

Aspetti generali

La preparazione sportiva indirizzata ai bambini dai 6 –10 anni deve essere centrata sullo sviluppo psicomotorio, ovvero su attività che diano loro la capacità, lo sviluppo e il controllo del proprio corpo, per uno sviluppo globale sotto l’aspetto motorio, psicologico e cognitivo.

Lo sviluppo tecnico deve avvenire attraverso giochi didattici in cui vi sia prettamente una componente coordinativa generale e di indirizzo tecnico – sportivo. Dobbiamo ricordare che alla Scuola Calcio arrivano bambini di età compresa tra i 5/6/7 anni, bambini dei nostri giorni, figli del 2000 e quindi dei comfort, dei video giochi; bambini che nella maggior parte dei casi sono molto impacciati nei suoi movimenti e meno dinamici di quanto lo erano i bambini di anni fa.

Oggi non ci sono spazi verdi dove giocare, un muro contro cui calciare un pallone, spazi liberi o dei cortili dove poter tracciare un campo, porre due pietre per delimitare la porta e disputare partite per divertirsi con i compagni. Quindi tutte le capacità motorie di base che un tempo si acquisivano inconsciamente salendo sugli alberi, saltando o camminando sui muri, ecc..., oggi vengono a mancare in quanto i nostri figli sono costretti a vivere come “polli d’appartamento”. L’istruttore al momento di accogliere i bambini deve saper conquistare subito la loro fiducia, dimostrandosi sempre sereno trasmettendo la propria passione e l’amore per questo sport, creando un ambiente allegro dove i bambini si divertono senza creare distinzioni o rivalità personali. I nostri allievi oltre a crescere individualmente e tecnicamente, devono imparare ad associarsi; imparando il rispetto delle regole e dei compagni. Bisogna farli divertire con giochi di facile comprensione ed applicazione, in modo da favorirne il successo e non l’insuccesso che può portarli ad un facile abbandono. Tutto questo cercando anche di variare in modo continuo l’allenamento per cercare di mantenere sempre alta l’attenzione in modo che i bambini non si annoino. Cerchiamo anche di dialogare con i bambini e spiegare gli esercizi-gioco con un linguaggio semplice e facilmente comprensibile e con poche regole.

La nostra attenzione deve essere rivolta non a come vengono eseguiti gli esercizi , sotto l’aspetto prettamente tecnico, ma soprattutto se l’esercizio è stato capito e di conseguenza eseguito, in quale tempo, con quale facilità di esecuzione e se la loro ripetitività viene memorizzata e quindi nelle successive esecuzioni svolto con più facilità, coordinazione e rapidità.

La metodologia da me adottata e consigliata è quella che va dal generale all’analitico, ovvero inizialmente si lascia libero il bambino di eseguire liberamente l’esercizio dando come input l’obiettivo da raggiungere (fare goal, colpire un birillo, far arrivare la palla ad un compagno, raggiungere una meta, ecc...) e qualche suggerimento verbale, successivamente si passera a quella analitica, cercando di curare il gesto tecnico.

Obiettivi

Obiettivi Generali	Obiettivi specifici	Contenuti
Saper giocare la palla	a) Saper palleggiare b) Saper calciare la palla c) Saper guidare la palla d) Saper ricevere la palla e) Saper giocare di testa	 <u>Giochi iniziali o di riscaldamento</u>  <u>Giochi per il palleggio</u>  <u>Giochi per il calciare.</u>  <u>Giochi per il ricevere.</u>  <u>Giochi per il colpo di testa.</u>
Saper giocare individuale	a) Saper mantenere il possesso di palla individuale in presenza di un avversario. b) Saper risolvere l'azione individuale sul portiere. c) Saper risolvere un'azione di uno contro uno, con avversario che proviene da dietro, lateralmente, di fronte, per la conquista di uno spazio. d) Saper risolvere un'azione di uno contro uno con avversario da dietro, di fronte, lateralmente, sul posto per far goal.	 <u>Giochi per il possesso individuale.</u>  <u>Giochi di 1 contro1 per la conquista dello spazio e per la realizzazione del goal.</u>
Saper giocare	a) Saper mantenere le posizioni e saper mantenere il possesso di palla collettivo.	<u>Giochi di base:</u>

collettivo.	<p>b) Saper mantenere il possesso di palla collettivo per la conquista di spazio e ampiezza.</p> <p>c) Saper mantenere il possesso di palla per la conquista di spazio in profondità.</p>	 <u>Torello a tre squadre</u>  <u>Le sponde</u>  <u>4 contro 4 a quattro porte</u>  <u>7 contro 7 a quattro porte</u>  <u>Gioco dei 4 passaggi.</u>  <u>Gioco della palla in meta.</u>  <u>Gioco della palla nei castelli</u>  <u>Partita 7 contro 7.</u>
-------------	---	--

Giochi di conoscenza: questi giochini si utilizzano soprattutto ad inizio stagione, per dar modo ai bambini di conoscere e farsi conoscere. I bambini vengono sistemati in cerchio a piccoli gruppi con i cinesini come segnaposti; essi devono passare la palla al compagno, in un primo tempo con le mani e successivamente con i piedi.

Articolazione e varianti al gioco:

1. Il bambino in possesso di palla la porta al compagno posto di fronte dicendo il proprio nome;
2. Il bambino porta la palla e pronuncia il nome del compagno a cui porta la palla;
3. Il bambino porta la palla ad un'altro e pronuncia il nome del bambino a cui dovrà portare successivamente la palla;
4. Un bambino si pone al centro e questi, ricevuta la palla deve andare ad occupare il posto del compagno di cui viene pronunciato il nome. Il compagno chiamato corre al centro.

Gioco del fazzoletto: i bambini divisi in due squadre sono allineati su due righe ed ogni bambino è contrassegnato da un numero. Due palloni vengono posti al centro delle due righe. L'allenatore chiama un numero e i due giocatori corrispondenti devono correre per impossessarsi del proprio pallone e andare a fare gol. Vince la squadra che fa più gol.

Varianti al gioco:

- 1) dopo il possesso della palla si può inserire un percorso di abilità e quindi il tiro
- 2) chi arriva per primo tira in porta ed il secondo difende la porta

Lo sparviero: i bambini devono condurre palla da un lato all'altro del campo senza farsi toccare dallo sparviero, il giocatore toccato o viene eliminato oppure abbandonerà la palla per aggiungersi allo sparviero nella caccia agli altri bambini. Vince l'ultimo giocatore rimasto libero.

Varianti: 1) lo sparviero col pallone nelle mani deve cercare, lanciandolo, di colpire il pallone degli altri;

- 2) lo sparviero senza pallone deve cercare di buttare fuori dal campo i palloni degli altri.

Le lepri e i cacciatori: i cacciatori inseguono le lepri per impossessarsi del loro pallone, vince la squadra che impiega meno tempo ad impossessarsi di tutti i palloni.

Variante: i cacciatori devono cercare di buttare fuori dal campo tutti i palloni.

Colpire gli avversari: nel cerchio di centrocampo, oppure disegnandone uno più grande in relazione al numero di giocatori; metà bambini con una palla nelle mani fuori dal cerchio, gli altri in guida della palla dentro. I primi devono cercare di colpire la palla di chi sta dentro. Vince la squadra che in un tempo prestabilito riesce a catturare più avversari.

La raccolta dei cinesini: i bambini divisi in due squadre conducono liberamente palla nella loro metà campo , mentre in una zona morta (il cerchio di centro campo), vengono disposti in ordine sparso dei cinesini. Al fischio dell'istruttore i bambini delle due squadre devono prima depositare il pallone nella loro porta e poi andare a raccogliere più cinesini possibili. Vince la squadra che raccoglie più cinesini.

Variante: i bambini devono raccogliere i cinesini conducendo la palla.

La cascina: i bambini divisi in due squadre, si dispongono ognuna nella propria metà campo. Al centro del campo vengono posti tanti palloni. Al via dell'istruttore ogni squadra deve cercare di portare più palloni possibili nella propria cascina (la propria porta). Vince la squadra che avrà portato più palloni nella propria cascina.

Il traffico: I bambini devono condurre la palla entro uno spazio delimitato(un quadrato), più o meno ampio a seconda della difficoltà che vogliamo imporre o in relazione al livello raggiunto, senza interferire con gli altri.

Durante l'esecuzione si varia il tipo di conduzione.

Varianti:

1. I giocatori a comando dell'allenatore devono fermare la palla con una parte del corpo prestabilita (piede, ginocchio, sedersi sopra, petto, testa ...)
2. I giocatori a comando dell'allenatore devono condurre la palla in una porticina.

Traffico tra gli imprevisti:

I bambini devono condurre la palla entro uno spazio delimitato(un quadrato), più o meno ampio a seconda della difficoltà che vogliamo imporre o in relazione al livello raggiunto e tra tanti ostacoli sparsi quali cerchi, paletti, cinesini, over, tappetoni, ostacolini, senza interferire con gli altri ed evitando tutti gli ostacoli.

Durante l'esecuzione si varia il tipo di conduzione.

Varianti:

1. I giocatori divisi in 2-3-4 squadre. Ognuna un compito motorio diverso (guida, lanci, calciare, afferrare).
2. I giocatori a comando dell'allenatore devono fermare la palla con una parte del corpo prestabilita (piede, ginocchio, sedersi sopra, petto, testa ...).
3. I giocatori a comando dell'allenatore devono condurre la palla in una porticina.

Le mete contrapposte: all'estremità di un rettangolo di gioco vengono delimitati due aree-meta; i bambini divisi in due squadre; ogni squadra deve cercare di portare, guidandoli, i propri palloni al di là della meta avversaria. Ogni giocatore può rubare palla all'avversario, oppure buttare la palla altrui fuori dal campo. Vince la squadra che dopo un certo tempo riesce a portare più palloni oltre la meta avversaria.

Giochi a staffetta: vari sono i giochi a staffetta che si possono eseguire; ecco alcuni esempi:

- 1) I bambini disposti in varie file devono eseguire uno slalom tra birilli, fermare la palla all'interno di un quadrato e calciare in una porticina posta alla distanza di 5-6 mt. Quindi andare subito a recuperare il pallone e consegnarlo al compagno successivo. Vince chi fa più goal.
- 2) I bambini disposti in varie file, al via guidano la palla per 5/6 metri, effettuano uno slalom fra 5 birilli (posti a distanza oppure in forma ritmica a distanze variabili), attraversano un piccolo corridoio delimitato dai cinesini e vanno a fare goal. Quindi andare subito a recuperare il pallone e consegnarlo al compagno successivo. Vince chi fa più goal.
- 3) I bambini disposti in varie file, al via guidano la palla per 5/6 metri, effettuano uno slalom fra 5 birilli posti a distanza regolare, successivamente effettuano uno slalom a zig-zag fra birilli, quindi effettuano un passaggio a se stessi facendo però passare la palla attraverso una

porticina, recuperare la palla e andare a fare goal. Andare subito a recuperare il pallone e consegnarlo al compagno successivo. Vince chi fa più goal.

La battaglia: i bambini, ognuno col proprio pallone, divisi in due squadre, si dispongono ognuna nella propria metà campo. Al via dell'istruttore devono calciare i palloni e di seguito rimandare tutti i palloni presenti nella propria metà campo in quella avversaria. Vince la squadra che al fischio dell'istruttore avrà meno palloni nella propria metà campo.

Pallapresa: due squadre si confrontano a lanciare la palla nella metà campo avversaria facendola passare sopra ad una corda. Si realizza punto quando la palla non viene presa con le mani da un avversario e tocca terra. Chi fa più goal in 5 min.?

Le varianti possono essere tante:

- a) lancio e ricezione con le mani.
- b) lancio e ricezione con i piedi.
- c) far passare la palla sotto la corda.

Chi arriva a fare goal ?: i bambini vengono suddivisi in due squadre , i componenti di una si dispongono all'inizio di un corridoio (6 mt x 10), mentre i componenti dell'altra squadra si dispongono lungo i lati del corridoio. Alla fine del corridoio vi è una porta. I bambini devono condurre palla all'interno del corridoio ed andare a fare goal; gli altri posti sul lato del corridoio devono cercare, calciando il loro pallone (o lanciandolo con le mani), di colpire i palloni degli avversari in modo da impedirgli di andare a fare goal. Qual è la squadra che fa più goal dopo un certo numero di giri?

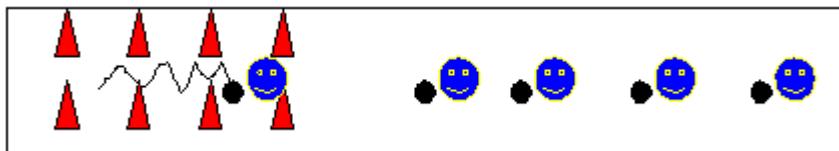
Calcio tennis facilitato: il gioco viene facilitato in quando i bambini devono prendere la palla con le mani ed effettuare il passaggio al compagno coi piedi facendo cadere il pallone dalle mani.

Giochi palleggio

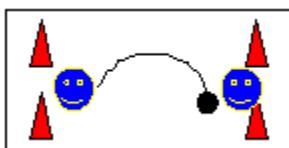
1. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare un palleggio con il piede più abile e riprenderla con le mani.
2. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare un palleggio con l'altro piede e riprenderla con le mani.
3. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare un palleggio, farlo rimbalzare a terra, effettuare un'altro palleggio con l'altro piede e riprenderla con le mani.

4. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra con il piede più abile.
5. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra con l'altro piede.
6. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra alternando entrambi i piedi.
7. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare due palleggi consecutivi con il piede più abile e riprenderla con le mani.
8. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare due palleggi consecutivi con l'altro piede e riprenderla con le mani.
9. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere a terra, effettuare due palleggi consecutivi alternando entrambi i piedi e riprenderla con le mani.
10. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare un palleggio con il piede più abile e riprenderla con le mani.
11. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare un palleggio con l'altro piede e riprenderla con le mani.
12. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare due palleggi alternando entrambi i piedi e riprenderla con le mani.
13. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare due o più palleggi con il piede più abile e riprenderla con le mani.
14. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare due o più palleggi con l'altro piede e riprenderla con le mani.
15. Col pallone nelle mani, lasciarlo cadere, effettuare due o più palleggi alternando entrambi i piedi e riprenderla con le mani.
16. Palleggio consecutivo con il piede più abile.
17. Palleggio consecutivo alternato con entrambi i piedi.
18. Pallone a terra, alzarlo e prenderlo con le mani.
19. Pallone a terra, alzarlo, effettuare un palleggio con il piede più abile e prenderla con le mani.
20. Pallone a terra, alzarlo, effettuare un palleggio con l'altro piede e prenderla con le mani.
21. Pallone a terra, alzarlo, effettuare un palleggio alternando entrambi i piedi e prenderla con le mani.
22. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra con il piede più abile.

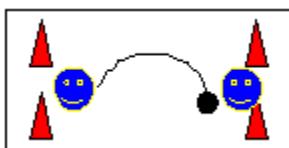
23. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra con l'altro piede.
24. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente un palleggio e un rimbalzo a terra alternando entrambi i piedi.
25. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente due o più palleggi e un rimbalzo a terra con il piede più abile.
26. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente due o più palleggi e un rimbalzo a terra con l'altro piede.
27. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente due o più palleggi e un rimbalzo a terra alternando entrambi i piedi.
28. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente dei palleggi con il piede più abile.
29. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente dei palleggi con l'altro piede.
30. Pallone a terra, alzarlo, effettuare consecutivamente dei palleggi alternando entrambi i piedi.
31. Palleggi consecutivi da fermi.
32. Palleggi consecutivi traslocando avanti.



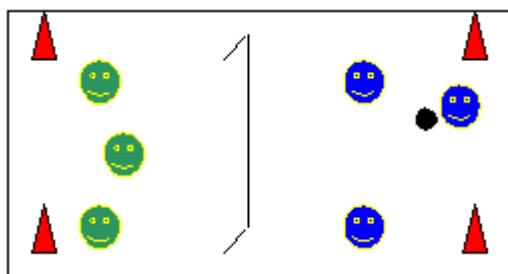
33. A coppie: i due bambini si effettuano dei passaggi in palleggio facendo toccare una sola volta il pallone a terra.



34. A coppie: i due bambini si effettuano dei passaggi in palleggio senza far cadere il pallone a terra.

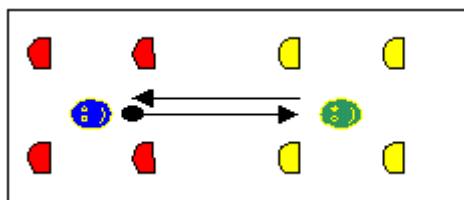


35. Calcio-tennis

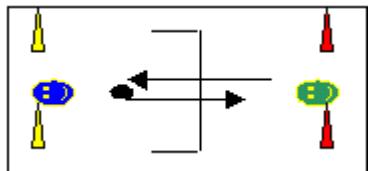


Giochi per calciare.

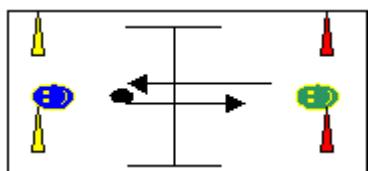
1. A coppie: i bambini si effettuano dei passaggi entro uno spazio delimitato (un quadrato).



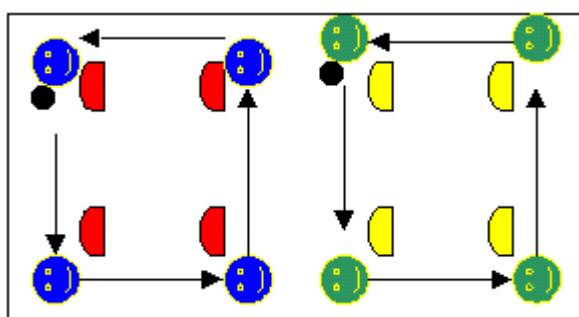
2. A coppie: i bambini si effettuano dei passaggi facendo passare il pallone attraverso una porticina.



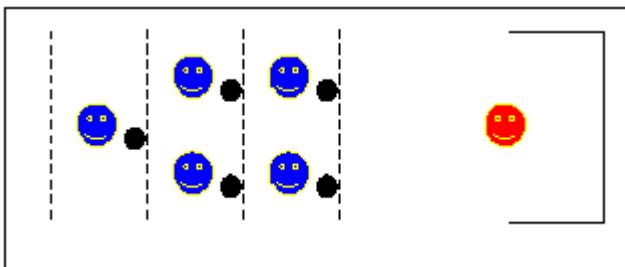
3. A coppie: i bambini si effettuano dei passaggi facendo passare il pallone sotto una cordicella.



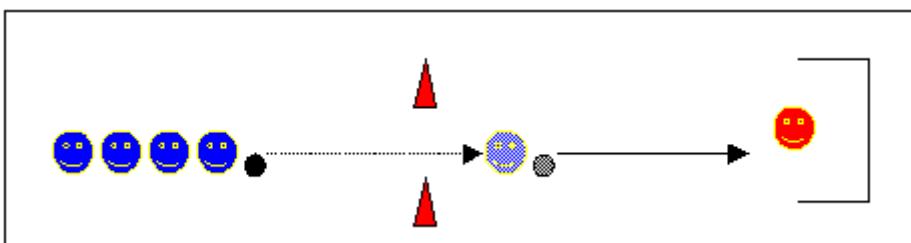
4. Ai vertici di un quadrato, i bambini si effettuano dei passaggi.



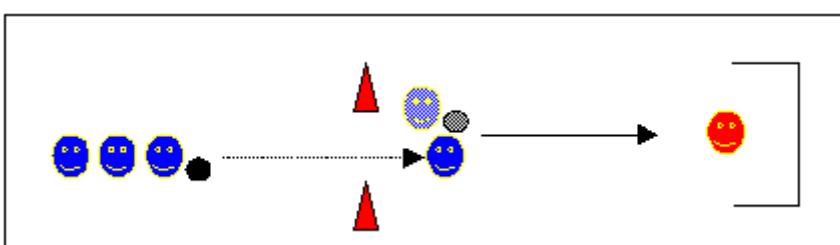
5. I bambini disposti su una riga di partenza, effettuano dei tiri in porta, ogni bambino che fa goal aumenta la distanza di tiro. (sotto forma di gara, vince il bambino che riuscirà a fare goal dalla distanza più lontano dalla porta).



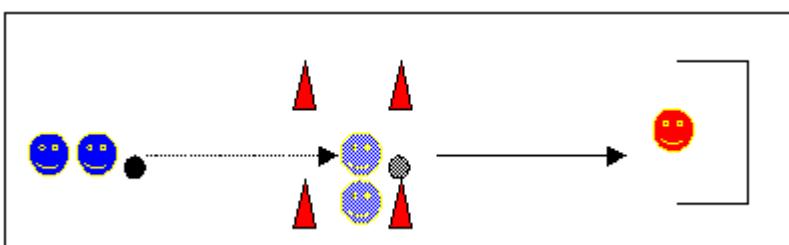
6. I bambini effettuano un passaggio a se stessi, facendo passare il pallone in una porticina delimitata da due conetti, subito rincorrere la palla, per tirare e fare goal.



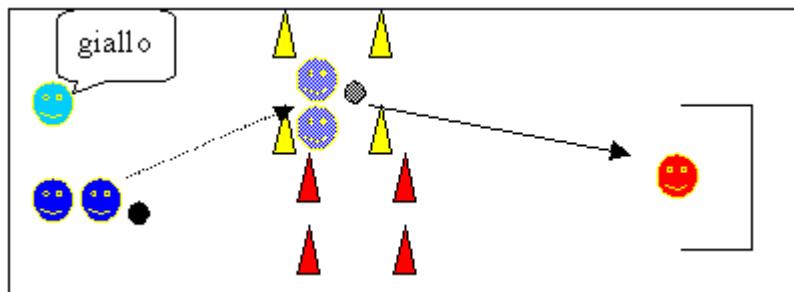
7. Come l'esercizio precedente, ma il bambino effettua il passaggio ad un compagno, il quale gli ferma la palla, per poi tirare e fare goal.



8. A coppia, un bambino davanti col pallone nelle mani e l'altro dietro senza pallone, al via partono di corsa, il primo pone a terra il pallone in uno spazio prestabilito (un quadrato), il secondo sopraggiungendo tira in porta.

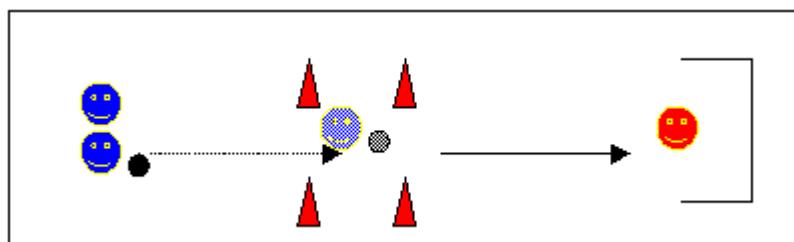


9. Come l'esercizio precedente, ma il pallone deve essere posto nel quadrato indicato dall'istruttore.

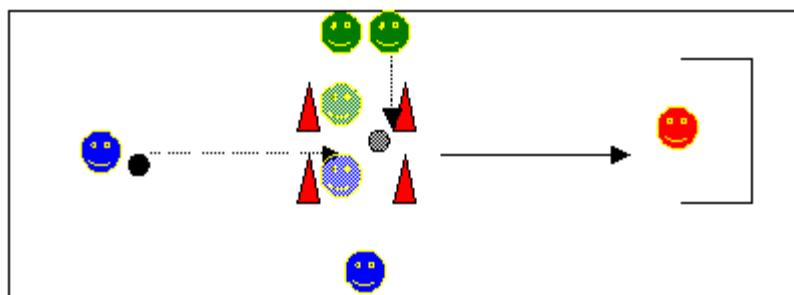


10. Come gli esercizi N° 8 e 9 ma il bambino conduce la palla con i piedi.

11. A coppie, un bambino effettua un passaggio in uno spazio prestabilito (un quadrato), dove arriva l'altro bambino il quale, in corsa, tira in porta.

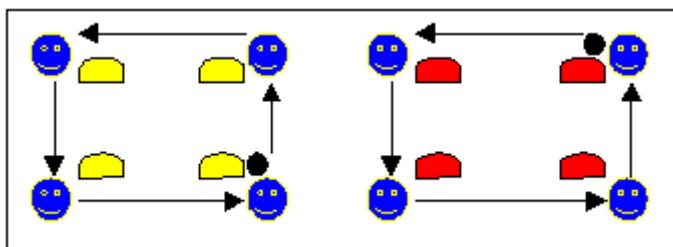


12. Come l'esercizio precedente, ma la partenza avviene lateralmente a destra e a sinistra, oppure uno che parte frontalmente e l'altro lateralmente, ecc...

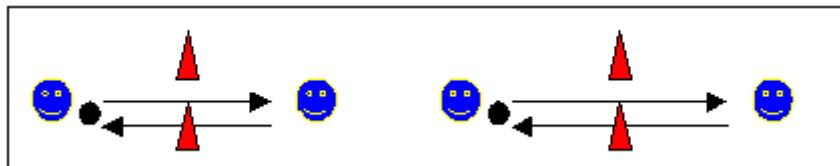


Giochi per ricevere.

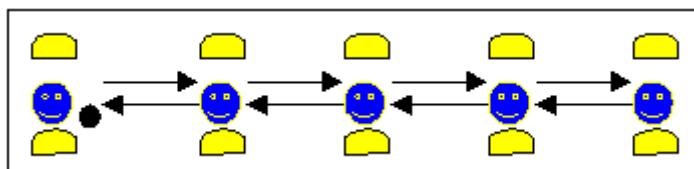
1. I bambini posti ai vertici di un quadrato si effettuano dei passaggi curando la ricezione.



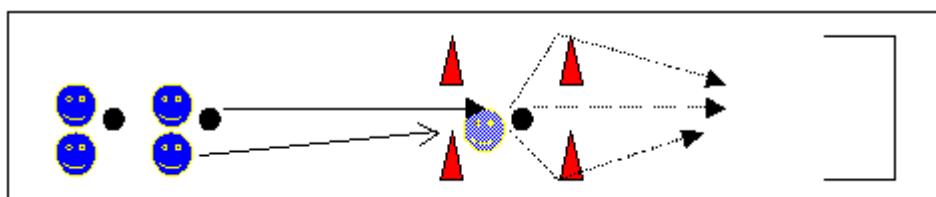
2. Ogni bambino di fronte all'altro si effettuano dei passaggi, facendo passare il pallone entro una porticina posta fra loro due, curando la ricezione.



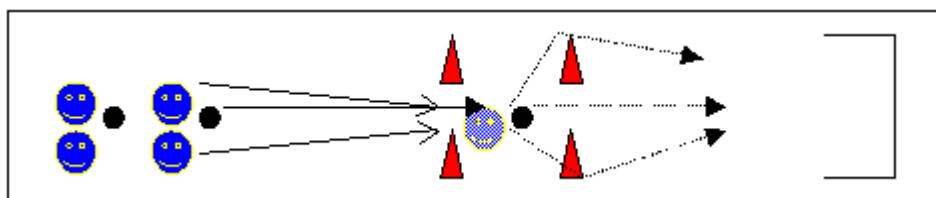
3. I bambini disposti in riga per cinque, si effettuano dei passaggi continui (ricevo e passo in linea).



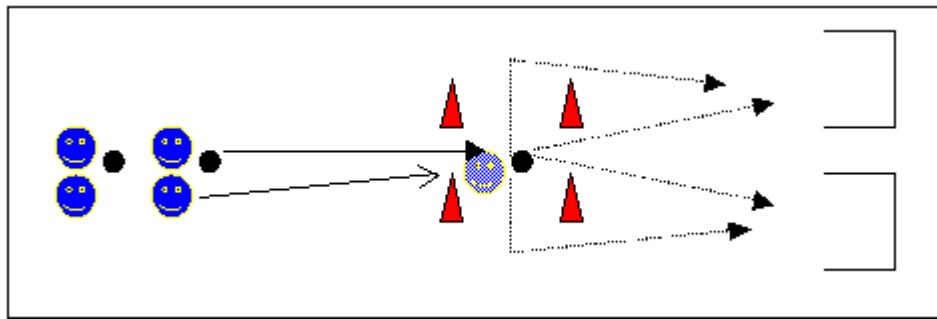
4. I bambini disposti in fila per due, una fila col pallone. Al via il bambino senza pallone corre e si mette dentro un quadrato, il compagno gli effettua un passaggio, lui deve fermare la palla, uscire dal quadrato e andare a fare goal.



5. Stesso esercizio di prima, ma il bambino ricevuta la palla deve andare a fare goal disturbato dal compagno che gli ha effettuato il passaggio.



6. Stesso esercizio di prima, ma il bambino ricevuta la palla deve andare a fare goal disturbato dal compagno che gli ha effettuato il passaggio, in una delle due porte a disposizione.

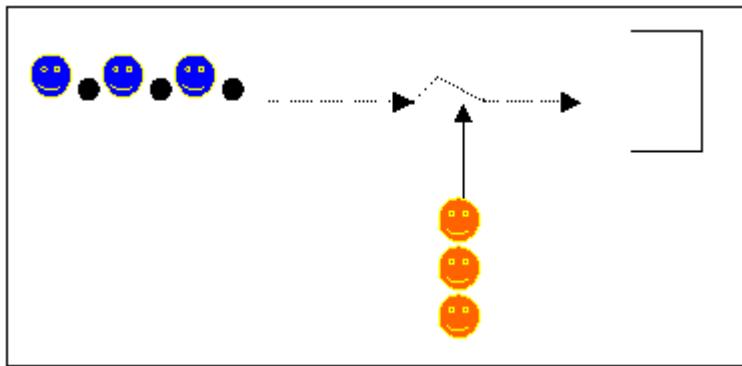


Giochi per il colpo di testa.

1. I bambini devono cercare di mantenere il pallone in equilibrio sulla testa.
2. I bambini devono cercare di effettuare dei palleggi consecutivi con la testa.
3. I bambini disposti a coppie con un pallone; il bambino col pallone nelle mani lo lancia in alto e colpendolo con la testa lo rimanda al compagno, il quale lo riprende con le mani, ed effettua lui l'esercizio.
4. I bambini disposti a coppie con un pallone; il bambino col pallone nelle mani lo lancia in alto verso l'altro il quale colpendolo con la testa lo rimanda al compagno. Dopo un certo numero di colpi di testa cambiare le posizioni.
5. Come l'esercizio precedente, ma il bambino che riceve la palla effettua uno stop e rimanda il pallone di interno al compagno il quale riprende il pallone con le mani per ripetere l'esercizio a ruoli invertiti.
6. I bambini disposti a coppie con un pallone; il bambino col pallone nelle mani lo lancia in alto verso l'altro il quale colpendolo con la testa deve fare goal in una porticina.

Giochi per il possesso.

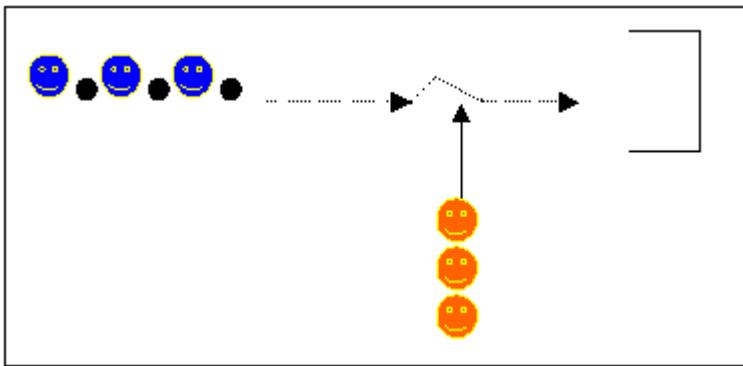
1. I bambini guidano la palla e in prossimità di un birillo effettuano una finta per superarlo e andare verso un altro birillo.
2. I bambini disposti uno di fronte all'altro ad una distanza di 5 metri, al via devono condurre la palla e quando incrociano il compagno lo devono dribblare eseguendo una finta.
3. I bambini disposti su due file, una col pallone davanti alla porta ad una distanza di 10 metri, che fungono da attaccanti, l'altra lateralmente senza pallone, che fungono da difensori. Al via i primi due delle file partono e il bambino col pallone deve cercare di dribblare l'altro eseguendo una finta e andare a fare goal.



4. 1:1- In uno spazio delimitato, un quadrato, un bambino conduce la palla liberamente e l'altro con un pallone nelle mani deve cercare di toccare con il proprio pallone quello dell'altro compagno, senza lanciarlo (Il gioco si può svolgere a tempo oppure ogni volta che il bambino col pallone nelle mani riesce a toccare l'altro si cambiano i ruoli).
5. Il buttafuori: In uno spazio delimitato, un quadrato, un bambino conducendo la palla liberamente deve cercare di evitare di farsi buttare fuori il pallone dall'altro compagno.
6. Il duello: due linee sono separate da 10 metri, ogni bambino parte con la palla al piede da una linea e deve cercare di portare il pallone oltre la linea opposta, ostacolato da un altro bambino che funge da difensore.
7. Il castello: un bambino in possesso di palla deve cercare di condurla in un quadrato (il castello), ostacolato da un altro bambino che difende il castello. Per variare il gioco il difensore parte lateralmente, frontalmente, di dietro, rispetto al bambino che conduce la palla, oppure fermo davanti al castello.
8. 1 contro il portiere: ogni bambino affronta il portiere in uscita per fare goal.
9. 1 contro il portiere: come l'esercizio precedente, ma con partenza laterale a sinistra e a destra.
10. 1 contro 1 + il portiere: il bambino parte frontalmente alla porta col difensore dietro, deve cercare di fare goal prima che venga raggiunto.
11. 1 contro 1 + il portiere: stesso esercizio di prima, ma il difensore proviene lateralmente da destra e da sinistra.

Giochi per spazio gol.

1. I bambini guidano la palla e in prossimità di un birillo effettuano una finta per superarlo e andare verso un altro birillo.
2. I bambini disposti uno di fronte all'altro ad una distanza di 5 metri, al via devono condurre la palla e quando incrociano il compagno lo devono dribblare eseguendo una finta.
3. I bambini disposti su due file, una col pallone davanti alla porta ad una distanza di 10 metri, che fungono da attaccanti, l'altra lateralmente senza pallone, che fungono da difensori. Al via i primi due delle file partono e il bambino col pallone deve cercare di dribblare l'altro eseguendo una finta e andare a fare goal.



4. 1:1- In uno spazio delimitato, un quadrato, un bambino conduce la palla liberamente e l'altro con un pallone nelle mani deve cercare di toccare con il proprio pallone quello dell'altro compagno, senza lanciarlo (Il gioco si può svolgere a tempo oppure ogni volta che il bambino col pallone nelle mani riesce a toccare l'altro si cambiano i ruoli).
5. Il buttafuori: In uno spazio delimitato, un quadrato, un bambino conducendo la palla liberamente deve cercare di evitare di farsi buttare fuori il pallone dall'altro compagno.
6. Il duello: due linee sono separate da 10 metri, ogni bambino parte con la palla al piede da una linea e deve cercare di portare il pallone oltre la linea opposta, ostacolato da un altro bambino che funge da difensore.
7. Il castello: un bambino in possesso di palla deve cercare di condurla in un quadrato (il castello), ostacolato da un altro bambino che difende il castello. Per variare il gioco il difensore parte lateralmente, frontalmente, di dietro, rispetto al bambino che conduce la palla, oppure fermo davanti al castello.
8. 1 contro il portiere: ogni bambino affronta il portiere in uscita per fare goal.
9. 1 contro il portiere: come l'esercizio precedente, ma con partenza laterale a sinistra e a destra.
10. 1 contro 1 + il portiere: il bambino parte frontalmente alla porta col difensore dietro, deve cercare di fare goal prima che venga raggiunto.
11. 1 contro 1 + il portiere: stesso esercizio di prima , ma il difensore proviene lateralmente da destra e da sinistra.

Giochi di base.

Torello a 3 squadre: i bambini divisi in 3 squadre; si gioca una partita di torello dove i componenti di due squadre si effettuano dei passaggi senza far intercettare la palla all'altra squadra; se la squadra al centro intercetta la palla prende il posto della squadra del bambino che ha sbagliato il passaggio.

Le sponde: i bambini divisi in due squadre composte da 6 giocatori; 4 (3 più il portiere) si confrontano all'interno di un rettangolo di gioco (20X 10 mt), mentre 2 giocatori di ognuna delle due squadre vengono posti ai lati esterni del campo. La palla che esce dal campo può essere giocata liberamente con i piedi dal giocatore esterno , il quale si può muovere lungo tutta la fascia di bordo campo indisturbato dagli avversari . Si eseguono 3 tempi in modo tale da alternare sia il portiere che gli esterni.

varianti:

Il giocatore esterno si può muovere soltanto nella zona di attacco.

Il giocatore esterno, ricevuta la palla può entrare in campo e partecipare all'azione fino a quando la stessa non termina (cioè quando si fa goal oppure quando la palla esce fuori). Terminata l'azione ritorna a fare da sponda.

Gioco a 4 porte: In un campo di dimensioni 25x25 si affrontano due squadre di 4 contro 4. Ogni squadra deve difendere due porte larghe circa 2 metri e attaccarne altre due. Il gioco si svolge in due tempi di 10 minuti (le dimensioni del campo, delle porte e la durata del gioco dipendono sia dal numero dei giocatori che dalle loro abilità).

Gioco 7 contro 7 a 4 porte: In un campo di dimensioni 60x40 si affrontano due squadre di 7 contro 7. Ogni squadra deve difendere due porte larghe circa 2 metri e attaccarne altre due. Il gioco si svolge in due tempi di 15 minuti (le dimensioni del campo, delle porte e la durata del gioco dipendono sia dal numero dei giocatori che dalle loro abilità).

Gioco dei 4 passaggi: Ogni squadra guadagna un punto (o un calcio di rigore) quando riesce ad effettuare 4 passaggi consecutivi senza far intercettare la palla agli avversari. Vince la squadra che riesce ad effettuare più punti o che riesce a fare più gol nei calci di rigore in un tempo prestabilito (10-15 minuti).

Gioco della palla in meta: In un campo di dimensioni 30x20 dove dietro la linea di fondo vi è segnata una meta delimitata da un rettangolo di dimensioni 5x20, due squadre si affrontano e guadagnano un punto quando riescono a portare la palla nella meta. Durata del gioco:10/15 minuti.

Gioco della palla nei castelli: due squadre di 4 contro 4 si affrontano in un campo di dimensioni 25x25 dove ai vertici ci sono 4 castelli (quadrati di 4x4 metri). Ogni squadra difende 2 castelli e attacca gli altri 2; il punto si guadagna se si riesce a portare la palla nel castello avversario. Durata del gioco:10/15 minuti.

Gioco partita: Su un campo di gioco di dimensioni 60x40 si confrontano due squadre composte ognuna da 7 giocatori. La partita si svolge in tre tempi di 15 minuti ciascuno.

Struttura lezione.

Da quando detto a proposito della metodologia da applicare nelle scuole calcio, ovvero una metodologia basata sulla globalità attraverso giochi didattici e non su una ripetizione meccanica dei gesti sportivi; questo perché l'attività sportiva, per uno sviluppo armonico del bambino, deve interessare tutte le aree della personalità ovvero l'area motoria, cognitiva, emotiva, affettiva e sociale. L'obiettivo, quindi, è di costruire un modello educativo calcistico che deve porre la propria attenzione sulla crescita formativa dei propri allievi.

Anche nella singola lezione dobbiamo sviluppare un percorso che dovrà raggiungere diversi obiettivi:

motori – attraverso l'acquisizione di abilità coordinative e tecniche.

cognitivi – attraverso lo sviluppo del pensiero tattico nel saper giocare a livello individuale e collettivo.

emotivi ed affettivi – attraverso lo sviluppo del saper controllare le proprie emozioni e canalizzare la propria aggressività.

sociali – attraverso lo sviluppo del saper collaborare e relazionarsi con gli altri.

La lezione viene suddivisa in 5 fasi:

1^ fase o fase iniziale in cui si propongono dei giochi di riscaldamento (lo sparviero, il lupo e gli agnelli, la cascina, il buttafuori, ecc...).

2^ fase o fase analitica in cui si propongono delle esercitazioni analitiche (fondamentali).

3^ fase o fase cognitiva in cui si propongono delle situazioni di gioco semplici per lo sviluppo del pensiero tattico individuale (giochi per calciare, per la conduzione, per la ricezione, per il colpo di testa, per il dribbling, per il mantenimento della palla).

4^ fase o fase cognitiva, affettiva e sociale in cui si propongono delle esercitazioni di giochi a tema per lo sviluppo del pensiero tattico collettivo (giochi di base).

5^ fase o fase finale, in cui si propone la partita libera finale, che servirà anche come verifica degli obiettivi proposti.

Fasce d' età

BAMBINI 6-8 ANNI

- ☒ Giochi di 1° livello nei quali predominano la guida della palla, il palleggio, e il calciare.
- ☒ Giochi di 2° livello dove sia presente l'attività di 1 contro 1 per la conquista di uno spazio e per il mantenimento del possesso della palla.
- ☒ Giochi di 3° livello (solo 4 contro 4 a due porte)

BAMBINI 8-10 ANNI

- ☒ Giochi di 1° livello nei quali predominano esercizi quali palleggiare, guidare, calciare e ricevere la palla.
- ☒ Giochi di 2° livello nei quali predominano le attività di 1 contro 1 per il possesso della palla e 1 contro 1 sul portiere (di fronte e lateralmente).
- ☒ Giochi di 3° livello: si possono proporre tutti i giochi in relazione alle capacità dei bambini.

BAMBINI 10-12 ANNI

- ☒ Si possono proporre tutti i giochi di 1°, 2°, 3° livello.