

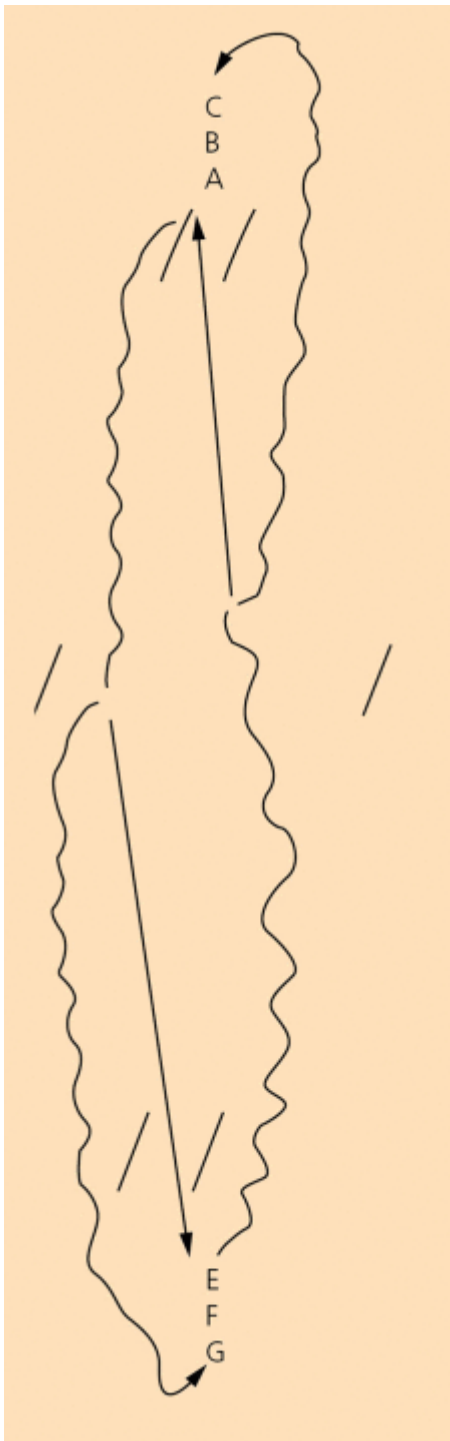
Calcio: Agilità, velocità e resistenza

I carichi d'allenamento per i bambini dovrebbero essere stabiliti in base all'età biologica e non a quella anagrafica. La velocità può essere facilmente allenata attraverso degli esercizi divertenti, come ad esempio le staffette.

Tiro in rete: Staffetta. Ogni squadra è composta di 6-10 allievi (3-5 allievi per parte). Ogni gruppo ha a disposizione due porte (1 m) a quindici metri di distanza l'una dall'altra. Ad un segnale, due giocatori per squadra conducono la palla per alcuni metri e poi la calciano in porta. Un compagno riprende la palla che è ferma in porta e la conduce a sua volta nella direzione opposta per poi calciarla in rete. Vince la squadra che nel minor tempo possibile si ritrova di nuovo nella posizione iniziale. Se la palla non viene messa in rete, il giocatore che l'ha calciata deve andare a riprenderla e poi la passa al compagno.

Variante

Un giocatore è in porta. Dopo aver parato la palla oppure dopo averla recuperata dalla rete se subisce il goal, il portiere condurrà a sua volta il pallone nella direzione opposta.



Passaggio in porta: Come l'esercizio precedente, ma tra le due porte sono posizionati due paletti distanti tre metri l'uno dall'altro. Due giocatori partono ognuno dalla propria porta e conducono la palla verso il centro, la calciano fra due paletti e se la scambiano. Dopo lo scambio ogni giocatore conduce per alcuni metri la nuova palla per poi calciarla in porta. Un compagno la recupererà e svolgerà lo stesso esercizio ma nella direzione opposta. Vince la squadra che nel minor tempo possibile si ritrova di nuovo nella posizione iniziale.

Variante

Un giocatore è in porta. Il portiere, dopo aver parato la palla oppure dopo averla recuperata dalla rete se subisce goal, condurrà a sua volta il pallone nella direzione opposta.

Scambi e incroci: Due giocatori conducono la palla fino al centro del campo, dove la scambiano con quella del compagno. Entrambi i giocatori conducono la nuova palla per alcuni metri prima di calciarla in porta. Un compagno riprende la palla finita in porta e la conduce a sua volta nella direzione opposta per poi calciarla nell'altra porta. Vince la squadra che nel minor tempo possibile si ritrova di nuovo nella posizione iniziale. Stessa situazione di partenza. B conduce la palla, la calcia fra le gambe di A e poi corre nell'altra metà campo scavalcandolo a cavallina (A è in posizione carponi di traverso). In seguito B riprende il controllo della palla, la conduce per alcuni metri e la calcia in porta. Vince la squadra che nel minor tempo si ritrova nella posizione iniziale.

Variante

Un portiere in ogni porta. Dopo aver parato o aver recuperato la palla se subisce goal condurrà a sua volta il pallone nella direzione opposta.

Saltamartino: Stessa situazione di partenza. B conduce la palla, la calcia fra le gambe di A e poi corre nell'altra metà campo scavalcandolo a cavallina (A è in posizione carponi di traverso). In seguito B riprende il controllo della palla, la conduce per alcuni metri e la calcia in porta. Vince la squadra che nel minor tempo si ritrova nella posizione iniziale.

Variante

L'allievo carponi lancia una palla al compagno che lo sta raggiungendo.

Osservazione: C'è una grande differenza sia a livello fisico che cognitivo fra un bambino di sei anni e un ragazzo di dodici. Per questo motivo gli esercizi presentati nelle pagine precedenti dovrebbero essere adattati alle peculiarità dei giovani calciatori.

Materiale: Paletti o coni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO