

G+S-Kids: Introduzione al calcio - Lezione 9

Dal colpire la palla al fare goal: «Fare molti 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 da calcio 50 x 40 m, con due porte piccole
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

In questa lezione i bambini devono avere la possibilità di tirare in porta molte volte ma devono anche rendersi conto che il tiro in porta va preparato bene e che necessita di una corretta conduzione della palla. Perciò viene data importanza anche a quest'ultimo aspetto.

Indicazione

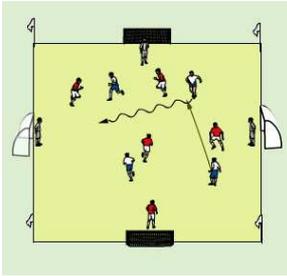
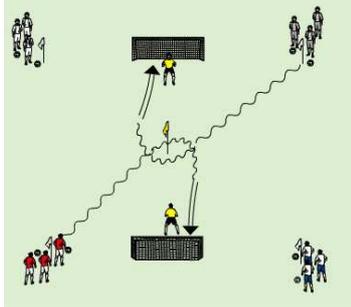
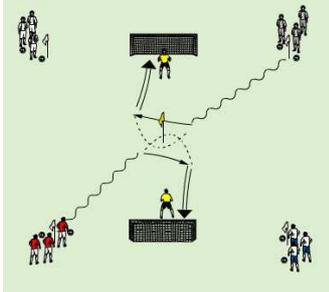
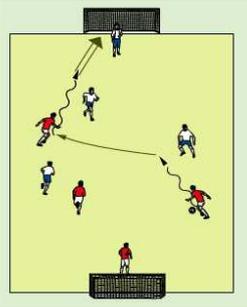
- Materiale adatto ai bambini.
- Usare aiuti visivi (nastri, ecc.)
- Presupposto: un pallone a testa

Contenuti

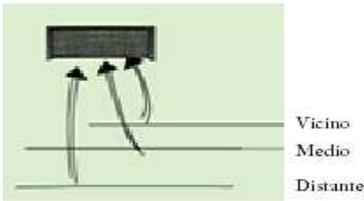
INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	I1: Condurre la palla Formare 3 (o 4) squadre. I bambini conducono la palla in un campo delimitato: -L'allenatore dice una parola (porta, allenatore, nome di un bambino, ecc.). I bambini fissano con lo sguardo questo elemento/persona per qualche secondo e conducono la palla verso di lui. -L'allenatore dice un colore e un oggetto. I bambini di quel colore conducono la palla fino all'oggetto e ritornano nel campo.	Misure del campo: 20 x 20m 	-Casacche -Un pallone a testa
10'	I2: Condurre la palla e fare goal Formare 3 (o 4) squadre. I bambini conducono la palla in un campo delimitato: -L'allenatore dice un colore. I bambini di quel colore conducono la palla verso una delle quattro porte e tirano in porta.		-Casacche -Un pallone a testa -4 porte
10'	I3: Fare goal Svolgimento ed organizzazione come in I2. Al segnale dell'allenatore i bambini del colore chiamato provano ad ostacolare il tiro in porta degli altri bambini.	Come in I2.	Come sopra

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	PP1: Gioco su 4 porte Gioco libero 4:4 in un campo delimitato. Ogni squadra difende 2 porte e può segnare nelle altre 2. I bambini della terza squadra fanno i portieri. Svolgimento: Giallo – Rossi Blu = portieri Blu – Gialli Rossi = portieri Rossi – Blu Gialli = portieri Tempo di gioco consigliato: 3 minuti.	Come in I2.  Consiglio: <i>Avere una sufficiente scorta di palloni nelle porte!</i>	-Casacche -4 porte
10'	PP2: Il tiro in porta 2 bambini fanno i portieri nelle 2 porte, gli altri bambini vengono suddivisi in 4 gruppi che si mettono nei quattro angoli del campo. Ogni bambino ha una palla. I bambini che stanno di fronte (dopo un contatto visivo) partono nello stesso momento, girano attorno al cono, tirano in porta, raccolgono la palla e si rimettono in fila nello stesso gruppo. La coppia successiva parte quando quella che precede ha tirato in porta. Cambio di posizioni dopo 4 minuti!		-Una palla a testa -Coni/cinesini -2 porte
10'	PP3: Passare la palla – Tiro in porta Svolgimento come in PP2, ma questa volta il bambino prima del cono fa passare la palla da una parte del cono, fa il giro dall'altra parte e poi tira direttamente in porta. I 2 bambini devono necessariamente partire nello stesso momento (contatto visivo) e i palloni non si devono toccare l'uno con l'altro.		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. Motivare i bambini a tirare spesso in porta e da tutte le posizioni. Tempo di gioco consigliato per partita: 4 minuti.	 Consiglio: <i>Avere una sufficiente scorta di palloni nelle porte!</i>	-Casacche -2 porte

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	RAC 1: Palla alta – goal I bambini posizionano la loro palla su una linea davanti alla porta. Ogni bambino tira la palla in porta. La palla deve oltrepassare in aria la linea di porta. Distanze: vicino, medio, distante. Primo tentativo con il piede migliore, secondo tentativo con l'altro piede. Chi non segna viene eliminato.		-Una palla a testa -Porta