

G+S-Kids: Introduzione al calcio - Lezione 7

Dal passaggio al gioco di squadra: «Passaggi precisi»

Autore

Patrick Bruggmann, istruttore di calcio SFV, docente di educazione fisica

Condizioni quadro

Durata della lezione 75 fino al massimo 90 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8-10 anni
 Grandezza del gruppo 12 (minimo 8 / massimo 16)
 Luogo del corso Campo da calcio 50 x 40 m, con due porte piccole
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini imparano che i buoni passaggi richiedono, oltre ad una giusta sequenza di movimenti (tecnica), anche un buon orientamento (dove è la palla? dove è il mio compagno di squadra?).

Indicazione

- Materiale adatto ai bambini.
- Usare aiuti visivi (nastri, ecc.)
- Presupposto: un pallone ogni 2 bambini.
- Ideale: un pallone per ogni bambino.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	I1: Molti passaggi – lanciare In ogni campo due squadre di 3-4 bambini giocano a pallamano. Ogni squadra ha una palla e prova a fare il maggior numero di passaggi senza commettere errori (la palla non può cadere per terra). Le squadre contano ad alta voce i passaggi e in caso di errore ricominciano da 0.		-8 coni -Palloni -Casacche (min. 2 colori, ideale 3 colori)
5'	I2: Molti passaggi – lanciare e passare con i piedi Svolgimento come in I1. La squadra A si passa la palla con le mani (lanci), mentre la squadra B si passa la palla con i piedi. Dopo 2 minuti cambiare i ruoli.		Come sopra
5'	I3: Molti passaggi – passare con i piedi Svolgimento come in I1. Ora entrambe le squadre si passano la palla con i piedi.		Come sopra
5'	I4: Passare in modo preciso – reagire velocemente Formare delle coppie. B sta con le gambe divaricate di fronte ad A con lo sguardo rivolto verso A. A avanza con la palla al piede e la fa passare in mezzo alle gambe di B. Quest'ultimo si gira il più velocemente possibile, insegue la palla e la ferma. Cambio. Tra la conduzione della palla ed il passaggio la palla non viene fermata (nessuno stop).		-Una palla ogni 2 bambini

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	PP1: Gioco 4:4 o 3:3 su 2 porte Due squadre giocano su un campo 4:4 (o 3:3) con le porte «rovesciate» su un lato. Chi segna un goal va dall'allenatore a prendere un nastro (o un cono, una casacca, ecc.) e lo mette da parte alla propria porta. Tempo di gioco consigliato per partita: 3 minuti	2 campi da gioco Consiglio: <i>Disporre di una scorta di palloni sufficiente accanto al campo!</i>	-4 porte -Nastri, casacche -Palloni
15'	PP2: Passaggi precisi Due bambini si passano la palla attraverso una porta (delimitata con dei cinesini) divisa in due. I passaggi devono essere eseguiti in modo alternato: dapprima nella metà destra poi nella metà sinistra della porta (piede destro e piede sinistro).		-Una palla ogni 2 bambini
15'	PP3: Passaggi precisi – orientarsi <i>(Organizzazione come nell'introduzione)</i> Le coppie di bambini si muovono liberamente nel campo da gioco (4 coppie in ogni campo). Il bambino con la palla cerca il compagno e gli fa un passaggio nel momento più opportuno. Lo spazio per il passaggio deve essere libero. Variante: Le coppie possono cambiare campo quando vogliono.		-Una palla ogni 2 bambini
20'	PP4: Gioco 4:4 o 3:3 Gioco libero 4:4 (o 3:3) su due campi. Un bambino per squadra sta in porta. Si può svolgere come un torneo. Assegnazione dei punti: Goal segnato = 2 punti 5 passaggi consecutivi = 1 punto		-Porte da calcio piccole o paletti

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	RAC1: Passaggi di precisione Ogni bambino ha una palla. Tutti i bambini stanno su una linea a circa 15 metri dalla linea di centrocampo. I bambini passano la palla con molta precisione verso la linea di centrocampo. Lo scopo è che la palla si fermi il più vicino possibile alla linea di centrocampo. Chi raccoglie più punti dopo 4 tentativi? Provare anche con il piede debole.		-Una palla a testa