendo che ora si accingono a esplorare.

> *Consiglio: presentandosi con un razzo giocattolo la storia sembrerà più realistica.*

Durata

75 minuti

Numero bambini

12

Materiale

Cinesini, coni di demarcazione, 1 pallone per ogni bambino, casacche, cerchi, 6 mini porte

15' Introduzione

Dribblando con il proprio pallone attraverso il paesaggio lunare, Laura e Simon svolgono contemporaneamente vari esercizi.

Inizio aperto

Dribblare solo intorno ai cerchi blu, solo intorno ai cinesini gialli, Laura segue Simon e viceversa ecc.

Esercizio

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

Gara

Tiro alle stelle – chi segna più reti (colpisce più stelle) nel giro di 2 minuti? Recuperare la palla dopo il tiro, riportarla sulla Luna, dribblare intorno a un oggetto (il razzo) e cercare una nuova porta (stella).

Viaggio sulla luna



Dimensioni del campo: 20 x 20 m

20' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Tutti i bambini procedono da un lato della Luna all'altro dribblando e tirando il loro pallone nelle varie porte piccole (stelle).

Esercizio

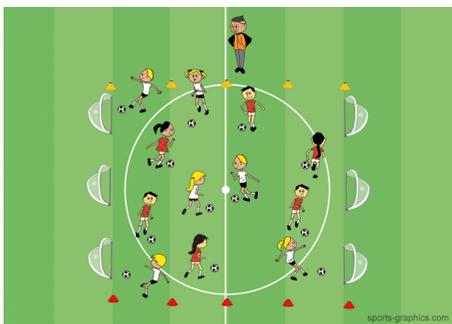
Con l'interno del piede sinistro e destro. Chi riesce a segnare una rete con l'interno del piede sinistro e destro?

Gara

Formare due squadre. I bambini di ogni squadra scelgono un giocatore dell'altra come avversario. I giocatori di una squadra hanno un pallone ciascuno e cercano di segnare una rete tirandolo verso una delle tre porte avversarie. Quando si perde la palla attaccanti e difensori si scambiano i ruoli. L'avversario viene cambiato dopo ogni giro.

5 giri da 1 minuto.

Stelle cadenti



Dimensioni del campo: 20 x 20 m

15' b) Molteplicità

1. Acchiappino delle stelle

2-3 bambini hanno una casacca in mano (stelle calde) e sono i cacciatori. Non appena riescono a toccare un altro bambino cambiano ruolo.

2. Sposta le stelle

Laura e Simon si mettono in fila con lo sguardo rivolto nella stessa direzione. Laura cerca di spostare Simon (senza spinte o colpi) completamente oltre una linea prestabilita. Simon è una stella pietrificata e molto difficile da smuovere. Scambio dei ruoli.

3. Ruba le stelle

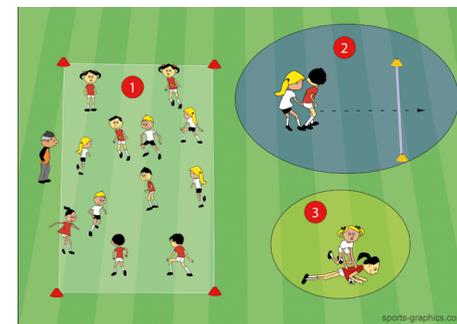
Laura è distesa a pancia in giù e tiene ben fermo un pallone. Simon cerca di toglierglielo.

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.

Sposta le stelle



Dimensioni del campo: 15 x 15 m

4 contro 4 / 2 contro 2



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