

Allenamento – Esempio

Condurre la palla come Xherdan Shaqiri

Luisa e Filippo sono in grado di condurre la palla e riescono a evitare un avversario. Nella parte principale, l'allenamento si concentra sulla molteplicità e sull'«imparare a giocare a calcio».

Condizioni quadro

Durata: 75 minuti

Livello di capacità: categoria G (5-7 anni)

Obiettivi d'apprendimento

- Preparare dei gol da soli.
- Condurre la palla.
- Dribblare, riconoscere i buchi e sfruttare gli spazi.

Fonte: «Kinderfussball-Konzept SFV/J+S», 3 per 3, pag. 14/15 (disponibile solo in tedesco).

Ufficio federale dello sport UFSP
mobilesport.ch

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	Introduzione	15' Nel paese dei colori: Luisa e Filippo sono in piedi uno accanto all'altro nella loro casa. Davanti a loro, c'è il paese dei colori. Partono insieme e dribblano con una palla ciascuno attraverso le porte composte da cinesini colorati fino ad arrivare alla base che si trova dall'altra parte. Mentre passano nel paese dei colori, svolgono diversi compiti: ... passare solo dalle porte con cinesini blu. ... passare solo dalle porte con cinesini gialli. ... condurre la palla con il piede più debole. ... cercare di arrivare dall'altra parte più veloce possibile. ... fare lo stesso percorso sia all'andata che al ritorno. In seguito, Filippo cerca di: ... seguire il percorso eseguito da Luisa. ... imitare la forma di dribbling scelta da Luisa (p. es. con la parte esterna del piede). ... essere più veloce di Luisa.	Campo da gioco: largo e corto (15×10 m)	Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, corde (per delimitare la casa).
	Vivere la molteplicità	15' Vivere la molteplicità – saltare e tenersi in equilibrio: Luisa e Filippo sono in casa. In un campo da gioco sono disseminati cinesini e palle (paese dei colori). Luisa cerca di andare a prendere una palla saltellando su una gamba sola. Prende la palla in mano e torna alla base saltellando sull'altra gamba. Filippo va a prendere un cinesino colorato saltellando a piedi uniti. Luisa e Filippo inventano altre forme per saltellare verso gli oggetti. Per ogni colore, definiscono una forma di saltello diversa. Filippo diventa il guardiano che cerca di impedire agli altri bambini di prendere i cinesini colorati o le palle dal paese dei colori. I bambini sono al sicuro nella base (casa) o in prossimità di uno degli oggetti del paese dei colori. Chi viene acciuffato da Filippo mentre trasporta una palla o un cinesino si deve bloccare e assumere la posizione a gambe divaricate. I prigionieri possono essere liberati da un altro bambino che passa sotto le loro gambe divaricate.	Campo da gioco: largo e corto (15×10 m)	Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, ev. corde (per delimitare la casa).
	Imparare a giocare a calcio	20' 3 contro un portiere: Roberto, Alex e Daniele cercano di ottenere un gol nella porta difesa da Martino grazie a un gioco di squadra veloce. Dopo tre gol, Roberto e Martino si scambiano i ruoli.		Cinesini, casacche, palle, ev. paletti.
	Giocare a calcio	20' 3 contro 3 e 4 contro 4 I bambini giocano a 3 contro 3 su un campo con due porte piccole e a 4 contro 4 su un altro campo con 2 porte difese da 2 portieri. Cambiare campo da gioco.		Palle, 2 porte piccole, 2 porte grandi, cinesini, casacche.
Ritorno alla calma	5' Bevanda miracolosa: Luisa e Filippo sono in una posizione rilassata distesi sulla schiena. Si immaginano di bere una bevanda miracolosa di colore blu. La bevanda scorre lentamente attraverso la gola, le spalle, le braccia e le mani fino a raggiungere le punte delle dita. Tutto diventa blu e molto tranquillo. Poi la bevanda scorre attraverso la pancia fino alle gambe. I bambini sono blu e si sentono stanchi. Dopo un po' l'effetto magico della bevanda svanisce. Prima si risvegliano le dita dei piedi, poi le gambe, ecc... (vedi G+S-Kids, Esempi pratici)			