

G+S-Kids: Introduzione al calcio - Lezione 10

Dal colpire la palla al fare goal: “Fare un dribbling e fare goal”

Autore

Patrick Bruggmann, istruttore di calcio SFV, docente di educazione fisica

Condizioni quadro

Durata della lezione 75 fino al massimo 90 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8-10 anni
 Grandezza del gruppo 12 (minimo 8 / massimo 16)
 Luogo del corso Campo di calcio 50 x 40 m, con due porte piccole
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

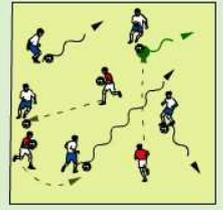
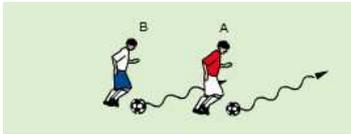
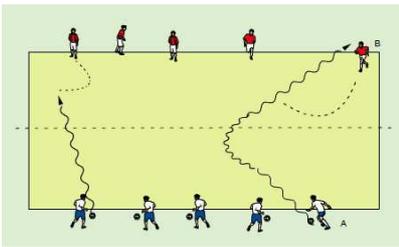
In questa lezione i bambini devono arrivare frequentemente alla conclusione in porta. Viene anche esercitato il dribbling, quale fase di preparazione al tiro. I bambini vengono stimolati ad avere coraggio ed iniziativa nel loro modo di fare.

Indicazione

- Materiale adatto ai bambini.
- Usare aiuti visivi (nastri, ecc.).
- Presupposto: un pallone ogni bambino.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	I1: Il dribbling Tutti i bambini si muovono con la palla al piede nel campo. 3 cacciatori hanno la palla in mano e provano a toccare con la palla gli altri bambini. Se ci riescono vengono invertiti i ruoli: chi viene preso diventa cacciatore. Il cacciatore mette la palla per terra e scappa.	Campo da gioco: 20 x 20m 	-Una palla ogni bambino
5'	I2: Dribbling “Il cane ed il padrone” A conduce la palla (padrone) mentre B (cane) prova a fare le stesse e medesime cose di A. E' permesso anche tirare in porta. Dopo 1 minuto cambio di ruoli e di partner.		-Una palla ogni bambino -Porte
10'	I3: Fare un dribbling e fare goal I bambini della squadra A si trovano con il pallone su un lato di un campo molto largo con una linea di metà campo. Dall'altra parte ci sono i bambini della squadra B senza palla. I bambini della squadra A provano a condurre la palla fino oltre la riga di B. La squadra B può attaccare solo dopo la metà campo. Se A arriva dall'altra parte può prendere dall'allenatore un nastro (un cinesino, ecc.). Quanto tempo ci vuole per prendere tutti e 20 i nastri? Cambio di ruoli, più passaggi cambiando sempre l'avversario.		-Casacche -Una palla ogni 2 bambini

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>PP1: Il gioco delle linee</p> <p>Gioco 3:3 (o 4:4) senza portiere su più campi. I bambini giocano su campi corti (ca. 15m) con una linea di porta larga (7m) senza portieri.</p> <p>Chi riesce a fare un dribbling sulla linea di porta riceve 1 punto, chi riesce poi a tirare ed a segnare nella porta grande riceve un altro punto. In seguito chi ha segnato prende il suo pallone e lo mette "nel deposito" da parte alla linea di porta.</p> <p>Nel frattempo il gioco continua con il prossimo pallone. Mettere dei palloni a lato della linea di porta (= deposito).</p>		<p>-Casacche</p> <p>-Coni per demarcare le porte</p> <p>-2 porte</p>
10'	<p>PP2: Dribbling – Tiro in porta I</p> <p>Davanti ad ognuna delle 4 porte viene marcata una linea con dei cinesini. Il bambino B può muoversi e difendere stando solamente su questa linea. Tutti i bambini della squadra A conducono la palla e provano a fare più goal possibili. Prima di tirare però devono oltrepassare la linea tra i 2 cinesini in corrispondenza della porta.</p> <p>I bambini della squadra C fanno i portieri.</p> <p>Quale squadra fa più goal?</p> <p>Regole:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Il difensore può muoversi solamente sulla linea. -L'attaccante non può tirare 2 volte di seguito nella stessa porta. -Cambio ogni 2 minuti: A diventa difensore, B diventa portiere e C diventa attaccante. 		<p>-Una palla ogni bambino.</p> <p>-Cinesini</p> <p>-4 porte</p>
10'	<p>PP3: Dribbling – Tiro in porta II</p> <p>Svolgimento come in PP2 ma ora il difensore può muoversi e difendere in una zona delimitata.</p>		<p>Come sopra.</p>
20'	<p>PP4: Gioco 4:4 o 3:3</p> <p>Gioco libero 4:4 (o 3:3) su due campi. Un bambino per squadra sta in porta. Si può svolgere come un torneo. Motivare i bambini a tirare spesso in porta e da tutte le posizioni.</p>	<p>Consiglio: Avere una sufficiente scorta di palloni nelle porte!</p>	<p>-Casacche</p> <p>-2 porte</p>

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<p>RAC1: Il tiro di precisione</p> <p>Ogni bambino mette la sua palla su una linea davanti alla porta. La porta è suddivisa con dei cinesini in 3 parti.</p> <p>Lo scopo è tirare la palla nella metà destra o nella metà sinistra della porta. Distanze: vicino, medio, distante.</p> <p>Primo tentativo con il piede migliore, secondo tentativo con l'altro piede. Chi raccoglie più punti?</p>		<p>-Una palla ogni bambino</p> <p>-Porta</p> <p>-Cinesini</p>