



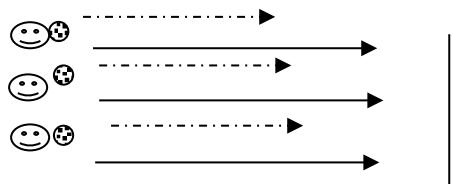
SITUAZIONE ANALITICA

ESERCITAZIONE TECNICA N° 1

OBIETTIVO: sviluppo degli schemi motori di base e della sensibilità del contatto con la palla:

- a. Schemi Motori di base utilizzati: camminare correre saltare rotolare ...
- b. Sensibilità piede palla: diverse parti del piede: suola interno ...
- c. Principi di tecnica individuale: tiro calcio della palla

IL CONFINE: i bambini disposti in riga ciascuno con una palla calciano la palla che non deve superare la linea posta davanti a loro.



Varianti:

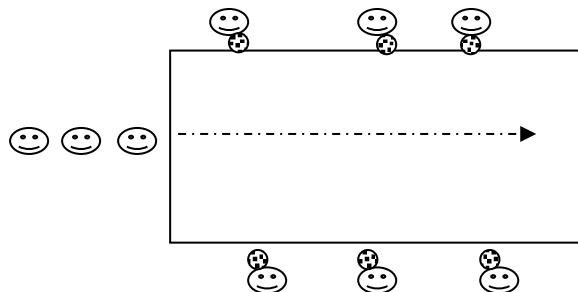
1. Modalità con cui si va a prendere la palla: camminando, correndo, in quadrupedia, strisciando, rotolando, correndo all'indietro, in corsa laterale, saltellando ...
2. Diverso bersaglio: la palla non deve superare la riga e entrare in un cerchio ...
3. Posizione del bersaglio: fermo – in movimento (legare più cerchi ad una corda e trascinarli permettendo ai bambini di colpirli col tiro)
4. Posizione del corpo: frontale di schiena laterale
5. Lancio con una o due mani
6. Diverse parti del piede: interno esterno suola punta tacco ...

ESERCITAZIONE TECNICA N° 2

OBIETTIVO: sviluppo degli schemi motori di base e della sensibilità del contatto con la palla:

- a. Schemi Motori di base utilizzati: correre saltare schivare
- b. Sensibilità piede palla: diverse parti del piede: suola interno ...
- c. Principi di tecnica individuale: tiro calcio della palla

AFFONDA LA FLOTTA: i bambini sono divisi in due gruppi. Un gruppo si posiziona in fila a fondo campo (la flotta), l'altro (i pirati) si posiziona su due file frontali sui lati lunghi del campo gioco. I pirati hanno tutti una palla. I bambini del primo gruppo devono attraversare il campo senza farsi colpire dai palloni calciati dall'altro gruppo. I palloni vanno calciati rasoterra. Se il bimbo non viene colpito guadagna un punto. Poi si cambiano i ruoli.



Variante:

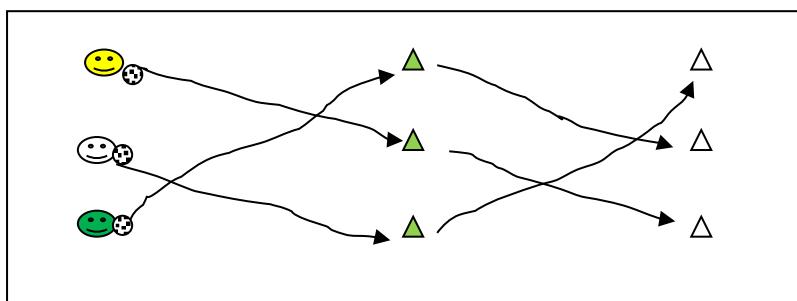
1. Anche i bambini della squadra della flotta hanno una palla
2. Il lancio dei pirati avviene facendo rotolare la palla con le mani

ESERCITAZIONE TECNICA N° 3

OBIETTIVO: sviluppo di:

1. Principi di tecnica individuale: conduzione
2. Capacità coordinative: reazione, orientamento spazio temporale

SVOLGIMENTO: sprint a tema con giocatore guida: si formano tre file e il giocatore centrale scatta e decide il percorso; gli altri si adattano scegliendo le alternative



ESERCITAZIONE TECNICA N° 4

OBIETTIVO: sviluppo di:

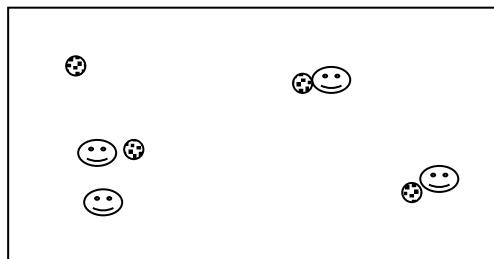
- a. Principi di tecnica individuale: dominio
- b. Capacità coordinative: orientamento spazio temporale, equilibrio

TECNICA: in uno spazio, delimitato in base al numero dei giocatori, i ragazzi, ognuno con un pallone, eseguono uno dei palleggi seguendo le indicazioni dell'istruttore:

1. Massimo N° di palleggi in z'
2. Massimo N° di sequenze effettuando 5 palleggi col piede preferito in z'
3. Massimo N° di sequenze effettuando palleggi 3dx - 3sx in z'



4. Massimo N° di sequenze effettuando 8 palleggi alternando i piedi in z'



Varianti

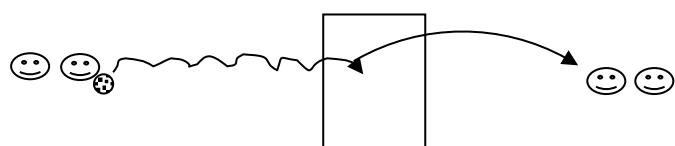
1. Parti del corpo con cui palleggiare
2. Modalità di spostamento: cammino, corsa o fermi
3. Numero di palleggi in un dato tempo
4. Piramide: piede coscia testa e viceversa

ESERCITAZIONE TECNICA N° 5

OBIETTIVO: sviluppo di:

- a. Principi di tecnica individuale: dominio, ricezione, calcio della palla (passaggio)
- b. Capacità coordinative: accoppiamento, differenziazione, equilibrio

TECNICA: i ragazzi posti su due file una di fronte all'altra eseguono dei palleggi fino alla zona delimitata e poi effettuano un passaggio al volo al compagno di fronte che riceve e riparte.

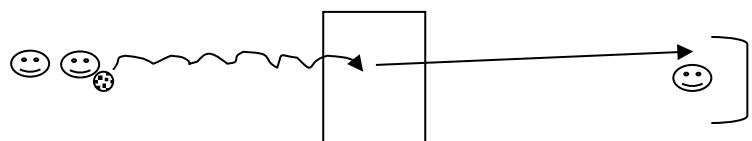


Varianti

1. Parti del corpo con cui palleggiare
2. Modalità di spostamento: cammino, corsa
3. Tempo per arrivare al passaggio
4. Modalità di passaggio

Variante

1. I ragazzi posti su una fila eseguono dei palleggi fino alla zona delimitata e poi effettuano un tiro in porta



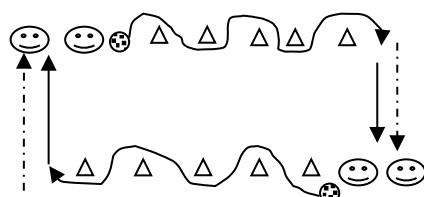


ESERCITAZIONE TECNICA N° 6

OBIETTIVO: sviluppo di:

- a. Principi di tecnica individuale: conduzione, calcio (passaggio) della palla
- b. Capacità coordinative: accoppiamento e combinazione

PERCORSO: si posizionano due gruppi come in figura. Al via dell'allenatore partono i primi due ragazzi che effettuano lo slalom. Alla fine dello slalom effettuano il passaggio al compagno della fila opposta e con scatto e frenata cambiano fila:



Varianti:

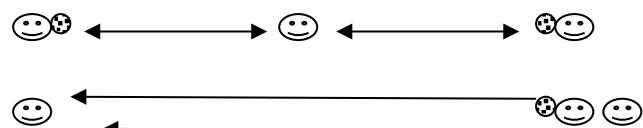
1. Parti di piede con cui effettuare lo slalom: interno ed esterno – interno – esterno – dentro la porticina e suola dietro

ESERCITAZIONE TECNICA N° 7

OBIETTIVO: sviluppo di:

1. Principi di tecnica individuale
2. Capacità coordinative

TECNICA A TRE O DUE: i ragazzi si dispongono a gruppi di tre (due) come in figura. Il compagno al centro passerà da un compagno all'altro ed eseguirà gli esercizi di tecnica indicati dall'allenatore. L'allenatore alternerà i giocatori al centro:



Varianti:

1. Parti con cui toccare il pallone: interno esterno suola testa punta collo ...
2. Numero di tocchi da effettuare prima di ridare il pallone



3. Diversi tipi di ricezione; interno testa petto ...
4. Al volo, contro balzo, rasoterra
5. Esercizi di stop e colpi ti testa

ESERCITAZIONE TECNICA N°8

OBIETTIVO: Dominio, conduzione, trasmissione e ricezione

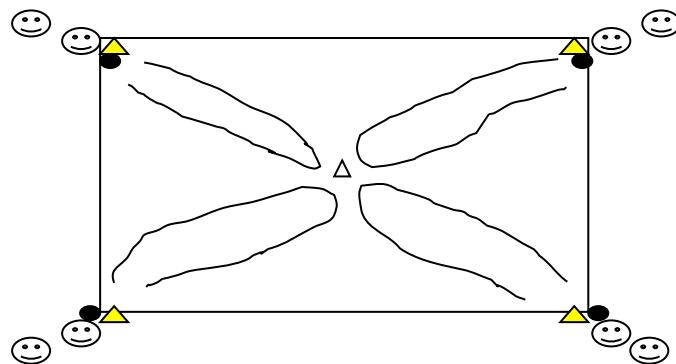
SVOLGIMENTO: I ragazzi si dispongono coppie o gruppetti come in figura ai quattro angoli dello spazio di gioco. Al centro del rettangolo viene posto un cono. Ogni gruppo ha una palla. I ragazzi dovranno partire contemporaneamente e condurre il pallone nei modi indicati dall'allenatore e una volta arrivati al cono effettuare un cambio di direzione e rientrare nella propria fila:

Guida di collo, con l'esterno, con l'interno, con la suola, un tocco dx e un tocco sx

Avanti – indietro – laterale

Cambio di direzione libero – suola – uncino – interno – interno sotto il corpo – esterno

Finte: forbice (passo) – doppia forbice (doppio passo)



Varianti: inserisco la trasmissione e la ricezione della palla

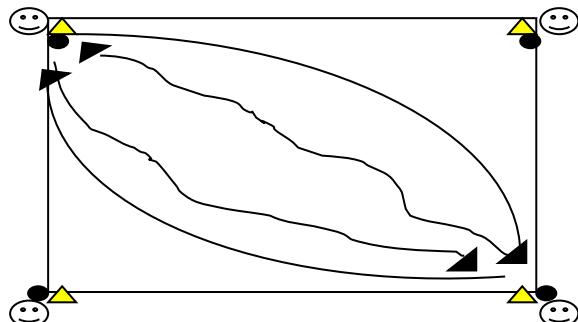
Conduzione fino al conetto, effettuare un cambio di direzione verso destra sinistra e prendere condurre la palla al gruppetto di destra sinistra

Conduzione fino al conetto e passaggio al compagno posto alla propria destra e scatto a prendere il suo posto

Conduzione fino al conetto e passaggio al compagno posto frontalmente e scatto a prendere il suo posto o scatto tornando nella mia fila di partenza



I ragazzi si dispongono singolarmente o a coppie come in figura ai quattro angoli dello spazio di gioco. Ogni ragazzo ha una palla. I ragazzi dovranno lanciare il pallone con le mani al compagno in diagonale, fermare il pallone e conducendo devono scambiarsi di posto



ESERCITAZIONE TECNICA N°9

OBIETTIVO: Conduzione, trasmissione e ricezione

SVOLGIMENTO: I ragazzi si dividono in vari gruppi e ogni gruppo in due file di 3 giocatori e si posizionano una di fronte all'altra. Ogni gruppo ha un solo pallone ed eseguono gli esercizi proposti dall'allenatore:

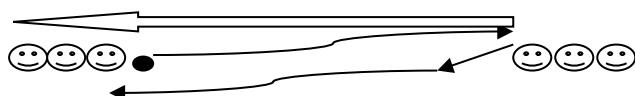
Condurre la palla il più velocemente possibile al compagno, fermarla davanti e andare dietro la fila. Il compagno riparte subito.



Condurre la palla il più velocemente possibile al compagno, spostarsi su un fianco (palla coperta) e con la suola mettere in movimento il compagno che parte subito. Poi andare in fila.



Condurre la palla il più velocemente possibile al compagno, spostarsi su un fianco (palla coperta) e con la suola mettere in movimento il compagno che parte subito. Non appena effettuato il passaggio scattare indietro verso la propria fila (transizione) ed effettuare una frenata quando arrivati in fondo (temporeggiare).



Condurre la palla il più velocemente possibile a metà del tragitto, effettuare un passaggio e scattare in avanti in fondo alla fila (transizione) ed effettuare una frenata quando arrivati in fondo (temporeggiare).





Condurre la palla il più velocemente a metà del tragitto effettuare un passaggio e scattare in scattare indietro verso la propria fila (transizione) ed effettuare una frenata quando arrivati in fondo (temporeggiare).



ESERCITAZIONE TECNICA N°10

IL BOWLING

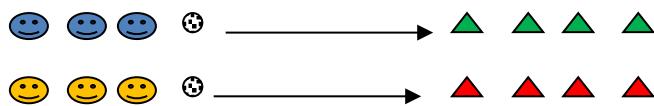
OBIETTIVO: trasmissione - ricezione

SVOLGIMENTO: Si dispongono i bambini in file e davanti a loro si pongono dei coni posizionati come il gioco del bowling. Ogni fila ha una palla e i bambini provano calciando a gettare giù i coni.



Varianti:

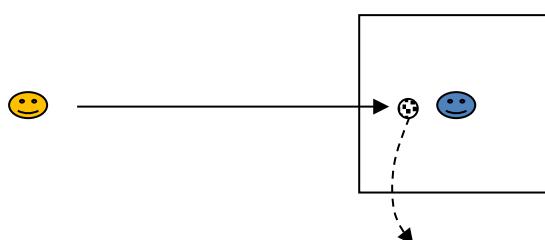
1. Per i più piccoli:
 - a. Bowling casuale con varianti di superficie di contatto
 - b. Cambio la distanza per dare a tutti la possibilità di successo
2. per i più grandi:
 - a. Bowling colorato con varianti di superficie di contatto: i coni colorati hanno punteggi diversi
3. per gli over:
 - a. Staffetta con differenziazione, Calciando la palla bisogna colpire i coni posti a distanze progressive. Ogni volta che si abbatte il primo cono della fila si passa al cono successivo. Vince chi per primo abbate tutti i coni.



ESERCITAZIONE TECNICA N°11

GIOCO CONTROLLO ORIENTATO

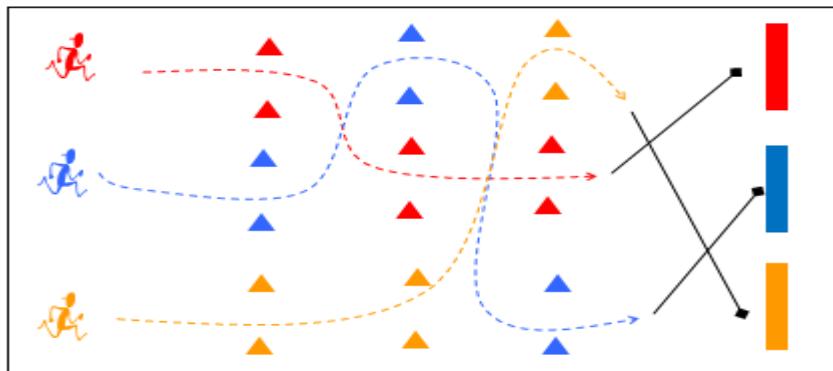
Trasmissione della palla ad un compagno che posto all'interno di un quadrato, dovrà controllare la palla orientandosi per uscire dal lato di destra o di sinistra.



ESERCITAZIONE TECNICA N°12

IL LABIRINTO COLORATO 1VS1

I bambini sono divisi in file (rapporto 5 massimo per fila), ognuna identificata da un colore. I giocatori devono condurre la palla attraverso le porte del proprio colore (incrociare i percorsi tra di loro) per poi concludere nella porta. Dopo il labirinto 1 vs 1 con un difensore davanti alla porta



ESERCITAZIONE TECNICA N° 13

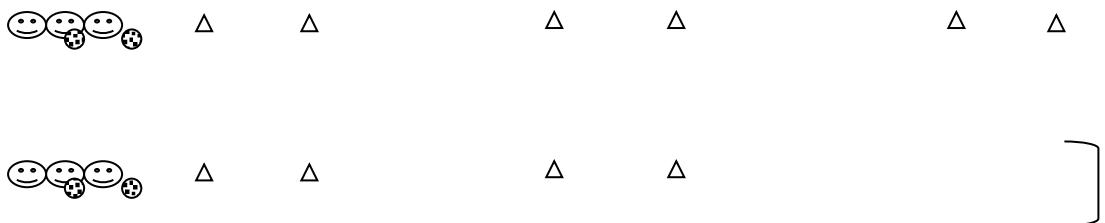
OBIETTIVO: sviluppo di:

- Principi di tecnica individuale: conduzione, calcio della palla (passaggio tiro)



b. Capacità coordinative: ritmo e adattamento e trasformazione

SVOLCIMENTO: i ragazzi si dispongono in fila e ognuno ha una palla. Davanti a loro si posizionano dei conetti alternandoli a distanza di 3 e 6 metri. I ragazzi devono condurre la palla effettuando 3 tocchi nello spazio più lungo e 6 in quello più corto



Varianti:

1. Distanze dei coni
2. Numero di tocchi
3. Conduzione o conduzione e trasmissione o conduzione e tiro

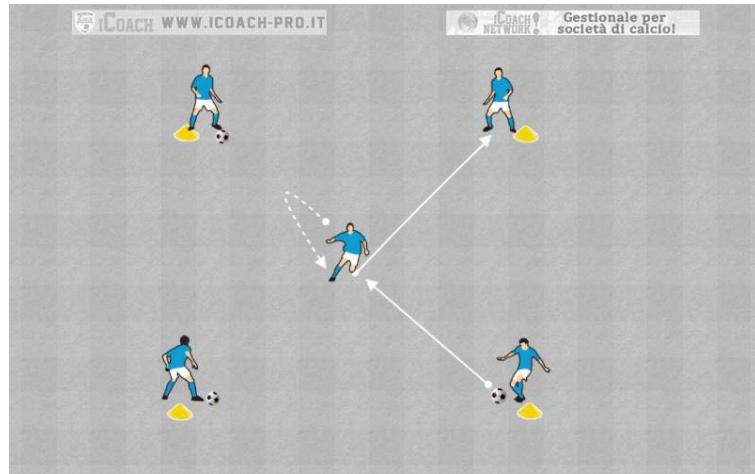
ESERCITAZIONE TECNICA N° 14

Esercitazione tecnica a cinque giocatori

Obiettivi smarcamento, ricezione e passaggio

Esercitazione tecnica per allenare smarcamento, ricezione e passaggio.
Cinque calciatori in ogni quadrato.

Svolgimento: il calciatore in mezzo al quadrato di 25x25 mt, riceve palla andando incontro ai compagni con il pallone (posti sugli angoli) e di continuo con due tocchi passa il pallone al compagno senza palla. Tempo di lavoro 1 minuto. Poi si sostituisce il giocatore che va in mezzo. Una volta finiti tutti i giocatori, ritorna in mezzo il primo e questa volta, chi è in mezzo passa il pallone al compagno senza palla solo con un tocco.



ESERCITAZIONE TECNICA N° 15

Gara a squadre, con passaggio e tiro

Obiettivi: guida della palla, trasmissione e tiro in porta

Si dividono i giocatori in due squadre. Metà dei giocatori si posizionano sulla tre-quarti dietro ad una fila di coni, gli altri dietro ad un cono in prossimità dell'area di rigore, l'altra squadra si posiziona in modo identico dall'altra parte. Il primo giocatore della squadra blu, esegue una conduzione della palla tra i coni e poi fa un passaggio al giocatore che viene incontro, controllo si gira e calcia. Per i più grandi ai fini della gara il goal è valido con due tocchi, e obbligare ad usare il piede destro da una parte e sinistra dall'altra, far valere il goal anche su ribattuta





ESERCITAZIONE TECNICA N° 16

Lavoro tecnico in cerchio

Obiettivi Trasmissione e ricezione

Ci si dispone in prossimità del cerchio di metà campo o si prepara con i cinesini un cerchio di egual misura, divido i giocatori in due gruppi di egual numero, un gruppo è posto sul perimetro del cerchio con la palla, l'altro all'interno del cerchio. Coloro all'interno del cerchio si muovono in corsa, e vanno a cercare un compagno con la palla, quando sono a circa due metri, si trasmettono la palla, eseguito il gesto, chi è in mezzo va a cercare un altro compagno con la palla. Si inizia con una progressione con palla a terra: passaggio di prima, controllo orientato e passaggio, si colpisce sempre due volte una di destro e una di sinistro. Con i più grandi i compagni all'esterno prendono la palla in mano e continuano la progressione: interno, collo, testa, petto e passaggio, coscia e passaggio, anche qui eseguire sempre due passaggi alternando sempre il piede che colpisce. Ogni minuto s'invertono i giocatori e si cambia il gesto tecnico da eseguire.

