

Allenamento – Esempio

Dribblare come Lionel Messi

In questo allenamento, Luisa impara a cambiare velocemente direzione mentre conduce la palla. Nella parte principale dell'allenamento, i bambini giocano brevi partite da cinque contro cinque e uno contro uno.

Condizioni quadro

Durata: 90 minuti

Livello di capacità: categoria F (7-9 anni)

Obiettivi d'apprendimento

- Preparare dei gol da soli.
- Dribblare e cambiare direzione velocemente.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	15'	<p>Montagne e laghi: Daniele e Sergio sono la squadra dei rossi, Bruno e Anna quella dei blu. Dribblano nel campo attorno ai laghi (corde e cerchi) e alle montagne (cinesini). Quando l'allenatore alza il braccio:</p> <p>... posizionano la palla in un lago o su una montagna e ne prendono un'altra.</p> <p>... dribblano attorno a un lago con il piede sinistro e attorno a una montagna con il piede destro.</p> <p>... i rossi posizionano la palla in un lago, i blu su una montagna.</p> <p>Se l'allenatore grida «montagna»:</p> <p>... i bambini cercando di posizionare la palla su una montagna. Quale delle due squadre riesce a occupare più montagne?</p> <p>... i bambini dribblano attorno a un lago e poi posizionano la palla su una montagna.</p> <p>Se l'allenatore alza un fazzoletto rosso,</p> <p>... la squadra dei rossi posiziona le palle sulle montagne, mentre i blu nei laghi. Quale delle due squadre è più veloce?</p> <p>Se l'allenatore alza un fazzoletto blu...</p> <p>... proporre delle forme di gioco proprie</p>		Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, corde o cerchi.
Vivere la molteplicità	20'	<p>Acchiappino dell'abete: Daniele e Bruno sono i cacciatori e cercano di acchiappare tutti i bambini in meno tempo possibile. Se Anna è catturata da un cacciatore, si ferma e assume una posizione a gambe divaricate (come un abete). Sergio la può liberare passando sotto le sue gambe. Daniele e Bruno riescono a trasformare tutti i bambini in abeti entro due minuti? Quale altra coppia ci riesce? Che tipo di strategia bisogna applicare?</p>		Cinesini colorati.
Parte principale Imparare a giocare a calcio	20'	<p>Scuola della palla 1 – Condurre e difendere la palla: Anna dribbla in direzione di Bruno e lo evita. Per raggiungere questo obiettivo, Anna protegge bene la palla. In seguito cerca di segnare un gol nella porta difesa da Daniele. Con la palla, tira di nuovo dall'altra parte. Bruno e Daniele sono sostituiti dopo due minuti. Su ogni struttura, si esercitano 6 bambini. Ora, l'allenatore indica ai bambini di condurre la palla con il piede esterno per girare attorno a Bruno e per cercare di segnare. Alla fine, i bambini contano i gol fatti durante quattro ripetizioni.</p>		Cinesini colorati, 2 porte, una palla per ogni bambino.
Giocare a calcio	30'	<p>5 contro 5 e 1 contro 1: I bambini giocano una partita usando le porte grandi. Daniele e Bruno si affrontano a 1 contro 1 su un campo secondario. Dopo due minuti, Daniele e Bruno tornano al campo principale. Il vincitore ottiene 1 punto, ovvero 1 gol per la sua squadra. Ora tocca ad Anna e a Sergio giocare 1 contro 1 nel campo secondario.</p>	Dimensione del campo: 20 x 30 m 1:1= 7 x 10 m	4 porte piccole, 2 porte grandi, casacche, cinesini colorati, palle.
Ritorno alla calma	5'	<p>Baracchino per il tiro a segno: Con il materiale usato durante l'allenamento, i bambini costruiscono un baracchino per il tiro a segno. Anna è la prima a provare a fare punti. Chi riesce a colpire più oggetti? Si può tirare con la destra o con la sinistra, con la mano o con il piede, usando diverse palle.</p>		Tutto il materiale di allenamento.

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