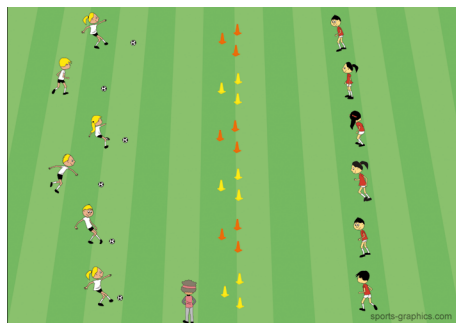


### 5' Ritorno alla calma

Simon e Laura si posizionano uno di fronte all'altro e cercano di abbattere i coni di demarcazione che si trovano tra di loro effettuando dei passaggi. Quanti tentativi dovranno fare per rovesciare tutti i coni?

### Bowling



### 10 Consigli pratici

[www.football.ch/trainerbox](http://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 seduti a bordo di un'auto da corsa rossa, nuova di zecca: è il bolide più veloce al mondo. «Beep, beep!»! Simon preme forte sul clacson, mentre Laura dà gas. Finalmente la corsa può avere inizio! Sgommando, Laura e Simon sfrecciano a tutta birra superando una curva dopo l'altra! I due vinceranno la gara?

> *Consiglio: raccontare la storia usando un vero clacson e un'auto giocattolo.*

### Durata

75 minuti

### Numero bambini

12

### Materiale

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

### 15' Introduzione

Dribblando con il proprio pallone tra le porte, Laura e Simon si dirigono verso il lato opposto e svolgono vari esercizi.

#### Inizio aperto

Si passa solo tra le porte rosse percorrendo avanti e indietro lo stesso percorso; Laura segue Simon e viceversa.

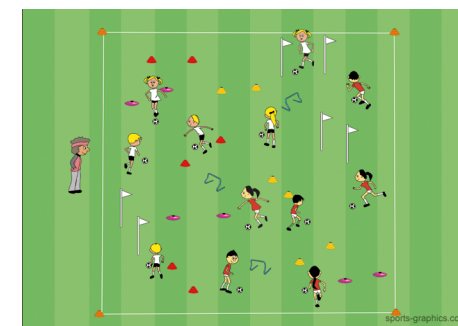
#### Esercizio

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

#### Gara

Formare due squadre e disporle una di fronte all'altra. Quale squadra è la più veloce a dribblare tra le porte prestabilite e a raggiungere l'altro lato?

### Corsa in auto



Dimensioni del campo: 20 x 15 m

### 20' a) Imparare a giocare a calcio

#### Inizio aperto

Tutti iniziano contemporaneamente. I bambini conducono il pallone al di fuori del quadrato delimitato e al successivo contatto con la palla tirano in una delle otto porte a disposizione (a scelta). In seguito prendono il pallone, tornano all'interno del quadrato e scelgono la prossima porta libera.

#### Esercizio

Per lo svolgimento vedi «Inizio aperto». Ora, fuori dal quadrato iniziale viene posizionato un cinesino davanti a ciascuna porta. Quando i bambini dribblano il cinesino da sinistra, tirano con il piede sinistro, quando lo dribblano da destra, tirano con il piede destro.

#### Gara

Per lo svolgimento vedi sopra.

- Chi segna più reti?
- Quale squadra segna più reti nel giro di 2 minuti?

### Baracchino per il tiro a segno



Dimensioni del campo: 30 x 20 m

### 15' b) Molteplicità

Laura e Simon camminano liberamente in un bosco incantato dove imperversa un mago. Uno o due maghi cercano di toccare i bambini con una bacchetta magica. Non appena ci riesce, i bambini stregati dall'incantesimo corrono dall'allenatore, il quale dice al bambino il nome di un animale. Il bambino imita l'animale correndo intorno al quadrato delimitato. Quindi, una volta libero dall'incantesimo, può tornare nel bosco incantato.

**Inizio aperto:** all'inizio, lasciar giocare i bambini e stabilire le dimensioni del campo e il numero di maghi in modo tale che si riesca a trasformare in animali tutti i partecipanti. Cambiare la squadra dei cacciatori dopo 1-2 minuti.

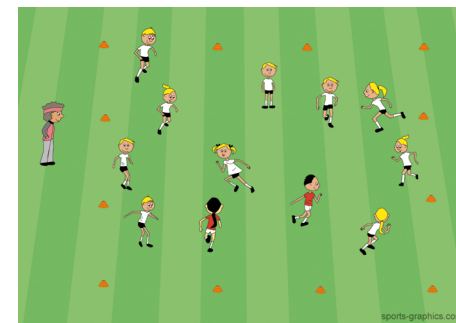
**Esercizio:** discutere con i bambini come devono comportarsi i cacciatori per poter trasformare in animali tutti i partecipanti al gioco. Cercare di far mettere in pratica quanto si è discusso.

### 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.

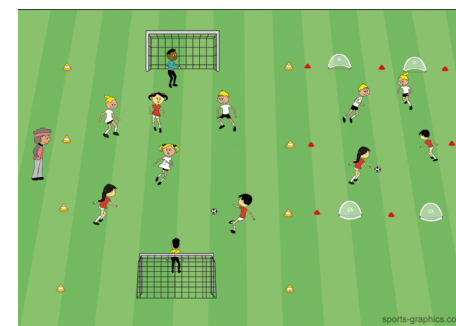
### Parola magica



Dimensioni del campo: 15 x 15 m

**Gara:** tre bambini fanno la parte dei maghi. Riusciranno a trasformare in animali tutti i partecipanti nel giro di 2 minuti? Quali altri tre bambini riusciranno nell'impresa?

### 4 contro 4 / 2 contro 2

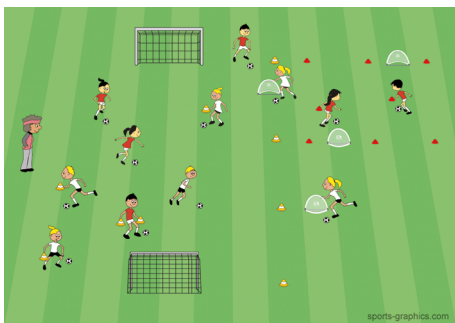


Dimensioni del campo: 20 x 15 m risp. 15 x 10 m

### 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](http://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

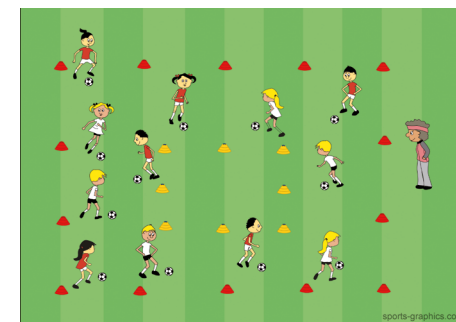
Laura e Simon si muovono dribblando sulla nave dei pirati e, al segnale opportuno, anche sull'isola del tesoro al centro.

**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

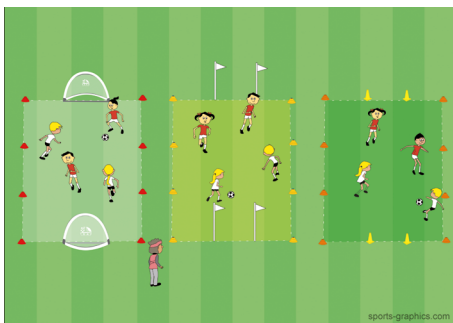
Durante le pause tematizzare lo smarcamento e usare la metafora del «Sole» per spiegare ai bambini come chiamare la palla: la palla è il «Sole». Se stai dietro a un bambino, sei all'ombra e nessuno ti vede per passarti la palla. Dunque mettiti in zona luce!

#### 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.

### 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.

### 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.).

### 4 contro 4 / 2 contro 2



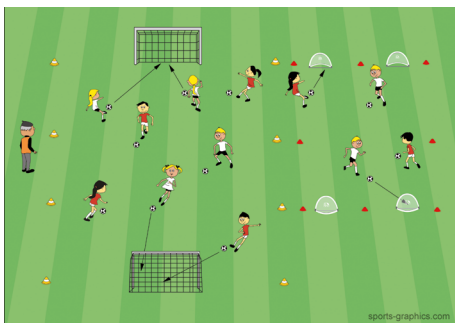
Dimensioni del campo: 20 x 15 m risp. 15 x 10 m

### 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](http://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.

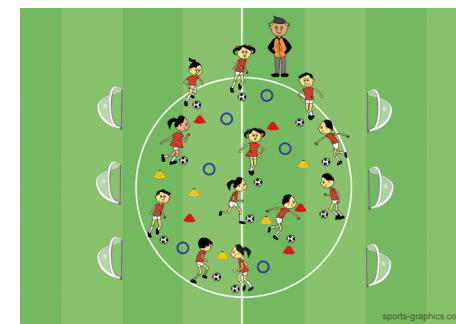
#### Esercizio

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

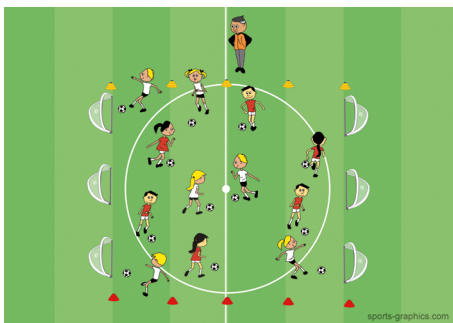
Con l'interno del piede sinistro e destro. Chi riesce a segnare una rete con l'interno del piede sinistro e destro?

#### 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

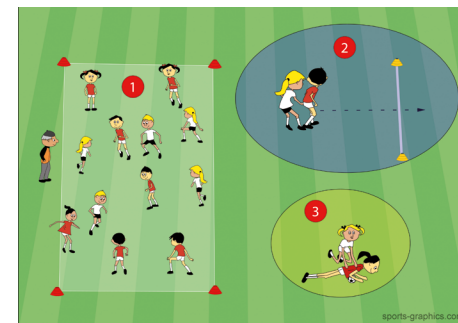
Laura è distesa a pancia in giù e tiene ben fermo un pallone. Simon cerca di toglierglielo.

### 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