

5' Ritorno alla calma

Ai bambini viene dato il compito di dribblare liberamente sul campo per mezzo minuto e di fermarsi quando pensano che questo mezzo minuto sia passato. Chi si avvicina di più alla realtà?

- 1° giro: condurre la palla con il piede sinistro.
- 2° giro: condurre la palla con il piede destro.
- 3° giro: condurre la palla con il piede sinistro e destro.

La macchina del tempo



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 stanno seduti nel bosco dell'arcobaleno e ammirano gli splendidi colori dell'arcobaleno. Ogni colore brilla luminoso sopra le corone degli alberi del bosco. Qui un bel blu, lì un giallo sgargiante ... il richiamo è irresistibile, i due si mettono in cammino, anzi, si mettono a correre ed esplorano ogni angolo del bosco dell'arcobaleno. Scopriranno tutti i colori dell'arcobaleno?

> *Consiglio: portare all'allenamento oggetti nei colori dell'iride e raccontare la storia in base ai vari colori.*

Durata

90 minuti

Numero bambini

12

Materiale

Cinesini, coni di demarcazione, 1 pallone per ogni bambino, casacche, 8 mini porte

15' Introduzione

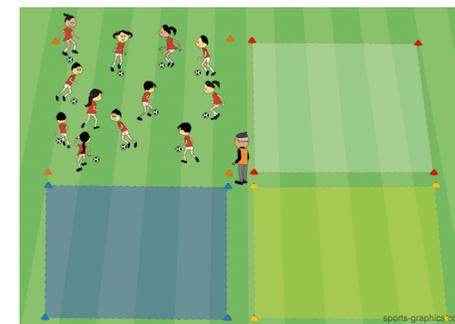
Nel bosco dell'arcobaleno

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 cinesino di un determinato colore, i bambini si spostano dribblando nel campo delimitato dai cinesini di quel colore.

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

Gara: quale squadra è la più veloce a raggiungere il campo segnalato? Eventualmente mostrare 2-3 colori: i bambini dovranno dribblare attraverso tutti i campi identificati da quei colori, dopodiché torneranno al campo di partenza.



Dimensioni del campo: 20 x 20 m

25' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Formare 2 squadre, ad es. una bianca e una rossa. Simon dribbla intorno alla porta piccola cercando di segnare una rete il più rapidamente possibile. A questo punto entra in campo Laura con un pallone e si gioca 1 contro 1. Se la palla esce dal campo o finisce in rete, entra in campo un altro bambino della squadra bianca con un nuovo pallone per giocare 2 contro 1. Quindi, se la palla esce nuovamente dal campo o finisce in rete, entra in campo un bambino della squadra rossa per giocare 2 contro 2 e così via fino ad arrivare a 3 contro 3. Poi si procede allo scambio dei ruoli. Inizia la squadra di Laura.

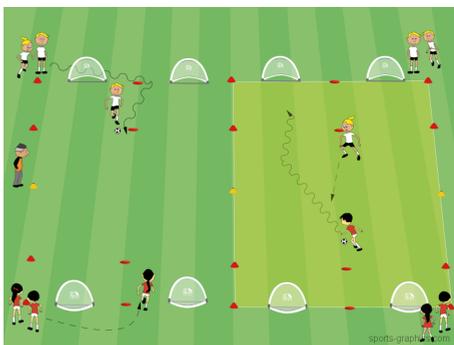
Esercizio

Avanzare dribblando e passando con coraggio, mettersi in zona luce («Sole»).

Gara

Chi segna più reti in un giro?

Da 1 contro 0 a 3 contro 3



Dimensioni del campo: 20 x 10 m

20' b) Molteplicità

I bambini formano un cerchio e si stendono a pancia in giù con la testa verso il centro, tenendosi per mano. Sono unicorni che hanno conficcato le loro corna nella terra.

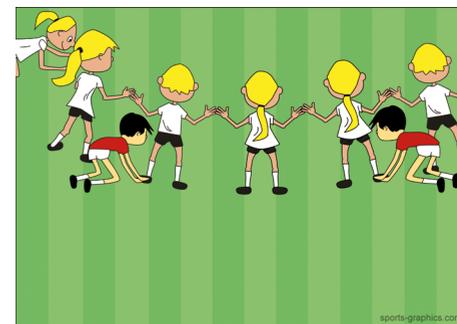
Inizio aperto

Vengono nominati due cacciatori che vogliono catturare gli unicorni tirandoli fuori dalla terra. In due scelgono un unicorno, lo afferrano per le gambe, lo tirano e lo scuotono finché l'hanno «estratto». L'unicorno così catturato viene trascinato nella casa dei cacciatori, dove si trasforma in cacciatore anche lui.

Esercizio

Discutere con i bambini come devono comportarsi i cacciatori per poter catturare tutti gli unicorni. Cercare di far mettere in pratica quanto si è discusso.

Prendi l'unicorno



Gara

Quali cacciatori sono i più veloci a catturare tutti gli unicorni?

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

5' Ritorno alla calma

Calcio-golf

Delimitare con dei cinesini 4-5 cerchi o quadrati. Alla fine del percorso si trova una porta da calcio per bambini. Con un passaggio preciso Simon cerca di raggiungere, uno dopo l'altro, i vari campi (cerchi o quadrati) fino a poter concludere tirando in porta. Quanti passaggi gli occorrono?



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

> *Consiglio: Eventualmente preparare 2 percorsi.*

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 partecipano ai Campionati del mondo di calcio per bambini, dove si affrontano squadre provenienti da ogni angolo del pianeta. Dopo aver vinto la prima avvincente partita, tutti i giocatori e le giocatrici si congratulano per il match, non solo bello, ma anche svoltosi nel pieno rispetto del fairplay. Un giocatore della squadra avversaria chiede a Simon se accetta di scambiarsi la maglia, perché gli piacerebbe avere la sua come ricordo di questi Mondiali. Alla fine del torneo Laura e Simon saranno i nuovi campioni del mondo?

> *Consiglio: portare due maglie di nazionali diverse e usarle per rendere più attrattiva la storia.*

Durata
90 minuti

Numero bambini
12

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

15' Introduzione

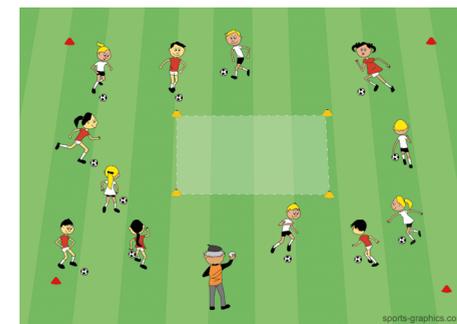
Scambio delle maglie

Tutti i bambini hanno un pallone e procedono dribblando liberamente in un campo delimitato, con in mano una casacca colorata.

Inizio aperto

Ogni bambino dribbla con un pallone nel campo. Quando l'allenatore alza un braccio, i bambini si spostano, sempre dribblando, nel campo delimitato libero al centro e scambiano la casacca che hanno in mano con un altro bambino.

Variazione: si spostano al centro solo i giocatori con le casacche (in mano) di un determinato colore. Stabilire quali colori di casacca devono essere scambiati.



Dimensioni del campo: 20x20 m risp. 10x10 m

Esercizio

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

Gara

Quale colore dribbla più velocemente attraverso il campo al centro? Quale colore si trova per primo al completo nel campo al centro?

25' a) Imparare a giocare a calcio

Inizio aperto

Al segnale partono contemporaneamente 1 attaccante (con pallone) e 1 difensore (senza pallone) per squadra. Non appena gli attaccanti hanno superato la demarcazione al centro possono segnare una rete. Fine del gioco: palla in porta o fuori dal campo. Dopo ogni tentativo, attaccanti e difensori si scambiano i ruoli. Dopo 5 minuti i bambini con il pallone partono dalla sinistra della porta.

Esercizio

Gli attaccanti devono cercare la conclusione con decisione. Allenatore: elogiare i comportamenti decisi.

Gara

Quale squadra segna più reti in 5 minuti? Come rivincita stesso gioco per 5 minuti, ma dall'altro lato.

Più facile: solo un duello per volta.

Più difficile: iniziare l'azione con un passaggio del difensore accanto alla porta al proprio attaccante.

1 contro 1 incrociato



Dimensioni del campo: 20 x 10 m

20' b) Molteplicità

Formare due squadre («Cacciatori» e «Lepri»).

Inizio aperto

Due bambini («cacciatore» e «lepre») stanno di fronte uno all'altro. A un segnale il cacciatore parte verso la zona di caccia. Allo stesso tempo scatta anche la lepre. A seconda del comportamento del cacciatore la lepre può decidere di correre attraverso la porta 1 o la porta 2. Il cacciatore cerca di bloccare la lepre con le mani per impedirglielo. Poi si procede allo scambio dei ruoli.

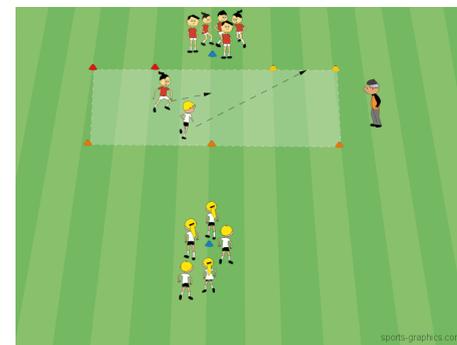
Esercizio

Le lepre devono reagire in funzione del comportamento del cacciatore. Quale porta è la migliore per svignarsela?

Gara

Quale squadra realizza più punti? L'attraversamento delle porte vale 1 punto. 2-3 giri.

Cacciatori e lepri



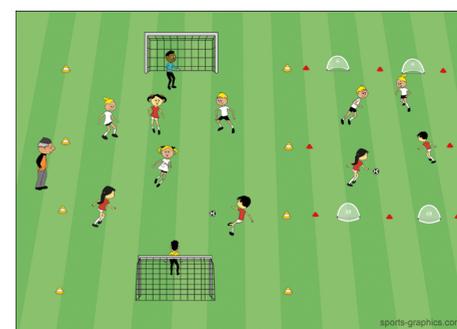
Dimensioni del campo: 10 x 5 m

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

5' Ritorno alla calma

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.

Foot-basket



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

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.

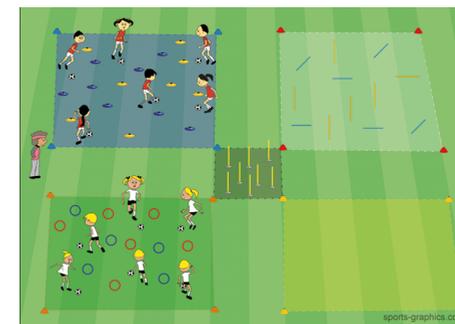
Esercizio

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.

Il giro del mondo



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

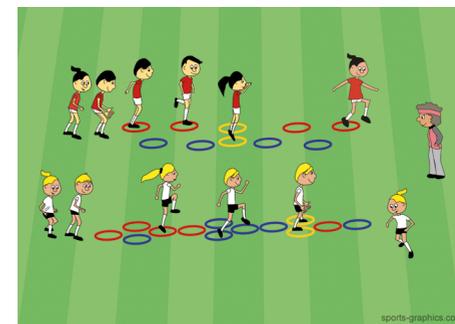
Inizio aperto

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