

Proposta d'animazione scuola calcio

tempo 60 minuti

Riscaldamento 5`

- Far correre i bambini con o senza palla in uno spazio ben definito nelle diverse forme: avanti, indietro, lateralmente, con cambi di direzione, arresto e ripartenza.
- Esercizi di reazione alla voce: "stop seduti" "stop sulla pancia"ect.
- Esercizi di reazione visivi muovendo solo le mani, le alzo, tutti fanno un salto in aria, le abbasso tutti si siedono.
- Condotta di palla in uno spazio ben definito; di corsa, al passo, con cambio di direzione ...
- Esercizi a due con palla: un compagno si sposta nello spazio correndo, camminando con la palla e l'altro lo segue (ombra).
- Passarsi la palla con le mani e poi con i piedi.
- Fare conoscere, specialmente per i più piccoli: gli angoli, destra e sinistra, le linee e i colori come punti di riferimento.

GIOCO LIBERO 15 MINUTI - DUE SQUADRE DUE PORTE.

IMPARIAMO UN GESTO TECNICO - 15 MINUTI

Palleggio, passaggio, tiro, condotta, controllo del pallone (*stop/ammortizzare*).
Scegliere in gesto alla volta, mostrarlo correttamente ed eseguirlo in diverse ripetizioni.

GIOCO A DUE SQUADRE - 15 MINUTI

Provare con più porte, con o senza portiere variandone la larghezza.

STAFFETTA 10 MINUTI

Con o senza palla con coni e paletti – più gruppi per evitare troppi tempi d'attesa.

GIOCO FINALE LIBERO 15 MINUTI

Due squadre, due porte - per aumentare la competitività, chi perde recupera il materiale.

INSISTERE SEMPRE SUI SEGUENTI PUNTI:

- Capacità di coordinazione
Orientamento, Reazione, Differenziazione, Ritmo, Equilibrio (ORDRE).
- Delimitare bene gli spazi, specialmente i più piccoli devono avere dei punti di riferimento ben chiari.
- Dividere bene le forze in campo durante i giochi.
- Per evitare le colonne, specialmente quando si eseguono tiri in porta, mettete più porticine, così ogni bambino avrà più contatto con il pallone.
- Proporre dei giochi extra calcio specialmente nei momenti di disattenzione dei bambini – “battaglia” con uno o più palloni – “prendersi” chi è toccato si siede o resta fermo con le gambe aperte, per liberarlo il compagno deve passargli fra le gambe o girargli attorno – “la catena umana” due bambini tenendosi per mano cercano di cacciare gli altri, chi è toccato si aggiunge alla catena e così di seguito.