

Calcio – Coraggioso e forte: Categoria F – Lottare e azzuffarsi

Questo esercizio permette a Stefano di rafforzare tutto il corpo, imparare a rispettare le regole e a gestire le emozioni.



Stefano e Riccardo si salutano e poi iniziano. Entrambi sono nella posizione di appoggio frontale. Stefano cerca di toccare la mano di Riccardo, e quest'ultimo quella di Stefano. Concludere dopo 30 secondi. Chi riesce a toccare più volte la mano dell'altro?

Varianti

- Stefano e Riccardo sono in piedi uno di fronte all'altro e si tengono per le spalle. Tra di loro c'è una pozzanghera (delimitata con una corda). Chi dei due cade per primo nella pozzanghera tirato dall'altro?
- Riccardo è in posizione raggruppata per terra e difende una sfera d'oro. Stefano riesce a sottrargliela?

Osservazione: cambiare spesso partner tramite il sistema rotativo. P. es. svolgere come forma di torneo. Delimitare la zona di lotta con delle corde per saltare o dei tappetini.

Regole

1. Non è permesso fare male al compagno!
2. Se un bambino urla «stop!» bisogna subito lasciare la presa.
3. Prima della lotta, i bambini si salutano. Dopo la lotta, il perdente si congratula con il vincitore e il vincitore ringrazia il perdente per la correttezza dimostrata durante il combattimento.
4. Per questioni di sicurezza togliere orologi, gioielli, ecc.
5. Prevedere una zona libera per le cadute attorno alla zona di lotta.

Materiale: cinesini o corde, palle, ev. tappetini (palestra)

Fonte: Raphael Kern, responsabile calcio per bambini ASF, Knäbel Peter, direttore tecnico ASF, Bruno Truffer, capodisciplina calcio G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO