

5' Ritorno alla calma

Da un punto predefinito, i bambini cercano di realizzare un tiro alto in rete (il pallone può toccare il suolo solo oltre la linea di fondo). Se ci riescono passano al prossimo punto predefinito e provano a effettuare un altro tiro alto in rete. Chi sbaglia, al prossimo giro ripete il tiro dallo stesso punto di prima. Chi segna una rete da tutti i punti?

Tiro a segno



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.

Ridere, Imparare e Realizzare prestazioni sono i tre elementi che devono essere presenti in egual misura durante ogni allenamento. **Ridere** sta per divertirsi a fare movimento e a vivere esperienze in gruppo. **Imparare** significa fare progressi a livello fisico, motorio e sociale. **Realizzare prestazioni** vuol dire lo sforzo in sé, oppure la valutazione personale delle proprie prestazioni. Tutte le attività con bambini già organizzate o che organizzeremo devono essere valutate sulla base di questi criteri. I bambini devono ridere, imparare e realizzare una prestazione.

Durata
90 minuti

Numero bambini
12

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

15' Introduzione

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 braccio, i bambini cambiano campo.

Esercizio

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

Gara

Nominare 2-3 cacciatori. I bambini conducono la palla all'interno di un quadrato. Se un cacciatore conquista la palla o se la palla esce dal quadrato, si invertono i ruoli. I cacciatori non possono superare gli ostacoli. In seguito ripetere il gioco negli altri due campi.

Tetris



Dimensioni del campo: 20 x 15 m

25' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Simon procede dribblando fino al cinesino arancione, quindi fa una finta, conduce la palla nella zona di tiro e prova a segnare una rete con il piede destro. Simon recupera la palla e si posiziona dietro alla fila di bambini dell'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.

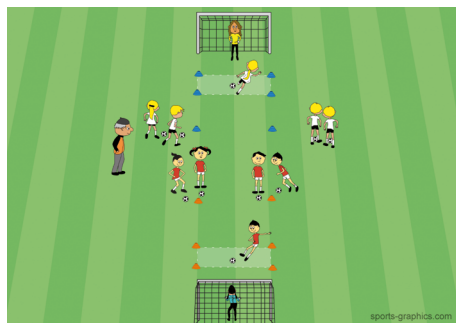
Gara

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.

Base: tiro in 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

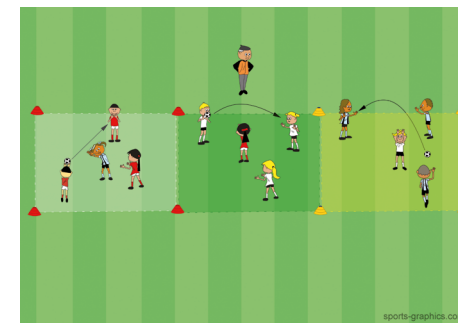
Inizio aperto: formare una squadra di 3 elementi per ogni quadrato, nominare un avversario di un'altra squadra come lepre.

La squadra da 3 si passa la palla con le mani cercando di mettere in condizione uno dei suoi membri di toccare l'avversario con essa. Ciò le fa vincere 1 punto. Non «abbattere» (ovvero colpire forte) l'avversario. Non è ammesso muoversi con la palla in mano. La squadra ottiene 1 punto anche se l'avversario esce dal quadrato.

Esercizio: per lo svolgimento vedi sopra. La squadra da 3 può anche cercare di realizzare punti mediante un'occupazione ottimale del campo («fiore» aperto) e, all'occasione, andando a «caccia» attivamente dell'avversario.

Gara: quale squadra è stata colpita meno volte?

Caccia alla lepre



Dimensioni del campo: 10 x 10 m

25' c) Giocare a calcio

I bambini giocano una partita 5 contro 5 con porte normali. Su un campo secondario i bambini si affrontano 1 contro 1. 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.

5 contro 5 / 1 contro 1



Dimensioni del campo: 30 x 20 m risp. 15 x 10 m

5' Ritorno alla calma

- A turno, i bambini tirano i calci di rigore.
- Dopo aver segnato una rete Simon riceve 1 punto.

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

- Chi segna più reti in 3 giri?
- 2-3 giri.

Re dei rigori



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.

Ridere, Imparare e Realizzare prestazioni sono i tre elementi che devono essere presenti in egual misura durante ogni allenamento. **Ridere** sta per divertirsi a fare movimento e a vivere esperienze in gruppo. **Imparare** significa fare progressi a livello fisico, motorio e sociale. **Realizzare prestazioni** vuol dire lo sforzo in sé, oppure la valutazione personale delle proprie prestazioni. Tutte le attività con bambini già organizzate o che organizzeremo devono essere valutate sulla base di questi criteri. I bambini devono ridere, imparare e realizzare una prestazione.

Durata

90 minuti

Numero bambini

12

Materiale

Cinesini, 1 pallone per ogni bambino, casacche, 4 mini porte

15' Introduzione

Formare tre squadre e assegnare a ognuna di esse un campo delimitato a forma di triangolo. Tutti i bambini hanno un pallone e procedono dribblando liberamente all'interno di un campo.

Inizio aperto: ogni bambino dribbla con un pallone nel suo triangolo. Quando l'allenatore alza un braccio, tutta la squadra cambia campo e passa in un triangolo libero.

Esercizio: dribblare con il piede sinistro/destro, l'esterno/l'interno del piede, di lato, indietro, facendo una finta, alzare il pallone sopra i paletti ecc.

Gara: quale squadra riesce per prima a occupare un triangolo libero in formazione completa? Quale squadra riesce a tornare per prima nel suo triangolo di partenza?

Toblerone



Dimensioni del campo: 20 x 20 x 20 m

25' a) Imparare a giocare a calcio

Formare due squadre.

Inizio aperto

Simon fa un passaggio a Laura. Quest'ultima, insieme a Erdan, cerca di segnare una rete contro Simon. Il gioco finisce dopo che è stata segnata una rete o la palla è uscita dal campo. Laura, Erdan e Simon si rimettono in fila nella loro squadra. 2 giri da 5 minuti, poi scambio di ruoli.

Esercizio

avanzare dribblando e passando con coraggio.

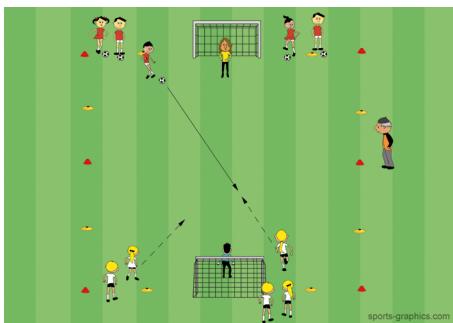
Gara

quale squadra segna più reti in 5 minuti?

Più facile: campo più largo. All'inizio senza passaggio dal difensore.

Più difficile: tiro in porta solo da dopo la linea centrale

2 contro 1 / 3 contro 1 / 3 contro 2



Dimensioni del campo: 20 x 15 m

> *Consiglio: cambiare regolarmente i portieri!*

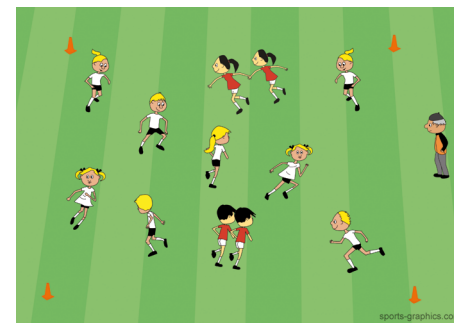
20' b) Molteplicità

Inizio aperto: nominare due cacciatori. Chi viene preso prende per mano il cacciatore e continua la caccia in coppia con quest'ultimo. Quando i cacciatori sono in quattro si dividono in due coppie che quindi continuano la caccia ognuna in due.

Esercizio: discutere con i bambini come devono comportarsi i cacciatori per poter prendere tutti i partecipanti al gioco. Cercare di far mettere in pratica quanto si è discusso.

Gara: stesso svolgimento come sopra, ma nominando sin dall'inizio due coppie come cacciatori. Se una coppia prende un bambino, tutti e tre si dispongono in cerchio e dopo aver detto in coro «Chi ha fortuna?» puntano la mano al centro mostrando uno o due dita. I due bambini che mostrano lo stesso numero di dita diventano cacciatori, il terzo bambino invece è liberato.

Chi ha fortuna?



Dimensioni del campo: 15 x 15 m

25' c) Giocare a calcio

I bambini giocano una partita 5 contro 5 con porte normali. Su un campo secondario i bambini si affrontano 1 contro 1. 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.

5 contro 5 / 1 contro 1



Dimensioni del campo: 30 x 20 m risp. 15 x 10 m

5' Ritorno alla calma

Formare due squadre e far sedere i giocatori in fila indiana. Simon è il primo della sua fila e passa la palla sopra la sua testa al compagno dietro di lui, il quale fa lo stesso con il prossimo compagno ecc. Quando la palla è giunta all'ultimo giocatore della squadra, questi si alza e raggiunge la testa della fila. E così via. Quale squadra supera la linea per prima?

Trasporto palla



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.

Ridere, Imparare e Realizzare prestazioni sono i tre elementi che devono essere presenti in egual misura durante ogni allenamento. **Ridere** sta per divertirsi a fare movimento e a vivere esperienze in gruppo. **Imparare** significa fare progressi a livello fisico, motorio e sociale. **Realizzare prestazioni** vuol dire lo sforzo in sé, oppure la valutazione personale delle proprie prestazioni. Tutte le attività con bambini già organizzate o che organizzeremo devono essere valutate sulla base di questi criteri. I bambini devono ridere, imparare e realizzare una prestazione.

Durata

90 minuti

Numero bambini

12

Materiale

Cinesini, 1 pallone per ogni bambino, casacche, cerchi, 4 mini porte

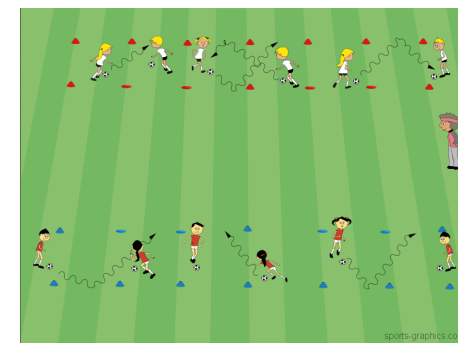
15' Introduzione

Formare due squadre e assegnare a ognuna un campo delimitato a forma di rettangolo. Una metà della squadra si posiziona da un lato del rettangolo, l'altra di fronte.

Inizio aperto: ogni bambino procede dribblando con un pallone da un lato all'altro del rettangolo. Fare attenzione in modo da evitare collisioni.

Esercizio: i bambini avanzano dribblando verso un cinesino e fanno un cambio di direzione. Esempio: un giro di dribbling con interno del piede, esterno del piede, taglio, dietro il piede d'appoggio ecc. In seguito affrontano, sempre in dribbling, il secondo cinesino e così via, fino a quando raggiungono l'altro lato del rettangolo. Quindi ricominciano da capo.

Dribblatore



Dimensioni del campo: 25 x 5 m

Gara: un bambino difende sulla linea, un altro nel campo (rettangolo). Chi riuscirà ad arrivare da un lato all'altro dribblando e scartando entrambi i difensori?

25' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Gioco 3 contro 3 con un jolly. Se Simon riesce a entrare dribblando nella zona difensiva e a fermare la palla, la sua squadra riceve 1 punto.

Esercizio

Avanzare dribblando e passando con coraggio. Durante le pause tematizzare lo smarcamento. 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 mettiteli in zona luce!

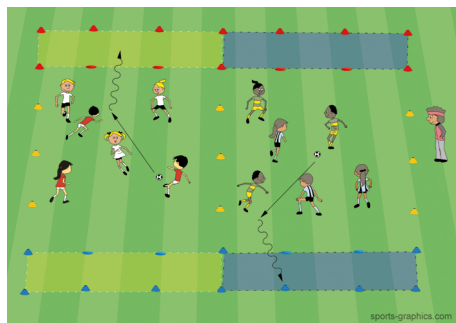
Gara

Quale squadra segna più reti nel giro di 5 minuti?

Più facile: estendere la zona difensiva. Impiegare il jolly. I jolly giocano con la squadra che è in possesso palla.

Più difficile: restringere la zona difensiva.

Entrare nella zona difensiva



Dimensioni del campo: 25 x 15 m

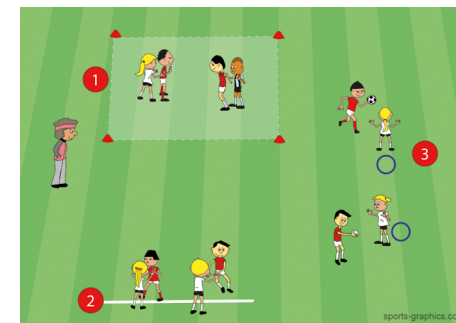
> *Consiglio: delimitare la zona difensiva con pochi cinesini possibilmente piatti.*

20' b) Molteplicità

1. Traslocatori: formare due squadre («Traslocatori» e «Mobili»). I bambini si muovono liberamente all'interno di un campo delimitato. A un segnale dell'allenatore i bambini della squadra dei «Mobili» si fermano e rimangono immobili; a questo punto i «Traslocatori» devono cercare di spostare i mobili dal campo il più rapidamente possibile ma senza che cadano. I mobili sono pesanti e oppongono resistenza: restano immobili e fanno di tutto per non lasciarsi buttare giù. Un mobile allontanato dal campo non può più rientrarvi. Una volta trasportati fuori dal campo tutti i mobili, si procede a uno scambio di ruoli. 2-4 giri.

2. Lotta sulla linea: a coppie, i bambini si dispongono uno di fronte all'altro tenendosi per entrambe le mani. Un bambino si trova da un lato di una linea di demarcazione e l'altro dal lato opposto. Tirando e spingendo ognuno dei due cerca di far oltrepassare la linea all'altro. Chi sarà il primo ad assicurarsi 3 punti? Poi scambio di ruoli.

Traslocare



Dimensioni del campo: 15 x 15 m

3. Deporre le uova: un bambino difende il suo cerchio (nido) contro un attaccante. Quest'ultimo cerca di deporre (non tirare) il suo pallone (uovo) nel nido. In caso di successo si procede allo scambio dei ruoli. Cambiare partner 2-3 volte.

25' c) Giocare a calcio

Due squadre giocano una partita 5 contro 5 con porte normali. Su un campo secondario gli altri bambini si affrontano 1 contro 1. 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.

5 contro 5 / 1 contro 1



Dimensioni del campo: 30 x 20 m risp. 15 x 10 m