

Allenamento – Esempio

Creare occasioni da gol come Valentin Stocker

Il presente allenamento permette a Michele e a Giorgio di creare occasioni da gol collaborando. Nella parte principale si giocano delle partite da sei contro sei secondo le regole prestabilite.

Condizioni quadro

Durata: 90 minuti

Livello di capacità: categoria E (9-11 anni)

Obiettivi d'apprendimento

- Preparare reti insieme.
- Lavorare in ampiezza e profondità.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	Introduzione	15' Michele e Giacomo conducono la palla in un quadrato (ca. 15x15 m). Michele mostra una forma di gioco e Giacomo lo imita. Tocca la palla due volte con il piede sinistro, due volte con quello destro, ecc. Ora tocca a Giacomo. La palla va da un piede all'altro e si sposta indietro. Michele rende l'esercizio più difficile tirando la palla dall'altra parte, dietro alla gamba d'appoggio, con la suola della scarpa. Esegue l'esercizio con entrambi i piedi. Giacomo riesce a imitarlo anche in questo caso? Nel pollaio: Michele conduce la palla nel pollaio passando tra le altre galline. Giacomo, Giulio e Lea sono le volpi e aspettano davanti al pollaio. All'improvviso, Giacomo entra nella stalla e cerca di togliere la palla a una delle galline. Non appena ci riesce, si trasforma in gallina e Giulio, la prossima volpe, entra nel pollaio a cercare di rubare la palla. Michele ha perso la palla. Per questo deve lasciare il pollaio e si trasforma in volpe, che a sua volta entrerà tra le galline a rubare la palla.	Dimensioni del campo: ca. 15 x 15 m	Cinesini colorati, una palla per ogni bambino, corde o cerchi.
	Vivere la molteplicità	15' Saltare la corda: Giulio si esercita nella forma di base del salto con la corda. Tiene la corda alle estremità. Giulio posiziona la corda per terra dietro ai suoi piedi. Ora la fa girare sopra la testa in avanti e oltrepassa la corda con un salto. Lea salta la corda facendo un salto intermedio. Michele si esercita facendo il burattino. Rolando cerca di saltare al galoppo. Luca salta su una gamba sola. Sergio fa girare la corda all'indietro. Luisa salta incrociando le braccia. Durante il prossimo allenamento, i bambini possono mostrare agli altri il loro trucco con la corda. Alla fine, i bambini fanno una gara. Luisa, Lea e Luca saltano la corda attorno alle porte da calcio. Quale squadra da tre riesce a fare il giro più veloce senza compiere errori?		Una corda per saltare per ogni bambino.
	Imparare a giocare a calcio	25' 4 contro 4 + 2 jolly: Michele, Giorgio, Lea e Giulio sono in possesso della palla, sono in superiorità numerica e cercano di sfruttare l'ampiezza e la profondità aprendosi a «forma di fiore». Giorgio e Lea si spostano ai lati e Giulio va avanti posizionandosi davanti alla porta avversaria. I due jolly sono pronti nel centro. Michele è il portiere. Può parare la palla con le mani. Se entra in possesso della palla può partecipare al gioco. Se il gruppo non è in possesso della palla, il fiore si scioglie e i bambini cercano di conquistare la palla correndo in gruppo.	Dimensione del campo: 20 x 30 m	Cinesini colorati, due porte grandi, casacche, palle.
	Giocare a calcio	30' 6 contro 6: La squadra di Giulio gioca contro la squadra di Lea. I bambini cercano di applicare la «disposizione a fiore» anche in questo gioco. Dopo 10 minuti, i bambini discutono con l'allenatore del principio di gioco allenato.	Dimensione del campo: 20 x 30 m	Cinesini colorati, due porte grandi, casacche, palle.
Ritorno alla calma	5' Massaggio con una palla: Lea è distesa a pancia in giù. Giulio fa rotolare la palla dai piedi di Lea, lungo le gambe, sulla schiena, lungo le braccia fino alle mani. Poi fa scendere la palla nell'altra direzione. Lea si gode il massaggio e cerca di rilassare i muscoli. In seguito è Giulio a ricevere un massaggio.			

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