

# GIOCOCALCIO

## DA FERMI:

- Eseguire piccoli tocchi della palla passandola da un piede all' altro senza perderne il controllo
- Tenere un piede sopra la palla e farla girare alternando i piedi ogni 4-5 secondi
- Tenere la palla davanti al piede destro o sinistro, con il contatto fra collo del piede e palla, spingere il piede in avanti per arrivare ad appoggiare tutta la pianta del piede sulla palla senza perderne il controllo e ritornare nella posizione di partenza per poi cambiare piede
- Cercare di alzare la palla da terra con il solo aiuto del piede destro o sinistro e fare qualche palleggio con il piede, alternare i due piedi
- Eseguire dei palleggi con i piedi contandone il numero per verificare quanti ne riesce ad eseguire ciascun bambino
- Controllare la palla con le cosce facendola rimbalzare (palleggiandola) sulle stesse
- Palla appoggiata a terra, alzarla coi i piedi e riuscire a controllarla con le cosce

## IN MOVIMENTO:

- Camminare e correre, liberi per il campo conducendo la palla con il piede destro, con il sinistro o con tutte due contemporaneamente (esterno del piede, interno e collo)
- Stesso esercizio precedente evitando, oltre i compagni, anche ostacoli disposti in mezzo al campo
- Condurre la palla per il campo usando entrambi i piedi e a un segnale prestabilito fermare la palla con la pianta del piede sopra la stessa
- Camminando e successivamente correndo con la palla fra le mani lasciarla cadere a terra e fermarla nel più breve tempo possibile
- Come l' esercizio precedente, controllando prima la palla con la coscia e poi fermarla a terra nel più breve tempo possibile
- Eseguire percorsi obbligati (slalom ecc.) camminando e correndo sempre controllando la palla

## GIOCHI

- Bambini divisi in due o tre squadre poste in fila dietro una linea di partenza; ogni bambino ha un pallone posto a terra davanti a lui; al via il primo bambino di ogni squadra parte, controllando la palla con i piedi, per raggiungere un cono posta a circa 10 m dalla partenza; gira attorno a questo e ritorna verso la linea di partenza, sempre palla al piede, toccando con la propria palla quella del secondo bambino; al tocco dei palloni il secondo bambino parte e così via; vice la squadra che riesce a completare il percorso con tutti i suoi componenti
- Stesso gioco precedente ma con l' aggiunta di uno slalom da superare sia all' andata che al ritorno, con coni distanti fra loro circa 1 m
- Bambini disposti in uno spazio prestabilito, ogni bambino con una palla e il numero dei bambini viene stabilito in funzione dello spazio a disposizione; al via, controllando la palla con i piedi, si deve cercare di buttare la palla degli altri bambini fuori dallo spazio prestabilito usando i piedi e controllando la propria palla; si assegna una penalità ogni volta che la palla esce dallo spazio

CONTROLLO

LA PALLA

PASSIAMO

LA PALLA

- Bambini sistemati a coppie, uno di fronte all' altro, distanti 5-6 m e una palla per coppia; gara a passarsi la palla; vince la coppia che per prima arriva a fare 10 passaggi
- Bambini a coppie, una palla per coppia, distanti circa 5-6 m fra di loro e disposti sulla linea di fondo campo; gara a passarsi la palla di corsa per raggiungere e superare il più rapidamente possibile la linea di fondo campo opposta; è una gara a tempo o fra due coppie in contemporanea
- Bambini divisi in quartetti e ogni quartetto ha una palla; tre bambini disposti in uno spazio delimitato (10x 10 m circa) cercano di passarsi la palla con il quarto bambino che li ostacola, si realizza il punto se si riescono a fare 8 passaggi senza perdere la palla o farsela rubare

# GIOCOCALCIO

## FACCIAMO GOAL

- Bambini divisi in due o tre squadre poste in fila dietro un cerchio disegnato sul pavimento e distante dal muro circa 10 m; il primo bambino di ogni squadra, il solo in possesso di palla, pone la stessa dentro al cerchio e al via calcia la palla contro il muro, la recupera sempre e solo con i piedi e la riporta nel cerchio sistemandosi in coda alla sua squadra; questo è il segnale di partenza per il secondo bambino della squadra che calcia a sua volta e così via fino a che tutti i bambini completano il loro percorso; vince la squadra che per prima fa ritornare la palla nel cerchio con il primo bambino ritornato davanti
- Bambini divisi in due squadre e ogni squadra è posta di fronte a una porta (3 x 2 m) o spazio similare distante circa 20 m; il primo bambino delle due squadre è in possesso di palla e al via parte con la palla al piede e calcia in porta cercando di fare goal, recupera la palla e la riporta al secondo bambino e così via; la squadra grida assieme il numero progressivo del goal realizzato e vince quella che arriva per prima a 20

## ATTACCHIAMO E DIFENDIAMO

### UNO CONTRO UNO

- Sul campo con le due porte sistemate sulle due linee di fondo campo si misurano due bambini, uno con la palla su una linea di fondo (attaccante) e uno sulla linea di fondo opposta (difensore). Al via l'attaccante cerca di fare goal nella porta opposta al suo punto di partenza e il difensore cerca di impedirlo; se il difensore subisce il goal o s'impadronisce della palla diventa a sua volta attaccante. Si contano i goal realizzati e il gioco dura 30 secondi.

### DUE CONTRO UNO

- I due bambini che attaccano partono sulla stessa linea di fondo, disposti uno in un angolo con la palla e l'altro nel secondo angolo, mentre il bambino che difende parte in mezzo alla sua porta. Al via i due attaccanti partono per cercare di realizzare il goal superando il difensore senza farsi intercettare la palla. IL gioco termina quando viene realizzato il goal, quando l'attacco perde la palla facendola uscire dal rettangolo di gioco o quando la difesa intercetta la palla. Al giro successivo i bambini ruotano nel modo seguente: chi era in possesso della palla va nell'angolo del suo compagno che era senza palla, quest'ultimo va a difendere e il difensore va in attacco al posto di chi era in possesso di palla; in questo modo tutti i bambini sono a turno attaccanti e difensori.

### DUE CONTRO DUE

- Come nel gioco "due contro uno" solo che si aggiunge un difensore con i bambini che attaccano disposti ai due angoli di una linea di fondo e i difensori ai due angoli della linea di fondo opposta. Se la difesa ruba la palla o l'attacco sbaglia il tiro o realizza il goal o perde la palla si invertono le parti e così via per un minuto, poi si cambiano i bambini in campo e chi a giocato si scambia di posto con il bambino attaccante dell'angolo posto di fronte. I due che hanno inizialmente difeso avranno la palla e quindi attaccheranno subito, mentre gli altri che avevano iniziato attaccando saranno in difesa.

### TRE CONTRO TRE CON IL PORTIERE

- Al gioco "due contro due" si inserisce il portiere a difesa della porta che nella propria area può prendere (parare) la palla con tutte le parti del corpo, mentre se esce dall'area diventa un giocatore come tutti gli altri. Il gioco dura due minuti.

# GIOCOCALCIO

## PROPOSTE DIDATTICHE

### **PRIMA LEZIONE**

Giochiamo e impariamo a controllare la palla	10'
Esercizi - giochi per passare la palla	10'
Gioco : 1 contro 1	10'
Mini-partite	20'

### **SECONDA LEZIONE**

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi per tirare in porta	10'
Gioco 2 contro 1	15'
Mini-partite	20'

### **TERZA LEZIONE**

Giochiamo e impariamo a controllare la palla	10'
Esercizi - giochi per passare la palla	10'
Gioco 2 contro 2	15'
Mini-partite	20'

### **QUARTA LEZIONE**

Esercizi - giochi per il controllo della palla	10'
Esercizi - giochi per passare e tirare combinati	10'
Gioco 3 contro 3 con i portieri	15'
Mini-partite	20'

### **QUINTA LEZIONE**

Giochiamo e impariamo a controllare la palla	10'
Esercizi - giochi per passare, ricevere, tirare combinati	15'
Giochi: 4 contro 4	15'
Mini-partite	20'