



# Allenamento\_3

## Ciclo\_1: Segnare reti

Evitare reti

### ALLENAMENTO\_3 - CICLO\_1

Durata: 75 (90) minuti  
18-24 bimbi divisi in 3 gruppi (6-8 per gruppo)

#### Introduzione:

- 3 postazioni parallele, i 3 gruppi svolgono la medesima attività

#### Parte principale:

- 3 postazioni (Vivere la molteplicità / Imparare a giocare a calcio / Giocare a calcio)
- 3 gruppi a rotazione, l'allenatore rimane sulla medesima postazione

#### Ritorno alla calma:

- da 1 a 3 postazioni, i gruppi svolgono la medesima attività

#### Allievi F

Introduzione:	Nel paese dei colori
Vivere la molteplicità	Ruba la coda (Agile e svelto)
Imparare a giocare a calcio:	1 contro 1 dopo un percorso
Giocare a calcio:	Campo corto e largo: 5 contro 5 su 2 porte (4 + portiere)
Ritorno alla calma:	Nella borsa di calcio metto ...

Materiale: 1 pallone per ogni bambino  
30 casacche, almeno 2 colori (2 x 15 casacche)  
60 cinesini  
2 porte da 5 metri  
3 porticine

#### Allievi G

Introduzione:	Nel paese dei colori
Vivere la molteplicità	Saltellare e stare in equilibrio (Agile e svelto)
Imparare a giocare a calcio:	Calcio mirato dopo un percorso
Giocare a calcio:	Campo corto e largo: 4 contro 4 su 2 porte (3 + portiere)
Ritorno alla calma:	Nella borsa di calcio metto ...

Materiale: 1 pallone per ogni bambino  
30 casacche, almeno 2 colori (2 x 15 casacche)  
60 cinesini  
2 porte da 3 (5) metri  
1 porticina



## Allenamento\_3

### Ciclo\_1: Segnare reti Evitare reti

## INTRODUZIONE *durata 15'-18'*

### Allievi F: *Nel paese dei colori*

Tutti i bambini hanno un pallone e sono disposti uno accanto all'altro nella loro casa. Partono insieme e attraversando il paese dei colori, vanno fino alla base (lato opposto).

Nel farlo svolgono diversi compiti:

- Distribuire le casacche e formare 2 squadre

#### Inizio (da 3 a 4 minuti)

Quando l'allenatore annuncia o indica un colore, i bambini, prima di raggiungere la base, eseguono il gesto richiesto su uno dei cinesini del colore annunciato:

- un giro attorno a un cinesino giallo (o tutti i cinesini gialli)
- arrestano la palla accanto al cinesino rosso e prendono la palla di un compagno
- eseguono lo stesso percorso sia all'andata che al ritorno

#### Esercizio (da 5 a 6 minuti)

A coppie (cane e padrone), uno dei due a turno cerca di:

- seguire il percorso eseguito/inventato dal compagno
- imitare la forma di dribbling scelta dal compagno
- idem ma l'allenatore dà le indicazioni sul tipo di condotta (piede debole, suola, interno, esterno, ...)

#### Gara (da 5 a 6 minuti)

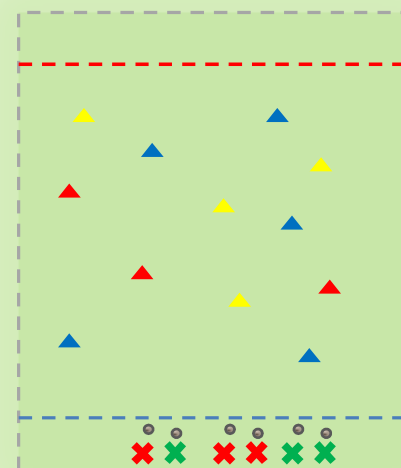
Partenza di un (due) giocatore per squadra, chi è il più veloce ad attraversare il paese dei colori seguendo le indicazioni dell'allenatore:

- giro attorno ai cinesini gialli / idem trascinando la palla all'indietro / ...

### Allievi G: *Nel paese dei colori*

Medesima organizzazione degli allievi F ma con compiti semplificati:

- un giro attorno a un cinesino giallo
- sedersi velocemente sulla palla accanto al cinesino rosso
- accanto al cinesino blu, lanciare e riprendere la palla con le mani
- al segnale stare fermi come dei ghiaccioli
- idem rimanendo in equilibrio su un piede (eseguire con entrambi i piedi)
- lavoro a coppie: seguire il percorso eseguito/inventato dal compagno
- Gara a coppie, chi è il più veloce ad attraversare il paese dei colori seguendo le indicazioni dell'allenatore



*Dimensione campo 15x18*

*Materiale per gruppo:  
1 pallone per ogni bambino  
2 Set di casacche  
SET cinesini con 3, 4 colori*



# Allenamento\_3

## Ciclo\_1: Segnare reti Evitare reti

### PARTE PRINCIPALE: Vivere la molteplicità *durata 12'+ 3'(rotazione)*

#### Agile e svelto

##### **allievi F:** Ruba la coda

I bambini (galli e galline) passeggiano nel pollaio e sono fieri della proprio piumaggio (la casacca è inserita dietro nei pantaloncini come una coda).

Al segnale dell'allenatore cercheranno di rubare le code dei compagni. Chi riesce appende le code prese nei propri pantaloncini. Quando l'allenatore ferma il gioco, si contano le code. Chi ha più code vince.

Variante: depositare al centro del pollaio altre casacche (code), chi rimane senza coda deve recuperare una coda di riserva prima di continuare il gioco.

Variante con palla: medesima organizzazione ma con i bambini in condotta palla (la palla non può essere abbandonata)

*Materiale:*

*palloni*

*1 Set di casacche*

*cinesini per delimitare il campo*



- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ■ Corriere, saltare           | ■ Muoversi a ritmo, danzare |
| ■ Stare in equilibrio         | ■ Lanciare, ricevere        |
| ■ Ruotare, rotolare           | ■ Lottare, azzuffarsi       |
| ■ Arrampicarsi, stare sospesi | ■ Scivolare, slittare       |
| ■ Oscillare, dondolare        | ■ Altre forme               |

##### **allievi G:** Saltellare e stare in equilibrio

I bambini sono posizionati nella propria casa (dietro una linea). Al segnale dell'allenatore dovranno andare a recuperare degli oggetti disseminati nel campo.

- recuperare i cinesini saltellando su una gamba
- recuperare le casacche saltellando a piedi uniti
- recuperare i palloni saltando a piedi uniti ma all'indietro
- ...

Variante: suddividere il gruppo in 2 o 3 squadre  
vince la squadra che recupera più oggetti

*Materiale:*

*oggetti vari (palloni, cinesini, casacche, ...)*

*cinesini per delimitare il campo*



- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| ■ Corriere, saltare           | ■ Muoversi a ritmo, danzare |
| ■ Stare in equilibrio         | ■ Lanciare, ricevere        |
| ■ Ruotare, rotolare           | ■ Lottare, azzuffarsi       |
| ■ Arrampicarsi, stare sospesi | ■ Scivolare, slittare       |
| ■ Oscillare, dondolare        | ■ Altre forme               |



## Allenamento\_3

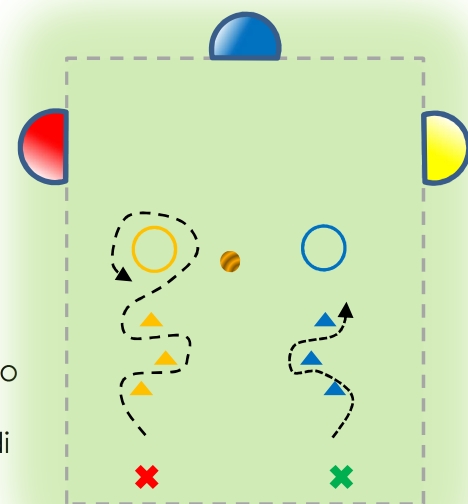
### Ciclo\_1: Segnare reti Evitare reti

#### PARTE PRINCIPALE: Imparare a giocare a calcio *durata 12'+ 3'(rotaz.)*

**Allievi F:** 1 contro 1 dopo un percorso

**Materiale:** *Dimensione campo*  
palloni *14x10 (18x12) metri*  
2 Set di casacche  
3 porticine  
SET cinesini  
2 cerchi

**Esecuzione:**  
I due bambini partono nello stesso momento. Eseguono un percorso in velocità (*slalom fra cinesini, giro attorno a un cerchio, passare sopra o sotto un ostacolo, ...*). Il giocatore che arriva prima alla palla cerca di segnare in una delle 3 porticine, il compagno contrasta e se conquista palla tenterà di andare alla conclusione. Limitare il tempo dell'azione (massimo 1 minuto).



**Variante:** l'allenatore chiama il colore della porticina dove si deve segnare (*annunciare il colore quando il bimbo sta arrivando alla palla*)

**Osservazione:**

- Dribblare con coraggio in avanti
- Ricerca della conclusione con decisione
- Capacità di usare entrambi i piedi

**Allievi G:** Calcio mirato dopo un percorso

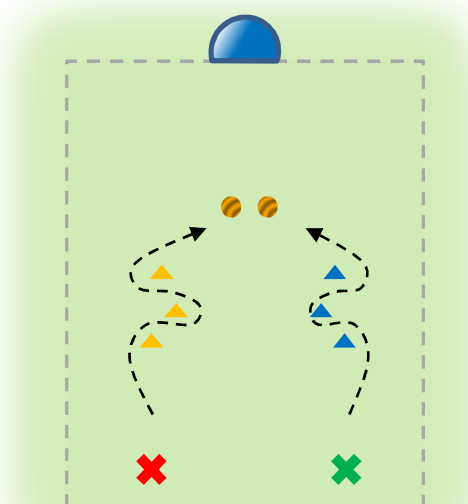
**Materiale:** *Dimensione campo*  
palloni *14x10 metri*  
2 Set di casacche  
1 porticina  
SET cinesini

**Esecuzione:**  
I due bambini partono nello stesso momento. Eseguono un percorso in velocità (*slalom fra cinesini, giro attorno a un cerchio, passare sopra o sotto un ostacolo, ...*) e calciano la palla in rete

**Variante:** Variare il tipo di partenza (*capriola, rotolare, ...*)  
La sfida; un punto chi segna / un punto chi segna per primo / punteggio a squadre

**Osservazione:**

- Ricerca della conclusione con decisione
- Capacità di usare entrambi i piedi







## Allenamento\_3

### Ciclo\_1: Segnare reti Evitare reti

#### **PARTE PRINCIPALE: Giocare a calcio** durata 12'+ 3'(rotazione)

**Allievi F:** Campo corto e largo 5 contro 5 su due porte con portiere (4+portiere)  
Variante: 3 contro 3 o 4 contro 4 su due porte senza portiere

**Allievi G:** Campo corto e largo 4 contro 4 su due porte con portiere (3+portiere)  
Variante: 3 contro 3 su due porte senza portiere

#### Materiale:

palloni

2 Set di casacche

2 porte (5m con PO allievi F)  
(3m con PO allievi G)

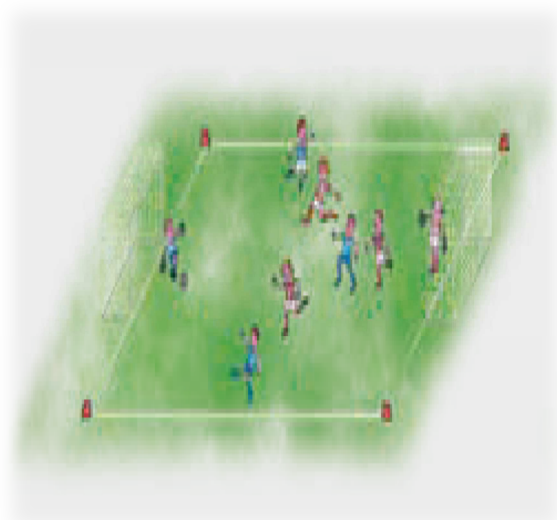
cinesini (delimitazione campo)

#### Dimensione campo:

allievi F: 15x20 metri

allievi G: 12x15 metri

Esperienze di gioco spontanee per provare con coraggio quanto appreso. Gli allenatori intervengono solo se le regole vengono infrante, se i bambini non riescono a risolvere i conflitti da soli o se si presentano situazioni difficilmente affrontabili in autonomia.



#### **RITORNO ALLA CALMA** durata 10'

**Allievi F + Allievi G:** Nella borsa da calcio (valigia) metto ...

Tutto il gruppo, compreso l'allenatore si dispone in cerchio. L'allenatore comincia il gioco dicendo la prima cosa che metterà nella borsa da calcio (in previsione del torneo previsto per la 4° attività)

Il secondo bambino, ripete ciò che ha detto l'allenatore e aggiunge un altro oggetto da mettere nella borsa.

A loro volta tutti i bambini ripeteranno ciò che è stato detto prima e aggiungeranno un oggetto.

Se un bambino non si ricorda più cos'è stato detto, gli altri possono chiaramente aiutarlo (spirito di squadra)

