

Speciale calcio

► Gli esercizi presentati di seguito sono già stati descritti nell'inserto. In queste due pagine l'accento viene tuttavia posto sul gioco del calcio. A dimostrazione che basta un pizzico di fantasia per adattare ogni esercizio alla disciplina sportiva di proprio gradimento.

Sotto il ponte



Come? Formare dei gruppi di almeno quattro giocatori (max. sei), i quali si dispongono su una fila. Ad ognuno viene attribuito un numero. Tutti i componenti di una squadra hanno una palla e si sdraiano su una linea ad una distanza di 5 m gli uni dagli altri. Al segnale (ad es. «3») il giocatore corrispondente corre con la palla al piede sino al compagno successivo (n. 2), che nel frattempo ha assunto la posizione carponi, passa la palla sotto di lui, corre verso l'altro compagno, passa nuovamente la palla sotto di lui sino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza. Dopo aver superato il n. 1, bisogna correre verso l'ultimo compagno della colonna e far passare la palla sotto di lui. I gruppi ottengono i punti a seconda dell'ordine di arrivo. Quale squadra ottiene il minor numero di punti dopo dieci passaggi?

Materiale: un pallone per ogni giocatore.

Slalom a V



Come? Allestire un percorso a slalom (lungo circa 30 m) in modo tale che alla fine la distanza (8-12 m) venga costantemente ridotta per creare una V. Formare due gruppi e suddividerli in coppie. Al segnale, parte la prima coppia di una delle due squadre. Entrambi i giocatori devono condurre un pallone coi piedi. Una volta giunti al traguardo, parte la seconda coppia. Dopodiché tocca all'altro gruppo affrontare lo slalom. Quale squadra percorre lo slalom nel minor tempo possibile? (Se si gioca con squadre di piccole dimensioni l'esercizio va ripetuto da due a tre volte).

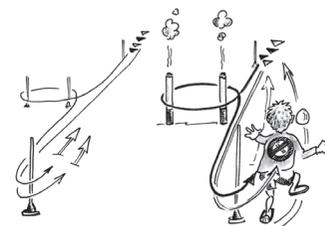
Materiale: 8-12 paletti o coni, un pallone per ogni giocatore.

Taglia XL



Come? Formare quattro gruppi. Tutti i componenti si dispongono su una fila. Il primo giocatore ha una palla al piede. Collocare le quattro file in modo tale da formare una X. Al segnale, parte il primo concorrente di ogni gruppo con la palla al piede, supera lateralmente la sua squadra, gira attorno al paletto, ritorna verso i compagni e si colloca all'ultimo posto della fila. A questo punto passa il pallone di testa al compagno che lo precede, il quale fa la stessa cosa con chi gli sta davanti e via dicendo, sino a che la palla giunge al primo della fila, che comincia a correre. Vince il gruppo in cui tutti i giocatori hanno corso una volta e la palla è ritornata all'esordiente. In uno dei quattro gruppi, il paletto è disposto più vicino ai giocatori.

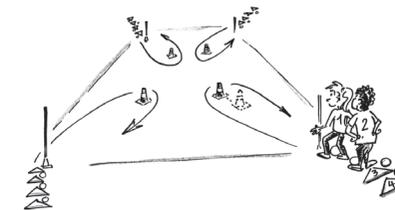
Materiale: un pallone e due paletti per gruppo.



Allenamento

Come? Formare due gruppi e designare da due a cinque «fumatori» per squadra (per estrazione e per colore di maglietta). Fare in modo che in entrambi i gruppi non figurino lo stesso numero di fumatori. Mentre i non fumatori conducono una palla coi piedi e si dirigono verso il centro, dove effettuano un passaggio (la palla va condotta attorno al paletto), i fumatori – una volta giunti a metà percorso – devono percorrere circa 5 m supplementari. I componenti di quale gruppo giungono per primi al punto di partenza?

Materiale: otto paletti o coni, una palla per squadra.

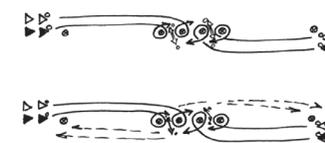


Pronti allo sprint

Come? Formare quattro gruppi, ognuno dei quali si colloca in uno degli angoli del campo da gioco (ca. 40 x 20 m) dietro ad un paletto. Di fronte ad ogni squadra, ad una distanza di ca. 15 m, viene posto un cono a cui si deve girare attorno con un pallone fra i piedi. Le regole del gioco sono le seguenti: 1° giro = 1 giocatore; 2° giro = 2 giocatori; 3° giro = 3 giocatori; 4° giro = 4 giocatori; 5° giro = 3 giocatori; 6° giro = 2 giocatori; 7° giro = 1 giocatore; 8° giro = tutta la squadra. Quando l'ultimo giocatore si trova dietro il paletto, comincia il secondo giro. Vince la squadra che porta a termine per prima tutti gli otto giri. Prima della gara, ad un gruppo viene ordinato di spingere intenzionalmente ad ogni giro il cono in direzione della propria squadra, in modo tale da ridurre la lunghezza del tracciato. Prima della gara le squadre hanno un minuto di tempo per organizzarsi.

Materiale: otto coni di demarcazione, un pallone a testa.

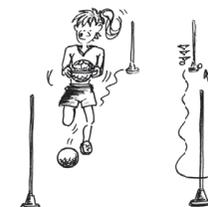
Maggiori informazioni a pag. 7.



Caos totale

Come? Questa staffetta a pendolo prevede la partenza contemporanea di quattro giocatori per ogni squadra. Formare due gruppi composti di sei fino a dieci giocatori. Partono sempre due corridori per estremità che girano attorno ai paletti (dapprima il 1° paletto). Ad un certo punto del tracciato, essi devono passarsi la palla che conducono con i piedi. Per consentire lo scambio di palla, fare in modo che la partenza dei due compagni sia sincronizzata. Vince il gruppo in cui tutte le coppie di corridori si ritrovano per prime alle rispettive posizioni di partenza.

Materiale: sei paletti per ogni gruppo (ev. coni), una palla a testa. Maggiori informazioni a pag. 4.



Bevitori di birra

Come? Formare da tre a quattro gruppi per una staffetta a pendolo. I giocatori devono condurre una palla con i piedi e, nel contempo, trasportare una palla con la loro maglietta su un tracciato di ca. 15 m (le mani toccano solo l'orlo della maglietta e non la palla). La palla può essere toccata solo dal compagno per metterla nella maglietta. Ciascun gruppo ha una palla di dimensioni diverse. Dopo ogni andata e ritorno ogni squadra riceve un altro pallone. Il numero di andate e ritorni è proporzionale al numero di gruppi. Chi raggiunge il primo posto in classifica?

Materiale: una palla di dimensioni diverse per ogni gruppo (ad es. palline da tennis, palle da calcio o da pallamano) e due paletti. Maggiori informazioni a pag. 12.