



# Allenamento\_11

## Ciclo\_3: Preparare reti in gruppo

Conquistare la palla in gruppo

### ALLENAMENTO\_11 - CICLO\_3

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:	L'ape e il calabrone
Vivere la molteplicità	Il giorno e la notte (Agile e svelto)
Imparare a giocare a calcio:	3 contro 1 + 1
Giocare a calcio:	Campo corto e largo 5 contro 5 su 2 porte (4 + portiere)
Ritorno alla calma:	Groviglio umano

Materiale: 1 pallone per ogni bambino  
30 casacche, almeno 2 colori (2 x 15 casacche)  
40 cinesini  
2 porte da 5 metri  
4 porticine  
6-8 cerchi per gruppo

#### Allievi G

Introduzione:	L'ape e il calabrone
Vivere la molteplicità	La caverna dei ladroni (Agile e svelto)
Imparare a giocare a calcio:	Tigerball in tre
Giocare a calcio:	Campo corto e largo 4 contro 4 su 2 porte (3 + portiere)
Ritorno alla calma:	Groviglio umano

Materiale: 1 pallone per ogni bambino  
30 casacche, almeno 2 colori (2 x 15 casacche)  
40 cinesini  
4 porticine  
6-8 cerchi per gruppo



# Allenamento\_11

## Ciclo\_3: Preparare reti in gruppo

Conquistare la palla in gruppo

### INTRODUZIONE *durata 15'-18'*

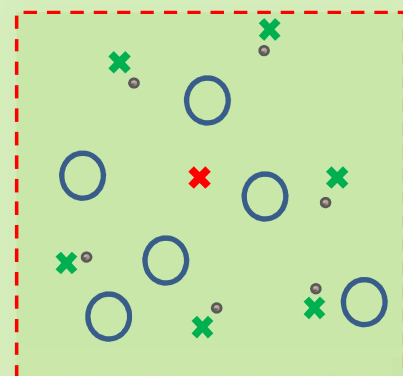
**Allievi F:** L'ape e il calabrone

Tutti i bambini procedono in condotta palla, tranne uno che fungerà da ape (senza palla) e dovrà cercare di posarsi sui fiorellini (i compagni con palla)

Quando l'allenatore annuncia "APE", l'ape (giocatore rosso senza palla) dovrà cercare di toccare i compagni (posarsi sul fiorellino).

I giocatori possono proteggersi entrando in una delle casine (cerchio blu), se vengono presi prenderanno il posto dell'ape.

Mentre se l'allenatore annuncia "CALABRONE" tutti (anche l'ape) dovranno scappare all'esterno del prato.



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

Iniziare senza l'ape (giocatore rosso). Inserire stimoli visivi, cinesino blu corrisponde all'ape, quello rosso al calabrone.

Inserire l'ape (giocatore rosso)

#### **Esercizio** (da 3 a 5 minuti)

Indicare il tipo di condotta: solo piede forte, solo piede debole, solo con interno, solo con esterno, solo con la suola, ...

#### **Gara** (da 4 a 6 minuti)

- il giocatore preso diventa pure lui ape. ➤ [Quale giocatore rimarrà con la palla?](#)
- solo un giocatore per casa, togliere un cerchio alla volta, il giocatore senza casa diventa ape. ➤ [Quale giocatore rimarrà con la palla?](#)

Osservazione: l'uso dei due piedi e stimolare i cambi di direzione

*Dimensione campo 15x15 (12x12)*

*Materiale per gruppo:*

*1 pallone per ogni bambino*

*2 Set di casacche*

*6-8 cerchi*

*SET cinesini*

**Allievi G:** L'ape e il calabrone

Medesima attività ma iniziare senza palla (inserire la palla appena compreso il gioco)



# Allenamento\_11

## Ciclo\_3: Preparare reti in gruppo

Conquistare la palla in gruppo

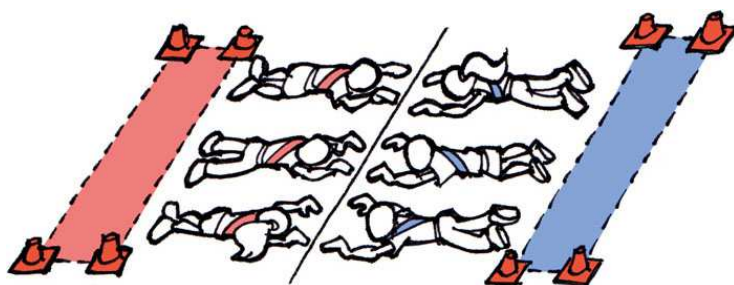
### PARTE PRINCIPALE: Vivere la molteplicità *durata 12'+ 3'(rotazione)*

#### Agile e svelto

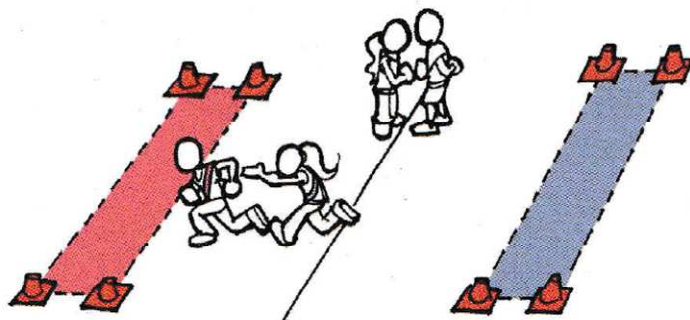
**allievi F:** *Il giorno e la notte*

I bambini si sdraiano lungo entrambi i lati della linea mediana. Su un lato i bambini con la casacca (nastro) rossa, sull'altro quelli con la casacca blu. Il monitor annuncia un colore, i bambini interpellati corrono verso la loro casa (camera, caverna, ...) inseguiti dai compagni.

Variare il tipo di partenza: da seduti, in ginocchio, sdraiati sulla schiena, ...



Variante: i bambini, si posizionano faccia a faccia e giocano alla morra cinese (sasso, carta, forbici). Il perdente si mette rapidamente in salvo nel proprio rifugio inseguito dal vincitore.



**allievi G:** *La caverna dei ladroni*

I bambini rappresentano dei ladroni e indossano delle casacche (nastri) rosse o blu. Ai lati opposti del terreno ci sono due caverne, una rossa e una blu. I ladroni corrono a libera spola e nel momento in cui l'allenatore annuncia uno dei due colori raggiungono il più rapidamente possibile la propria caverna.



Variante: i bambini si piazzano al centro con lo sguardo rivolto verso la propria caverna

- variare il tipo di partenza, da seduto, sdraiato sulla pancia, sdraiato sulla schiena
- andare sul colore opposto (entrambe le squadre nella medesima caverna)
- la squadra più veloce
- ...



## Allenamento\_11

### Ciclo\_3: Preparare reti in gruppo

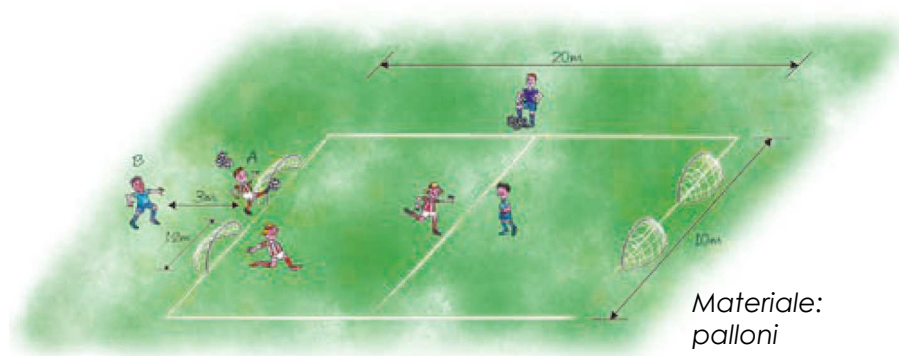
Conquistare la palla in gruppo

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

**Allievi F:** 3 contro 1+1

Esecuzione:

3 bambini affrontano due difensori, uno posizionato nella propria metà campo e l'altro (difensore B) che parte dopo il primo contatto con la palla del giocatore (A). Se i difensori recuperano palla cercheranno a loro volta di andare alla conclusione.



Materiale:  
palloni  
cinesini  
4 porticine

Osservazione:

passaggi decisi e rapidità nella ricerca delle soluzioni

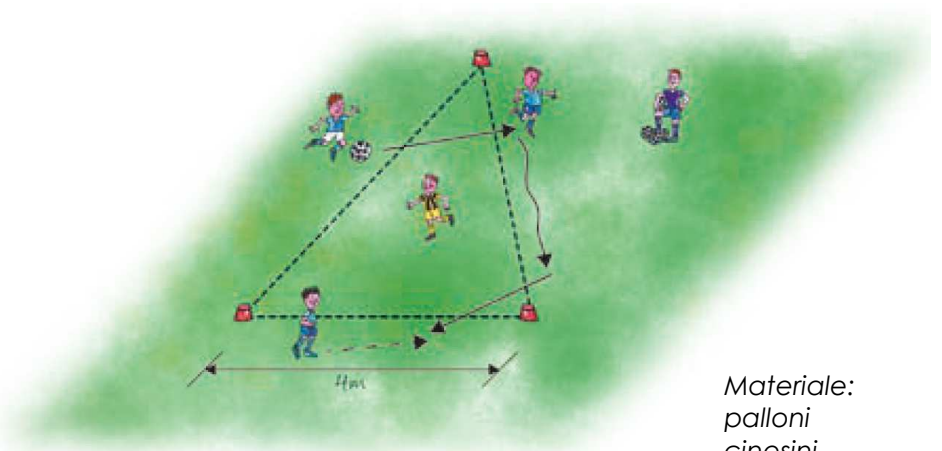
**Allievi G:** Tigerball in tre  
passarsi la palla evitando la tigre

Esecuzione:

Tre bambini si passano la palla. Riescono a fare 5 passaggi senza che un terzo bambino (la tigre), che sta nel triangolo, conquisti la palla?

Osservazione:

la palla viene giocata rasoterra?  
i bambini si mettono in zona luce?  
i bambini riescono a fare un cambio di direzione e di ritmo?



Materiale:  
palloni  
cinesini



## Allenamento\_11

### Ciclo\_3: Preparare reti in gruppo

Conquistare la palla in gruppo

#### **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)

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.



Dimensione campo:  
allievi F: 15x20 metri  
allievi G: 12x15 metri

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

**Allievi F + Allievi G:** Groviglio umano

Tutti in cerchio, ad occhi chiusi, si comincia a camminare verso il centro lentamente. Si tende ora una mano, cercando quella di un altro, poi si fa lo stesso con l'altra mano.

Quando tutti stringono due mani, possono aprire gli occhi e tentare di snodarsi senza lasciare la presa. Tutto il gruppo deve collaborare per sciogliere i nodi con l'obiettivo di formare una grande cerchio.

Si verificano situazioni molto comiche, spesso restano nodi oppure i cerchi sono due, annodati o separati.

