



## Allenamento\_4

### Ciclo\_1: Segnare reti Evitare reti

## MINI TORNEO E GIOCHI - CICLO\_1

Durata: 75 (90) minuti

### Allievi F: Mini Torneo

Introduzione: Condotta palla in un quadrato (vari gesti tecnici)  
Mini Torneo  
Ritorno alla calma: Discussione

Materiale: 1 pallone per ogni bambino  
casacche per ogni bambino  
paletti o coni ( porte)

### Allievi G: Giochi e Mini Torneo

Introduzione: Vari tipi di corsa  
Giochi: Gioco dei birilli  
Percorso ad ostacoli  
Trasporto merce  
Ritorno alla calma: Discussione

Materiale: 1 pallone per ogni bambino  
casacche per ogni bambino  
paletti o coni ( porte)  
cinesini, coni, ostacoli, cerchi, ...



## Allenamento\_4

### Ciclo\_1: Segnare reti Evitare reti

#### Allievi F: Mini Torneo

Suddividere i giocatori per squadra, fare più squadre possibili, tutti giocano (non ci sono cambi)

**Introduzione** (gruppi di 8-10 bimbi, 2 squadre per gruppo) durata 12'

Tutti i bambini in condotta palla, al segnale dell'allenatore:

- eseguono vari tipi di condotta (destro, sinistro, interno, esterno, suola, ...)
- arrestano la palla con la suola del piede
- si siedono, sdraiano, ... sulla palla
- eseguono una finta (libera o imposta)

Intercalare ai vari gesti con delle accelerazioni

Se l'allenatore chiama rosso (blu) i giocatori devono andare velocemente nella porta con il cono rosso (blu)



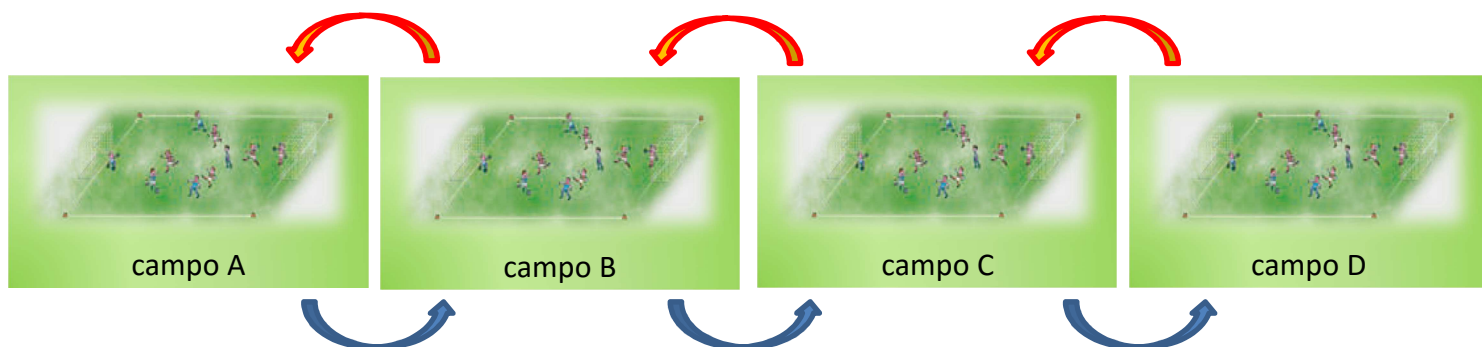
**Mini torneo** durata 50' (60')

A dipendenza del numero di allievi presenti:

3 contro 3 senza portiere / 4 contro 4 (3 + portiere) / 5 contro 5 (4 + portiere)

Chi **vince** avanza di un campo (freccia blu), chi **perde** retrocede di un campo (freccia rossa)

Campo A la squadra che perde non si sposta / Campo D la squadra che vince non si sposta



**Ritorno alla calma** (gruppi di 8-10 bimbi, 2 squadre per gruppo) durata 10'

Raccolta del materiale e discussione di gruppo sulle settimane del ciclo (divertimento, cosa è piaciuto, ...). Gruppi piccoli composti dai giocatori che si sono affrontati nell'ultima partita.



## Allenamento\_4

### Ciclo\_1: Segnare reti Evitare reti

#### Allievi G: Giochi e Mini Torneo

Suddividere i giocatori per squadra, fare più squadre possibili, tutti giocano (non ci sono cambi)

#### Introduzione durata 4-5'

Eseguire delle corse fra un lato all'altro del campo di gioco: in avanti, all'indietro, a 4 zampe, ...

#### Giochi durata 10' + 3'(rotazione) / Postazioni a rotazioni

##### Gioco dei birilli

Calciare la palla e colpire dei coni (birilli) disposti a 5 m di distanza.

Gioco a squadre, ogni bimbo calcia 2 palloni

Vince la squadra che rovescia più coni

##### Percorso ad ostacoli

2 percorsi ad ostacoli paralleli con slalom fra paletti, saltare ostacolo, passare sotto un ostacolo, giro attorno a un cerchio, ...

Gioco a squadre, vince la squadra più veloce

##### Trasporto merce

I bambini di ogni squadra devono trasportare degli oggetti dalla base (zona blu) alla propria casa (zona rossa)

Gioco a squadre, vince la squadra più veloce

Trasporto di cinesini, coni, palloni ...

Variante equilibrata:

- . cono rovesciato in mano con sopra un pallone
- . cinesino in testa

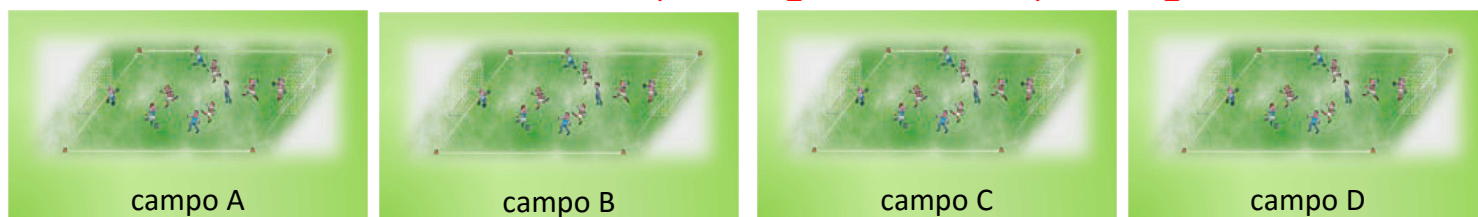
#### Mini torneo durata 30' (40')

A dipendenza del numero di allievi presenti:

3 contro 3 senza portiere / 4 contro 4 (3 + portiere)

Chi **vince** avanza di un campo (freccia blu), chi **perde** retrocede di un campo (freccia rossa)

Campo A la squadra che perde non si posta / Campo D la squadra che vince non si sposta



#### Ritorno alla calma durata 10'

Raccolta del materiale e discussione di gruppo sulle settimane del ciclo (divertimento, cosa è piaciuto, ...). Gruppi piccoli composti dai giocatori che si sono affrontati nell'ultima partita.