

# ESERCITAZIONI CON PALLA E ALTRI ATTREZZI

## *Attività Primi Calci*

L' attività della categoria Primi Calci è indirizzata a bambini e bambine di età compresa tra i 6 e gli 8 anni.

- Come operare nella Categoria Primi Calci?
- Quali sono le finalità del lavoro con i bambini più piccoli che si recano per la prima volta al campo?
- Quali sono gli obiettivi da perseguire?
- Come strutturare la seduta di allenamento?
- Che tipo esercitazioni proporre?

Queste sono alcune tra le tante domande che si pongono i tecnici che si apprestano ad intraprendere un anno di lavoro con i bambini più piccoli (fascia d'età 6/8 anni), che arrivano spesso per la prima volta al campo da calcio, alcuni euforici altri spaesati, alla ricerca di divertimento e di momenti di gioia.

Trovare una risposta univoca a tutti questi quesiti non è certo facile, anzi credo sia fondamentale solo proporre la propria soluzione, in base all'esperienza personale e a quanto appreso ("rubando qualche segreto") da altri: è molto più importante che ogni tecnico, ogni istruttore e ogni operatore, rianalizzi, rielabori e "renda proprio" tutto quello che può leggere o visionare per arrivare alla costruzione di una propria "teoria" riguardo alle modalità di azione riguardo a qualsiasi categoria.

In questa categoria l'aspetto ludico-motorio è predominante su qualsiasi altra componente e per mezzo di adeguati principi psicopedagogici, metodologici e tecnico-didattici si dovrà arrivare al raggiungimento di una serie di **obiettivi generali** quali:

- Sviluppo della Psicomotricità
- Conoscenza del proprio corpo
- Sviluppo delle capacità coordinate

## *Sviluppo della Psicomotricità*

Per Psicomotricità si considerano tutte quelle " proposte " che favoriscono lo sviluppo del bambino nella maturazione corporea globale; pertanto è molto importante ed utile per i ragazzini che l'attività motoria specifica venga integrata allo sviluppo globale del bambino ( sviluppo psicomotorio ).

E' opportuno soffermarci su alcune particolarità che i bambini possono avere in questa fascia d'età:

- La loro lateralità non è ancora matura
- Hanno dei movimenti scoordinati
- Incapacità di eseguire esercizi preconfezionati

I bambini compresi tra i 6 e gli 8 anni, non hanno ancora maturato **il concetto di lateralità**.

Non è possibile dare alcuna valutazione o giudizio inerente alcuni errori che possono commettere nella esecuzione degli esercizi. ( distinzione della sinistra con la destra ;il sotto con il sopra ....)

E' opportuno far eseguire esercizi dove vi sia una componente globale, utilizzo di entrambe le mani o piedi, stimolando con esercizi appropriati l'uso indistinto di tutti gli arti e di tutto il corpo.

Nella valutazione dell'esecuzione degli esercizi non ci dobbiamo soffermare sull'aspetto di come vengono eseguiti da un punto di vista tecnico, ma piuttosto se l'esercizio viene eseguito oppure no.

### ***I loro movimenti sono scoordinati , ed impacciati .***

E' opportuno quindi far eseguire esercizi ginnici , che operino nel senso dell'utilizzo di tutti gli arti e nella coordinazione dei movimenti tra gli stessi . ( sviluppo delle capacità coordinate ). Nella esecuzione degli esercizi vi deve comunque sempre essere una componente finalizzata al gesto atletico , ma senza una ricerca specifica ed accurata dell'atto calcistico ; concentrando la nostra attenzione sul controllo corporeo e coscienza corporea che deve avere il ragazzino .

### ***Incapacità di eseguire esercizi preconfezionati***

L'approccio a questo sport deve essere fatto in modo graduale e lento , perchè per la sua specificità , vengono fatti svolgere loro degli esercizi preconfezionati ed inusuali al loro corpo.( ben diverso dalla semplice partitina che loro vorrebbero eseguire )Tutto questo non è da loro ben accettato . Nel preparare gli esercizi , quindi bisogna considerare molto questo aspetto , non meno importante di altri se vogliamo che questi ragazzini non si stanchino in estenuanti ed antipatici allenamenti .

### ***Conoscenza del proprio corpo***

L'educazione motoria dovrebbe essere realizzata per schemi motori e non per stimoli. Lo sviluppo motorio si caratterizza soprattutto nello sviluppo delle capacità di conoscenza e miglioramento dell'utilizzo del proprio corpo come strumento di movimento. Lo sviluppo corporeo favorisce e influenza gli altri sviluppi, ne consegue che alla base di ciò, il movimento recita un ruolo molto importante. In questi anni si migliora la strutturazione dello schema motorio, vale a dire l'organizzazione delle sensazioni relative al proprio corpo in relazione al mondo esterno. Esso, il rendersi conto del proprio corpo nel suo insieme e nelle sue parti, il percepire e discriminare le diverse sensazioni è la base sulla quale si può costruire la capacità di movimento. Il miglioramento dello schema corporeo deve essere quindi un obiettivo fondamentale e principale. Infatti, gli istruttori delle scuole - calcio si accorgono spesso che i bambini hanno difficoltà nell'utilizzo dei piedi, quasi li usassero senza rendersi conto che fanno parte del loro corpo. Altre volte è il collo a non essere percepito, infatti quando deve girarsi a destra, ad esempio, non utilizza il collo per far ruotare la testa, ma gira con le spalle. Ogni istruttore dovrebbe essere in grado di fare una valutazione dello sviluppo motorio del bambino, ad esempio con il test sulla figura umana dove il bambino disegna se stesso su di un foglio. I segmenti non rappresentati sono quelli che il bambino non ha ancora interiorizzato. Il miglioramento e l'affinamento dello schema corporeo avvengono attraverso due tipi d'attività:

- Quella tonica l'insieme delle attività legate alla respirazione ed alla discriminazione del tono muscolare.
- Quella cinetica che avviene attraverso l'utilizzo degli schemi motori di base (saltare,correre, strisciare) e posturali (flettere, circondurre, elevare).

### ***Sviluppo delle capacità coordinate***

La struttura del movimento volontario finalizzato consta d'elementi semplici o unità di base, chiamati SCHEMI MOTORI e SCHEMI POSTURALI. Le posture sono schemi tridimensionali e riguardano il busto e gli arti inferiori; gli schemi motori sono invece quadridimensionali, si realizzano nel tempo oltre che nello spazio. L'arricchimento degli schemi motori è continuo e dura per tutta la vita. Il movimento si sviluppa come qualsiasi altra funzione della personalità, gli schemi motori maturano secondo un processo ben definito di stadi progressivi, ciascuno stadio include quello precedente. I principi educativi saranno quindi che:

- 1 - In ciascun stadio occorre che l'educatore realizzi le condizioni per ampliare il più possibile il repertorio degli schemi motori;
- 2 - I livelli standard di maturità degli schemi motori possono essere conseguiti in maniera ottimale solo se nelle altre aree della personalità si realizzano adeguati e complementari sviluppi propri dello stesso stadio.

Le abilità motorie derivano dalla combinazione di schemi motori di base e di capacità motorie. Queste sono il presupposto di base per realizzare consapevolmente l'azione motoria, si possono classificare in due grandi gruppi :

- Capacità coordinative che permettono di apprendere, adattare e trasformare il movimento,
- Capacità condizionali che determinano la condizione fisica.

Lo sviluppo e il miglioramento della coordinazione è strettamente dipendente dal funzionamento del sistema nervoso, in particolare dell'apparato senso-motorio e dall'integrazione delle informazioni dei vari sistemi percettivi (visivo, cinestesico, acustico, tattile, sistema dell'equilibrio).

Nella tabella sottostante si può notare una classificazione e spiegazione delle capacità coordinative che nella maggior parte delle pubblicazioni specializzate sono suddivise in generali e speciali.

CAPACITA' COORDINATIVE GENERALI		
<b>CAPACITA' DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE DEI MOVIMENTI</b> È la capacità di cambiare, trasformare e adattare il programma motorio alla modifica improvvisa della situazione o delle condizioni esterne (diverse da quelle abituali nelle quali si è appreso il movimento), quindi il risultato del movimento non cambia o cambia solo di poco.	<b>CAPACITA' DI CONTROLLO MOTORIO</b> Così di definisce la capacità di controllare il movimento secondo lo scopo previsto, cioè di raggiungere esattamente il risultato programmato dal movimento/esercizio.	<b>CAPACITA' DI APPRENDIMENTO MOTORIO</b> Essa consiste nell'assimilazione e nell'acquisizione di movimenti, o, in prevalenza, di parti di movimenti, precedentemente non posseduti che devono poi essere immediatamente stabilizzati. L'apprendimento avviene con tre stadi crescenti: 1- Coordinazione grezza (comprensione del compito motorio) 2- Coordinazione fine (consolidamento attraverso attività già interiorizzate) 3- Disponibilità variabile (capacità di trasformazione del movimento)

## CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

- 1 – DIFFERENZIAZIONE DINAMICA O SENSORIALE (DINAMICO – PERCETTIVA): è la capacità di selezionare il giusto grado di tensione dei muscoli (forza) secondo il compito (problema) tecnico e in funzione dell'obiettivo ricercato
- 2 – EQUILIBRIO: capacità di mantenere tutto il corpo in condizioni d'equilibrio, oppure di mantenere o ripristinare detta condizione durante e/o dopo i suoi ampi spostamenti. Si distingue in statico (es. sostenere il pallone in equilibrio con le varie parti del corpo), dinamico (es. guidare la palla sopra una linea sopra una linea retta tracciata al suolo); statico – dinamico (es. tavola da surf, skateboard) e di volo (es. colpo di testa, rovesciata,...)
- 3 – ORIENTAMENTO O DIFFERENZIAZIONE O ORGANIZZAZIONE SPAZIO – TEMPORALE: sono in pratica sinonimi, con delle leggere (ma trascurabili per la nostra fascia d'età) differenze, che indicano la capacità di determinare e variare la posizione ed i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, con riferimento al campo d'azione definito. Nello specifico del calcio, tale capacità si esplica nel verificare la propria posizione e le relative variazioni della stessa, in un vasto campo d'azione, con punti d'orientamento a volte numerosi: avversari, compagni, porte, pallone, ... Inoltre questi cambiamenti di posizione e riferimenti cambiano in continuazione al variare della situazione di gioco.
- 4 – REAZIONE MOTORIA: è la capacità di iniziare ed eseguire rapidamente, in risposta ad un segnale, azioni motorie adeguate allo scopo e di breve durata. Si tratta di reagire nel momento più opportuno e con velocità adeguata rispetto al compito motorio assegnato o verificatosi.
- 5 – RITMIZZAZIONE: è la capacità di aver interiorizzato il ritmo di movimento (ossia la sequenza cronologica caratteristica di un atto motorio) da eseguire. È decisivo per eseguire gesti individuali, cambio di ritmo o di passo di corsa, o collettivi ("la squadra ha tenuto un buon ritmo per tutta la gara") importanti ai fini della prestazione. Il ritmo può essere ciclico (es. slalom stretto tra coni a distanza uguale), alternato (es. slalom tra coni a distanze in parte uguali ed in altre diverse) e aciclico (es. slalom tra coni a distanza diversa).
- 6 – ANTICIPAZIONE: è la capacità di costruire ed anticipare lo svolgimento ed il risultato d'azioni successive più complesse. È, in altre parole, la capacità di "leggere" lo svolgimento dell'azione talmente bene da poter elaborare un possibile futuro sviluppo su cui intervenire prima degli avversari ed in sintonia con i movimenti dei compagni. Uno degli aspetti più indicativi è la valutazione delle traiettorie.
- 7 – FANTASIA MOTORIA: è la capacità che un individuo ha di eseguire nuove forme di movimento. Nel calcio è l'elemento che permette di variare imprevedibilmente, ma in modo efficace e produttivo per la squadra, la situazione di gioco che si sta svolgendo, per cogliere di sorpresa gli avversari e finalizzare l'azione grazie a questo gesto "fuori dalle righe".
- 8 – COMBINAZIONE E ACCOPIAMENTO MOTORIO: capacità di collegare (combinare) opportunamente tra loro, ed in relazione i movimento globale del corpo diretto ad un certo scopo, movimenti di segmenti del corpo, movimenti isolati o singole fasi del movimento)

Per quanto riguarda le **capacità condizionali** (forza, velocità e resistenza) non sono da allenare nello specifico in quanto non sono nella loro fase sensibile come indicato nella tabella delle fasi sensibili di Martin.

Allo stesso modo anche gli aspetti tecnici e tattici sono ancora argomenti sconsigliati.

L'istruttore è bene che si concentri sull'approccio ludico allo sport, utilizzando mezzi vari privilegiando la polivalenza e la multilateralità, a quest'età non ci sono basi fisiche, psicologiche e tecniche per far apprendere ad un bambino movimenti rigidi o tattiche di reparto. I bambini di 6-8 anni non hanno capacità di pensiero astratto, di forme geometriche (triangoli, quadrati, ...), di collaborazione con i compagni, è quindi inutile perdere tempo ed energie cercando di precorrere i tempi.

L'iter di apprendimento che un bambino segue negli anni della scuola calcio (cioè dai 6 agli 8 anni) è:

- Rapporto con se stessi (IO)
- Rapporto con l'attrezzo palla o i materiali (IO E LA PALLA)
- Rapporto con attrezzo e compagno (IO, LA PALLA E IL COMPAGNO)
- Rapporto con attrezzo, compagno e avversario (IO, LA PALLA, IL COMPAGNO E L'AVVERSARIO)

## LA SEDUTA TIPO

E' ormai unanimemente riconosciuto il fatto di organizzare una seduta su tre grossi momenti, eventualmente suddivisi in sotto gruppi:

**Fase iniziale:** è la fase di "messa in azione", in cui i bambini devono sfogarsi (dagli stress giornalieri, scolastici), approdare alla seduta in maniera gioiosa ma non eccessiva, apprendere concetti utili al proprio sviluppo globale – motorio e contenuti che si ritroveranno successivamente, meglio se palesi anche ai bambini, nelle fasi successive. Ideale è iniziare con un gioco, meglio se conosciuto e con poche comprensibili regole, di stampo non calcistico (bellissimi i giochi "popolari" come ruba bandiera, palla

prigioniera,... polivalenti e con grossi contenuti motori e d'attenzione). Si possono apportare delle varianti, di difficoltà crescente (si retrocede solo se la comprensione iniziale è stata difficoltosa) concludendo questa fase dopo un massimo di 20'. E' anche possibile suddividere tale periodo in più giochi, se organizzati in modo rapido, consequenziale e immediato, sempre verificando l'avvenuta assimilazione degli obiettivi prefissati;

**Fase centrale:** è il momento su cui poggiano gli obiettivi della seduta. E' opportuno suddividere la fase (di 30' circa, max 40') in due sotto periodi. Il primo è finalizzato alla tecnica individuale, il secondo alla tattica individuale. Entrambi devono comunque mantenere come obiettivi principali gli schemi motori e le capacità coordinative. L'istruttore, che sarà sempre attento a questi due concetti, non mancherà mai di annotare mancanze o miglioramenti sul piano motorio e coordinativo, prima che su quello tecnico e tattico. L'aspetto tecnico verrà sviluppato con giochi di situazione senza avversari (al massimo 1> portiere) diretti ma con "sollecitazioni" date dal tempo o da gare a squadre, come già sottolineato, finalizzate sempre ad un obiettivo situazionale poi presente in gara. Con lo stesso concetto saranno introdotti gli aspetti tattici, presentati con situazioni 1>1, 2>1 e 2>2 strutturati su percorsi allenanti sotto l'aspetto motorio e tecnico, tutti comunque devono provare i ruoli di attaccante, difensore e portiere;

**Partita finale:** Il numero ideale è il 5>5 su campo di porte e dimensioni adeguate (per questa categoria uno studio della F.I.G.C. ha appurato essere ideali le 4 X 1.60), tutte comunque saltuariamente variabili al fine di sviluppare una continua capacità di adattamento e trasformazione alle situazioni. Nel caso in cui il numero complessivo dei ragazzi sarà maggiore di 10, è bene strutturare due campi più piccoli in cui organizzare un mini torneo 4>4 o 3>3. Tutti devono sperimentare i ruoli e le situazioni.

Nel caso di numero dispari di ragazzi complessivo è bene utilizzare questo momento per coinvolgere i bambini, soprattutto quelli meno dotati o accettati, responsabilizzandoli in ruoli (di 2-3' massimo) di Jolly o d'arbitro.

#### *Esercitazioni con la palla e altri attrezzi*

##### **Palla prigioniera**

Due squadre divise da una riga centrale devono colpire tutti gli avversari, con uno o più palloni, per arrestarli e metterli nella prigione posta alle spalle del proprio campo. I prigionieri possono a loro volta liberarsi ricevendo il pallone dai propri compagni "liberi" e colpendo gli avversari.

##### **Il bowling**

Vengono formate delle squadre di 4/5 ragazzi. Davanti ad ogni squadra vengono posti ad una distanza di circa 10 metri, 6 clavette o coni disposti a triangolo. Ogni ragazzo ha una palla e tira sui bersagli uno dopo l'altro. Vince la squadra che prima abbatta tutte le proprie clavette (oppure attribuendo un punteggio ad ogni fila di clavette stilare una classifica a punti, come nel bowling vero e proprio). Per il tiro si possono utilizzare le mani (variante 1) o i piedi (variante 2) oppure entrambi (variante 3).

##### **Gioco - Palla Bowling**

Si gioca come una regolare partita di calcio; la differenza consiste nell'abbattere i conetti della squadra avversaria anziché dover segnare. Ad ogni conetto abbattuto si rimette la palla al centro liberando il campo dal conetto stesso. Durante il gioco, da qualsiasi lato esca la palla, si riprende con una rimessa laterale battuta con i piedi. I

conetti sono posizionati liberamente nelle due metà campo, sei per parte di due diversi colori, ad una distanza minima di 3 metri dalle linee perimetrali. Sia da rimessa laterale, sia da un calcio di punizione non è possibile colpire direttamente i conetti. Se il fallo avviene a ridosso di un conetto, per battere il calcio di punizione si arretrerà di circa mt.2 dal conetto. Non è previsto il calcio di rigore. Al termine del primo tempo si registra il risultato parziale e si rimettono a posto i birilli. Vince la squadra che abbatte più birilli nei due tempi di gioco.

**OBIETTIVI:** capacità di collaborare, capacità di orientamento spazio/temporale, capacità di adattamento e trasformazione

#### **Lepri e cacciatori (variante con palla):**

Sono formate due squadre. I componenti della prima (le lepri) saranno in possesso di un pallone ognuno, i componenti della seconda senza o con in base al grado di difficoltà che si vuole dare al gioco. In uno spazio delimitato al via dato dall'istruttore le lepri dovranno mantenere il possesso della palla guidando la stessa all'interno dello spazio (la guida varia sempre in base al grado di difficoltà : in palleggio tipo basket, facendo rotolare la palla con le mani, con i piedi ...) evitando l'intervento dei cacciatori che cercheranno a loro volta di buttare fuori la palla delle lepri. Vince la squadra, o il singolo, che impiega meno tempo a buttare fuori dal quadrato la palla delle lepri.

#### **Sparviero (variante con palla)**

/dem come il gioco senza palla, ma con la variante che i bambini, escluso lo sparviero, guidano ognuno un pallone (come già specificato la guida può avvenire in vari modi a discrezione dell'animatore – istruttore che valuterà, in base ad una rapida ma attenta osservazione, il grado di abilità dei bambini)

#### **Pallonetto:**

Formate squadre di quattro elementi , i concorrenti si devono sedere per terra formando due file parallele di fronte una all'altra. Al via l'istruttore dà un palloncino di quelli gonfiabili ad un giocatore a caso e si inizia una partita a pallavolo. Realizza punto chi riesce a far appoggiare il palloncino nella zona alle spalle della fila avversari

#### **Cinque Passaggi Consecutivi**

Gioco dei cinque passaggi consecutivi. Gli allievi sono suddivisi in due squadre, il gioco viene qui effettuato usando le mani. Si possono usare anche i piedi. La squadra che è in possesso di palla deve eseguire cinque passaggi consecutivi, guadagnando così un punto. L'altra squadra deve impedirlo, cercando di intercettare il pallone per effettuare anch'essa i cinque passaggi consecutivi. L'istruttore deve fare in modo che vi sia una relativa condizione di ordine nel luogo di presenza della palla. Il bambino in possesso di palla deve avere almeno due possibilità di passaggio.

**OBIETTIVI:** capacità di collaborare, capacità di orientamento spazio/temporale

### **Schiva Palloni o Palla Avvelenata**

Gioco "schiva-palloni". Gli allievi sono divisi in due squadre. Una squadra è situata dentro ad una circonferenza descritta sul campo e l'altra all'esterno. I bambini all'esterno sono in possesso di una palla con la quale devono colpire, attraverso continui lanci gli avversari all'interno. Chi viene colpito è eliminato. Vince la squadra che elimina gli avversari nel minor tempo.. Come variante si può utilizzare anche più di una palla

### **OBIETTIVI: capacità di orientamento spazio/temporale, sviluppo schema corporeo**

#### **Gioco - Palla Rilanciata**

1 - Si gioca cinque contro cinque; il gioco è simile alla pallavolo. La palla è lanciata alternativamente una volta per parte indipendentemente dalla realizzazione di punti. Il lancio deve essere eseguito dal giocatore con due mani da dietro il capo, tipo rimessa laterale, da qualsiasi punto del campo. Prima di lanciare la palla i giocatori di una squadra devono effettuare tra di loro dei passaggi; minimo uno, massimo tre. Per realizzare un punto, superando la rete bisogna far cadere la palla a terra nel campo avversario; se la stessa finisce nella rete oppure solamente la tocca oppure cade fuori dal campo avversario, il punto è a favore della squadra in ricezione. Vince chi arriva per primo a venti punti.

2 - I due gruppi in uno spazio delimitato e diviso a metà da una linea, si lanciano uno o più palloni, con le mani o con i piedi. Si elimina un avversario ogni volta che questi non riesce a bloccare il pallone ma lo tocca lasciandolo cadere poi a terra. Vince la squadra che elimina tutti gli avversari.

### **OBIETTIVI: capacità oculo/manuale, capacità di orientamento spazio/temporale, destrezza motoria.**

#### **Staffetta (variante con attrezzi o palla)**

Simile a quella indicata senza attrezzature, la difficoltà sta nel dover passare un testimone rappresentato da un asticella, una palla... Inoltre è possibile complicare il percorso da percorrere inserendo dei coni, ostacoli,... oppure imporre di guidare la palla (tipo basket, rotolata, con i piedi,...) prima di poterla passare al compagno.

#### **Velocità (variante con palla)**

Il gioco si sviluppa come nell'esercizio senza attrezzi ma con la variante di avere un pallone a testa da guidare in vari modi prestabiliti (tipo basket, con i piedi, ...) magari attraverso un percorso accidentato da ostacoli diversi.

#### **Bandiera**

Due squadre poste su due righe contrapposte; ogni squadra è formata da giocatori aventi un numero, i quali una volta chiamati devono correre verso l'istruttore, impossessarsi del fazzoletto (tenuto in mano dall'istruttore) e cercare di riportarlo dietro la propria linea di partenza senza farsi toccare dall'avversario.

#### **Gioco - Guardiano del Ponte**

La denominazione più comune di questo gioco è il "guardiano del ponte". E' un gioco a squadre. Una con il compito di difendere una porta larga dieci metri, l'altra ha il compito di attaccare cercando con i propri componenti di passare attraverso la porta senza farsi toccare dal difensore guardiano. Il difendente nel tentativo di bloccare l'avversario non deve oltrepassare una linea a semicerchio posta alla distanza di un metro e mezzo dalla linea di porta. Vincerà la squadra che riuscirà a far passar indenni

più elementi.

Una variante del precedente, di carattere sportivo specifico, è data dal doversi impossessare, dopo uno slalom (con o senza palla) del pallone, tenuto dall'istruttore, e attaccare una porta di calcio, un canestro di basket,... Chi non ha toccato la palla per primo funge da portiere. Vince la squadra che realizza più punti. Un'ulteriore variante è data dall'avere il portiere fisso, con chi arriva secondo sul pallone che funge da difensore, proteggendo un'apposita area, davanti alla porta, superata la quale l'attaccante può tirare liberamente in porta.

#### **OBIETTIVI: velocità, reattività neuromuscolare**

##### **Palla sulle panche**

Due squadre si trovano contrapposte dietro una linea di tiro. Al centro vengono poste delle panche con sopra dei coni. I ragazzi tirano sulle panche (con le mani o con i piedi) per far cadere gli attrezzi del campo avversario. Vince la squadra che colpisce più coni.

##### **Chi centra la cassa**

Due squadre si distribuiscono su due terreni di gioco diversi. Ogni ragazzo ha una palla e cerca di lanciarla con le mani o calciarla con i piedi, all'interno di una cassa aperta. Vince la squadra che realizza per prima cinque centri.

##### **Palla nel corridoio**

L'istruttore fa rotolare una palla, magari di dimensioni più grandi del normale, all'interno di un corridoio formato dai ragazzi delle due squadre. Chi colpisce la palla, lanciando o calciando il proprio pallone, per primo conquista un punto. Vince la squadra che realizza per prima dieci punti.

##### **Palla cannone**

Nei quattro lati di un quadrato si dispongono quattro squadre composte da 5/6 giocatori ciascuna. Al centro viene posta una palla medica. Ogni ragazzo ha una palla. Al via i ragazzi la lanciano, o la calciano, cercando di inviarla nel terreno avversario. Dopo un minuto sul proprio terreno acquisisce un punto di penalità. Vince la squadra che dopo aver stabilito un numero di esecuzioni ha meno penalità

##### **Colpire la palla**

Sono tracciati due centri concentrici di 6 e 1 metro di diametro. All'interno del cerchio più piccolo viene posta la palla medica. 4 attaccanti, contrastati da 3 difensori, cercano di colpire la palla per farla uscire dal cerchio. Sia gli attaccanti che i difensori non possono entrare all'interno del cerchio. Vince la squadra che impiega meno tempo.

##### **Colpire la lepre**

All'interno di un cerchio di 6 metri di diametro 4 attaccanti si passano la palla, contrastati da difensori, per cercare di colpire la lepre che si sposta all'interno del cerchio. Vince la squadra che riesce a colpire più volte la lepre in due minuti (usare la

palla di gomma piuma).

### Ce l'hai

Un bambino con il pallone in mano deve colpire uno degli altri che a sua volta cercherà di colpire un altro avversario. E' possibile usare due cacciatori con un pallone a testa.

### Quattro porte

Si affrontano due squadre che per realizzare il gol dovranno condurre la palla dentro una delle quattro porte, di larghezza 1 metro, porta ognuna su un lato del quadrato (o rettangolo) di gioco. Non è valido realizzare il gol nell'ultima porta dove è stata realizzata l'ultima rete.

### Gioco - Ruba Oggetti

Formare un quadrato delle dimensioni di 10 metri per 10 metri. Dividere i ragazzi in quattro squadre. Ogni squadra ha una base, posta all'esterno di uno dei quattro lati, con all'interno 10 oggetti. Ciascuna squadra deve rubare gli oggetti posti nelle basi avversarie e portarli nella propria base. Non si può ostacolare chi ruba gli oggetti in nessun modo. Vince chi al termine del tempo, stabilito dall'istruttore, avrà nella propria base il maggior numero di oggetti.

Due squadre (ognuna all'interno di un rettangolo loro assegnato e diviso da un rettangolo intermedio conducono liberamente la palla fino al via (acustico o visivo) dato dall'istruttore. Al segnale dovranno recarsi nel rettangolo intermedio dove saranno sparsi oggetti vari, raccogliere quelli indicati (es. tutti i cinesini verdi) e riportarli, non più di uno alla volta, nel proprio rettangolo (guidando sempre la palla, oppure lasciando la palla nella propria area e riprendendola successivamente). Vince chi riporta più oggetti nel tempo prestabilito.

### OBIETTIVI: abilità motorie di base, velocità, rapidità, capacità di orientamento spazio/temporale

### Calcio baseball

Un giocatore della squadra A calcia il pallone il più lontano possibile e corre attorno ad un quadrato (basi) ai cui vertici ci sono quattro giocatori della squadra B (più un quinto al centro del quadrato, all'interno di un cerchio dal quale non può uscire), che devono recuperare velocemente il pallone calciato.

Quando il giocatore al centro avrà raccolto il pallone recuperato dai propri compagni, il lanciatore sarà imprigionato nell'ultima base attraversata. Si conta in un numero di lanci prestabiliti (o a tempo) la somma delle basi conquistate da ogni squadra. Variare il modo di cacciare (palla in mano, a terra, in equilibrio su un cono).

### Giochiamo insieme

Mentre una squadra (detta orologio in quanto tiene il tempo) esegue un numero fissato di passaggi attorno ad un quadrato (o altra forma geometrica), l'altra, con un pallone solo e partendo uno per volta, deve realizzare il maggior numero di gol dopo aver eseguito uno slalom, tiro e riportato il pallone al primo della fila. Dopo aver invertito i ruoli vince la squadra che realizza il maggiore numero di gol. Si possono apportare numerose varianti : una squadra si passa la palla (orologio) l'altra esegue un numero di conduzioni su un percorso ad ostacoli o lineare; una squadra esegue

delle conduzioni (orologio) l'altra esegue delle combinazioni a due giocatori, passaggio e tiro, per realizzare il maggior numero di gol

#### **Gioco - Palla Capitano**

Formare un quadrato delle dimensioni di 20 metri per 20 metri. Dividere i ragazzi in due squadre di cinque giocatori ciascuna (rossi e gialli). La squadra rossa posizionerà un ragazzo all'esterno di ogni lato del quadrato e il capitano all'interno. La squadra gialla posizionerà tutti i ragazzi all'interno del quadrato. I ragazzi esterni (rossi) in possesso di una palla cercheranno di farla pervenire al proprio capitano all'interno del quadrato. I gialli dovranno intercettare i passaggi e rispedire fuori la palla. Per ogni palla ricevuta, dal capitano, la squadra rossa totalizzerà un punto. Dopo un tempo stabilito si cambieranno i ruoli delle due squadre. Vincerà la squadra che totalizzerà il miglior punteggio.

Suddividendo il campo in quattro strisce, si organizza un gioco simile a "palla prigioniera" ma giocato con i piedi. Le due squadre realizzano un punto ogni volta che riescono a passare il pallone al proprio capitano, a rotazione tutti i bambini, posto nell'area alle spalle degli avversari. Variante: nell'area del capitano si pone un avversario che contrasta il passaggio.

#### **OBIETTIVO: capacità di orientamento spazio/temporale**

#### **Partita con esterni**

Si gioca una partita in cui sulle fasce, ogni squadra pone un proprio giocatore all'esterno, non contrastabile, che collabora con la propria squadra realizzando un cross. Varianti: gol valido solo su cross; obbligo di eseguire un numero prefissato di passaggi consecutivi prima di poter passare la palla all'esterno. L'esterno entra in campo attivamente nel momento in cui riceve il pallone, creando così superiorità numerica (eventualmente doppia se si riesce a far entrare entrambi i propri esterni; ogni squadra pone un solo esterno fuori dal campo, che collabora con entrambe le squadre, precisamente con quella che gli passa il pallone;

#### **Campo minato**

Si gioca una partita normale in cui all'interno del campo si crea una zona "minata" in cui non si può entrare. Se la palla vi entra viene battuta una rimessa laterale ( o anche un rigore), chi l'ha fatta entrare viene "imprigionato" fino al termine dell'azione (inferiorità numerica per la propria squadra).

#### **Gioco - Rubapalla**

Si dividono gli allievi in coppie con casacche diverse all'interno della coppia. Ogni coppia si prepara in un quadrato di 7 metri di lato con un pallone. Al via l'allievo in possesso di palla dovrà mantenerlo il più a lungo possibile, mentre il compagno, contrastandolo deve rubare palla ed iniziare così la sua fase di protezione della palla. Vince chi ruba più volte il pallone al compagno in 5 minuti.

#### **OBIETTIVI: guida della palla, dominio della palla.**

#### **Gioco - Palla In Quadrato**

Si gioca cinque contro cinque su un campo di dimensioni otto metri per otto metri. Le squadre sono disposte una all'interno del quadrato mentre l'altra ha i giocatori distribuiti all'esterno, uno per lato più un quinto all'interno tra gli avversari. Il gioco

consiste nel cercare di colpire, lanciando liberamente la palla con le mani, i giocatori della squadra disposta all'interno del quadrato. Ogni volta che si colpisce un giocatore all'interno del quadrato si realizza un punto. Il giocatore della squadra esterna che si trova nel quadrato non può colpire gli avversari, ma ha la funzione di recuperare la palla e di collaborare con i propri compagni passandola a chi si trova in posizione più favorevole per colpire. Ogni minuto, per un totale di dieci minuti, effettuare il cambio tra la squadra esterna e quella interna in modo che ogni ragazzo svolga funzione di giocatore interno. Alla fine vince chi realizza più punti.

**OBIETTIVI:** capacità oculo/manuale, reattività neuromuscolare, destrezza motoria.

#### **Gioco - Cacciatore e Preda**

Sistemare una serie di cerchi, minimo trenta, molto ravvicinati tra loro ed invitare due bambini ad entrare in due cerchi distali saltellando su di un solo arto. Il bambino con funzione di cacciatore deve cercare di prendere il compagno con funzione di preda solamente toccandolo. Anche la preda deve muoversi utilizzando un solo arto.

Calcolare il tempo della cattura, vincerà il bambino che ricoprendo il ruolo di cacciatore avrà impiegato meno tempo. Al termine di ogni manche far cambiare al bambino l'arto da utilizzare.

**OBIETTIVI:** equilibrio dinamico, forza arti inferiori

#### **Gioco - Scambio delle Tane**

Tale gioco viene denominato "scambio delle tane". Sul campo vengono collocati dei cerchi in ordine sparso. I cerchi sono occupati da alcuni allievi le "lepri", mentre due bambini con funzione di "cacciatore" si devono muovere nello spazio tra i vari cerchi, cercando di occupare le tane, lasciate vuote dalle lepri, durante lo scambio.

**OBIETTIVI:** capacità di orientamento spaziale, rapidità motoria

#### **Gioco - Fulmine**

Gioco del "cacciatore e delle lepri" chiamato anche "fulmine". Tutti gli allievi partecipano al gioco. A turno due di essi, i cacciatori, dovranno colpire con una palla più lepri possibili. I bambini colpiti si fermano sul posto a gambe divaricate aspettando che qualche compagno li liberi strisciando sotto le loro gambe. Vincono i due cacciatori che al fischio dell'istruttore avranno "catturato" più lepri.

**OBIETTIVO:** abilità motorie di base (correre, strisciare, lanciare, saltare)

#### **Gioco – Palla Tana**

Su un campo da gioco delle dimensioni 20 metri per 30 metri, con una tana centrale delle dimensioni di 2 metri per 2 metri, si dividono i ragazzi in due squadre da tre giocatori l'una. Per realizzare un punto bisogna portare la palla all'interno della tana. Vince chi totalizza più punti nel tempo stabilito

**OBIETTIVI:** capacità di orientamento spaziale, guida della palla, capacità di collaborare

### **Gioco - Istruttore Comanda Colore**

Formare un quadrato delle dimensioni di 25 metri per 25 metri e disporre al centro dello stesso un numero di cerchi pari al numero di ragazzi più uno. All'esterno del quadrato si posizionano tre palloni per ciascun lato. Ogni lato sarà inoltre contraddistinto da una bandierina di colore diverso (rossa, bianca, verde e gialla). Quindi ogni allievo andrà ad occupare un cerchio. Al segnale dell'istruttore tutti i ragazzi dovranno cambiare di posto continuamente, sino a quando l'istruttore chiamerà un colore. A questo punto, i ragazzi, dovranno raggiungere il più velocemente possibile i tre palloni posti nel lato del colore indicato. Il ragazzo che arriverà per primo totalizzerà 5 punti, il secondo 3 punti e il terzo 1 punto. Si effettueranno alcune prove e risulterà vincitore il ragazzo che avrà totalizzato il miglior punteggio finale.

**OBIETTIVI:** capacità di orientamento spaziale, reattività neuromuscolare, velocità

### **Gioco - I Tre Colori**

Delimitare uno spazio quadrato di quaranta metri per lato. Dividere i ragazzi in tre squadre (gialli, blu e rossi). I gialli passano palla ai rossi e viceversa con i blu, in mezzo, che devono intercettare palla; quando ci riescono il colore di colui che ha sbagliato va in mezzo. Iniziare con le mani per passare poi ai piedi, i compagni dello stesso colore non si possono passare la palla.

**OBIETTIVI:** capacità di collaborare, capacità di orientamento spazio/temporale, capacità di adattamento e trasformazione

### **Gioco - Palla Sponda**

Si prepara un quadrato di 15 metri per lato. In ogni lato si posiziona un giocatore con un pallone, mentre all'interno del quadrato ci sono 2 attaccanti e 2 difensori. Al via per 2 minuti, gli attaccanti dovranno smarcarsi dai difensori, ricevere palla da un compagno all'esterno e ritrasmetterla velocemente (sponda) per il maggior numero di volte possibili. A rotazione, al termine del tempo, effettuare i cambi di ruoli. Vince la coppia che avrà totalizzato il maggior numero di passaggi.

**OBIETTIVI:** capacità di collaborare, capacità di orientamento spazio/temporale, reattività neuromuscolare

### **Gioco - Vuota lo Scatolone**

Si prepara un campo di 20 metri per 10 metri. All'esterno delle due linee di fondocampo (dopo circa due metri) si posano due scatoloni, uno per ogni lato, con all'interno 6/7 palloni. Il gioco si svolge tra due squadre (gialli e rossi) che devono svuotare il proprio contenitore di palloni prima della squadra avversaria o avere, alla fine del tempo, un numero di palloni inferiori. Ogni squadra è composta da 5/6 giocatori di cui uno svolge il ruolo dello sparviero che cerca di toccare il portatore di palla avversario, costringendolo a riportare la palla nello scatolone di partenza. Ogni squadra non può trasportare più di un pallone per volta. Ogni giocatore toccato dallo sparviero, mentre è in possesso di palla, deve riportarlo nel suo scatolone. I giocatori possono trasportare il pallone in mano o passarlo ai compagni. I giocatori in possesso di palla non possono essere toccati dopo aver oltrepassato la linea di fondo campo.

### **OBIETTIVI: capacità di anticipazione motoria, capacità di collaborare**

**Le esercitazioni proposte sono di difficoltà variabile. All'istruttore il compito, in base alle capacità dei propri bambini e alle condizioni esterne (campo, materiali, clima) di utilizzarle opportunamente.**

**Per le considerazioni viste è sempre bene tener presente che le esercitazioni fatte variando i materiali aumentano le motivazioni e la sensibilità, permettono di strutturare e consolidare gli schemi motori e le capacità coordinative. Imparare a variare forme, colori, peso e dimensioni (palloni da rugby, basket, palle ritmiche, palloni sgonfi, palloncini gonfiabili,...; palline di varie altezze, coni, cinesini, ...; materiali inusuali come sedie, panche, ...) non è un mezzo distraente ma un metodo per migliorare ulteriormente i propri ragazzi.**

#### **TEST Tecnico/Coordinativi**

##### **PALLEGGIO CON RIMBALZO**

Eseguire palleggi con rimbalzo senza limitazioni di tempo e di spazio. Eseguire due prove utilizzando solamente i piedi, si può utilizzare il piede che si vuole. Due rimbalzi consecutivi costituiscono errore.

Si annoterà il miglior risultato.

##### **CONDUZIONE**

Percorso cronometrato di dieci metri a slalom tra i pali alti ( sette pali posti a un metro l'uno dall'altro con inizio a due metri dalla partenza e con fine a due metri dall'arrivo ). Il cronometro viene fatto partire dopo la partenza a comando e arrestato dopo aver superato il traguardo, fermando la palla sotto la pianta del piede.

Far eseguire due prove e registrare la migliore.

##### **CAPACITA' IDEO-MOTORIA**

Calciare in una porta di un metro una palla ferma, da una distanza di cinque metri. Eseguire cinque prove con l'arto dominante.

Annotare gli errori.

##### **CAPACITA' SENSO-MOTORIA**

Arrestare cinque palloni rasoterra con l'interno piede, calciati dall'istruttore sistemato a cinque metri di distanza. La palla non dovrà uscire dallo spazio di forma quadrata, di un metro di lato, in cui si trova l'allievo.

Annotare gli errori.

#### ***Esercitazioni senza attrezzature***

Di seguito vengono descritti una serie di esercitazioni ( giochi ) da far svolgere ai bambini quando ci si trova con poche se non nessuna attrezzatura a disposizione

**Lepri e cacciatori:** in uno spazio delimitato uno o più bambini prescelti devono toccare gli altri, che si bloccano al tocco, immobilizzandoli tutti nel più breve tempo possibile. Vince il bambino, o il gruppo, che impiega meno tempo.

**Sparviero:** E' scelto un giocatore che fa lo sparviero. Egli deve rimanere nello spazio centrale della metà campo e, quando grida : sparviero" (oppure "chi ha paura dello sparviero" o altre frasi simili), tutti gli altri, partendo da uno dei lati corti, cercano di attraversare il campo senza farsi toccare dallo sparviero. I giocatori catturati si uniscono allo sparviero in una catena di mani, per aumentare le dimensioni del raggio d'azione. A ogni singolo passaggio, i giocatori catturati vanno ad unirsi allo sparviero.

**Staffetta:** sfruttando le regole della gara olimpica, si dividono i bambini in due o più squadre indicando un percorso. Ad ogni completamento dello spazio indicato è toccato il proprio compagno che a sua volta percorre il tratto successivo, o ripete lo stesso nel caso si tratti di una gara su percorso breve. Vince la gara la squadra il cui suo ultimo elemento arriva prima al traguardo rispetto agli avversari

**Gara di velocità:** anche qui prendendo spunto dalle gare olimpiche stabilire un tratto piano, o anche inclinato o accidentato da ostacoli vari naturali o artificiali. Vince chi impiega meno tempo a percorrere il tratto indicato. (Dato che si tratta di una gara di velocità, è bene non andare oltre i 20 mt. per sfruttare le doti di rapidità tipiche di questa fascia d'età).

**Tunnel:** Due gruppi si dispongono in fila a gambe divaricate. Al via l'ultimo della fila passa sotto le gambe dei compagni e arrivato all'inizio del gruppo grida "via". A questo punto parte colui che è diventato ultimo e così via. Vince la squadra che in un minuto realizza più passaggi sotto il tunnel. Una variante è rappresentata dal "percorso" che può essere rappresentato, invece del tunnel, dai compagni che si sdraianno a terra e dall'ultimo della fila che deve saltarli uno alla volta. (Nel primo caso si sviluppa lo schema motorio dello strisciare o rotolare, nel secondo del saltare).

**Quattro cantoni:** si dispongono 4 bambini ai vertici di un quadrato e un quinto al centro. I bambini sui vertici devono scambiarsi di posto senza farsi "rubare la base" da quello posto al centro. E' possibile giocare anche su altre figure geometriche (triangolo, pentagono,...) o adiacenti (due rettangoli con un lato in comune,...) con più di un bambino al centro.

**Il drago cinese:** si divide il gruppo in due o più squadre che si mettono in fila, accucciati con le mani sul bambino davanti. Allineati i primi della fila, le teste del drago, si procede ad una gara in cui vince chi arriva prima al traguardo senza che la catena si spezzi. Varianti sono il sistemarsi a quattro zampe con le mani sulle caviglie di chi precede, oppure in piedi con le mani sui fianchi di chi è davanti.

**Fulmine texano:** i bambini designati in un limite di tempo devono cercare di prendere il maggior numero di avversari che potranno essere liberati dai compagni di squadra passando sotto le loro gambe

**La corsa delle rane:** tutti i bambini sulla linea di partenza, al via imitano i salti della rana per raggiungere il traguardo. Le varianti sono inerenti al tipo di andatura da utilizzare

**Per due, per tre:** i bambini corrono liberamente e al via si dispongono a gruppi di due o tre in base al numero di colpi di fischetto dati. Una successiva difficoltà sarà quella di indicare la figura geometrica con cui si vuole raggruppare i bambini (fila, linea, quadrato, triangolo,...)

**Le esercitazioni proposte sono di difficoltà variabile. All'istruttore il compito, in base alle capacità dei propri bambini e alle condizioni esterne (campo, materiali, clima) di utilizzarle opportunamente.**

Per le considerazioni viste è sempre bene tener presente che le esercitazioni fatte variando i materiali aumentano le motivazioni e la sensibilità, permettono di strutturare e consolidare gli schemi motori e le capacità coordinative. Imparare a variare forme, colori, peso e dimensioni (palloni da rugby, basket, palle ritmiche, palloni sgonfi, palloncini gonfiabili,...; palline di varie altezze, coni, cinesini, ...; materiali inusuali come sedie, panche, ...) non è un mezzo distraente ma un metodo per migliorare ulteriormente i propri ragazzi.

#### **TEST Psicomotori**

##### **TEST "DRAW A MAN" DI GOODENOUGH (IMMAGINE CORPOREA)**

Descrizione: chiedere al bambino di disegnare un uomo su di un foglio.

Misurazione: individuare dal disegno eventuali problematiche di percezione dell'immagine corporea.

##### **TEST DI LATERALITÀ**

Descrizione: stabilire nel bambino la preferenza delle mani e la padronanza dei piedi, lanciare in direzione del bambino una palla con la richiesta di calciarla subito, far battere le mani al bambino.

Misurazione: annotare la preferenza di mani e piedi.

##### **TEST DI LE BOULCH (CAPACITA' DI ORIENTAMENTO)**

Descrizione: disporre alcuni cerchi all'interno di un'area prestabilita; al bambino si fa

vedere un foglio sul quale sono riprodotti i cerchi e sono numerati secondo una sequenza temporale; dopo averla memorizzata, gli si chiede di ripeterla nello spazio concreto dell'area prestabilita.

Misurazione: annotare gli errori.

#### **TEST DI EQUILIBRIO STATICO**

Descrizione: il bambino deve stare in equilibrio su una gamba, mani tenute sui fianchi

Misurazione: annotare ogni volta che il soggetto perde l'equilibrio (appoggiare il piede sollevato o spostare il piede d'appoggio); ogni volta che c'è una perdita di equilibrio si arresta il cronometro.

#### **TEST DI EQUILIBRIO DINAMICO**

Descrizione: il bambino sta in piedi su una panca di quaranta centimetri ed esegue cinque prove di salto all'interno di un cerchio sistemato a cinquanta centimetri dalla panca.

Misurazione: ogni perdita di equilibrio che porterà all'uscita dal cerchio, sarà conteggiata come errore.

#### **TEST ORIENTAMENTO SUL PROPRIO CORPO**

Descrizione: richiedere al ragazzo movimenti utilizzando gli indicatori spaziali (destra-sinistra, sopra-sotto, davanti-dietro,dentro-fuori, alto-basso.

Misurazione: annotare le carenze