

G+S-Kids: Introduzione al calcio - Lezione 6

Dalla conduzione della palla al dribbling: «L'attraversata del fiume»

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 da calcio 50 x 40 m, con due porte piccole
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

I bambini imparano a tenere la palla sotto controllo in diverse situazioni. Si avvicinano alla tecnica giusta della conduzione della palla e fanno esperienze di dribbling. Le esigenze aumentano costantemente: da «lo e la palla» a «lo e la palla contro di te». Nella conduzione della palla così come nel dribbling è necessario un continuo orientamento.

Indicazione

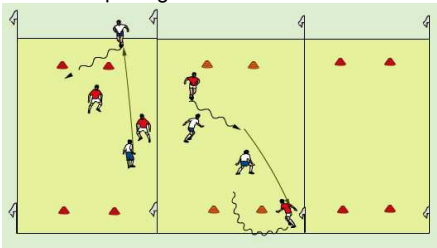
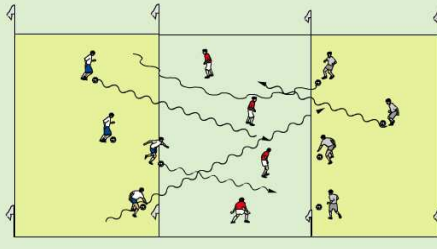
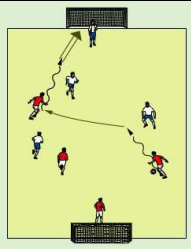
- Materiale adatto ai bambini.
- Usare aiuti visivi (nastri, ecc.)
- Presupposto: un pallone ogni 2 bambini.
- Ideale: un pallone per ogni bambino.

Contenuti


INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	I1: Le casette nel bosco In un campo delimitato vengono disposti diversi cinesini (piccoli coni). Ogni bambino conduce la palla e fa attenzione a non toccare nessuna casetta, nessun avversario e nessun pallone degli avversari. Varianti: -Toccare lievemente i cinesini con la mano. -Fare un giro interno attorno al cinesino.		-Molti cinesini (piccoli coni) -Un pallone a testa
5'	I2: Condurre velocemente la palla Stesso campo e stesso svolgimento come in I1. Al segnale dell'allenatore (segno con le mani, urlo, ecc.) i bambini fanno uno scatto fino al cinesino. Chi ritorna per primo al cinesino collocato in mezzo al campo? Variante: Durante lo scatto togliere un cinesino: chi rimane senza?		Come sopra.
10'	I3: Il lancio dei cinesini Stesso campo come in I1. Tutti i bambini della squadra A lanciano il maggior numero di cinesini possibile. I bambini della squadra B provano a rimetterli al loro posto il più velocemente possibile. Cambio. Variante più facile: -Svolgere l'esercizio dapprima senza palla.		Come sopra.

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	PP1: Fare goal da dietro Gioco libero 2:2 (o 3:3) su più campi. Si può fare goal solamente da dietro. Regole: -Gioco senza portiere. -Porte tendenzialmente larghe (3m) -Fare goal con un dribbling da dietro oltre la linea. Tempo di gioco consigliato per partita: 3 minuti	Diversi campi da gioco  Consiglio: <i>Avere una sufficiente scorta di palloni accanto al campo</i>	-Casacche -Palloni
10'	PP2: L'attraversata del fiume I bambini provano con la palla al piede ad attraversare il fiume e a raggiungere l'altra sponda. Nel fiume ci sono 4 pirati senza palla che provano a rubare la palla e a condurla oltre una demarcazione laterale. Quante «attraversate» riesco a fare in 1 minuto? Cambiare sempre i ruoli.		-Una palla a testa -Coni per demarcare il campo
10'	PP3: L'attraversata del fiume 1:1 Come PP2, ma ora ogni bambino ha un avversario diretto. I bambini con la palla sono da una parte, quelli senza dall'altra parte del fiume. I bambini con la palla provano a superare la linea avversaria. I bambini senza palla possono attaccare solamente dopo il fiume. Chi raccoglie più punti in 2 minuti? Più volte con cambio dell'avversario. Variante: -Anche come competizione di squadra: Quale squadra raccoglie più punti?		Come sopra
20'	PP4: Gioco 4:4 o 3:3 Gioco libero 4:4 (o 3:3) su due campi. Un bambino per squadra sta in porta. Si può svolgere come un torneo. Incitare i bambini al dribbling! Tempo di gioco consigliato per partita: 4 minuti		-Porte da calcio piccole o paletti

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	RAC1: Condurre la palla a coppie 2 bambini si tengono per mano e ognuno conduce la sua palla. Quale coppia di giocatori riesce a non perdere la palla? Regola: -Non lasciare la mano del compagno anche in situazioni difficili.		-Un pallone a testa