FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

ESERCIZIARIO PER CATEGORIE: PICCOLI AMICI, PRIMI CALCI; PULCINI; ESORDIENTI.

A cura dello Staff Tecnico del Settore Giovanile e Scolastico

VERSIONE 2
aggiornato al 22/03/2019

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE
Panoramica dei documenti formativi realizzati

Il *Programma di Sviluppo Territoriale*, attività organizzata dalla Federazione Italiana Giuoco Calcio con i suoi Settori di servizio, il Settore Giovanile e Scolastico ed il Settore Tecnico, prevede numerose iniziative rivolte a tutte le categorie dell'ambito giovanile. A supporto delle attività di formazione sviluppate è stata realizzata una serie di documenti che definiscono le linee guida, i presupposti e le indicazioni metodologiche che si intendono condividere con le Società del territorio.

Nella tabella sottostante vengono presentati i documenti prodotti fino a questo momento con l'obiettivo di permettere un migliore orientamento a tutti coloro i quali vorranno utilizzarli.

Tutti i documenti realizzati nel *Programma di Sviluppo Territoriale* sono gratuiti e vengono messi a completa disposizione di chiunque ne voglia fare uso. I file in formato elettronico possono essere richiesti ai collaboratori federali sul territorio.

COPERTINA	TITOLO	OBIETTIVO
	MANUALE "ALLENARE L'ATTIVITÀ DI BASE, SOLUZIONI PER LA FORMAZIONE DEL GIOVANE CALCIATORE"	Presentare la *Metodologia Centri Federali Territoriali (CFT) per l'Attività di Base*
	I PRESUPPOSTI DEL PROGRAMMA FORMATIVO DEI CENTRI FEDERALI TERRITORIALI PER L'ATTIVITÀ DI BASE	Riassumere i contenuti del *Manuale "Allenare l'Attività di Base, Soluzioni per la Formazione del Giovane Calciatore"* presentando delle mappe concettuali che definiscono in sintesi i 10 presupposti della *Metodologia CFT per l'Attivita di Base*
	ESERCIZIARIO PER CATEGORIE: PICCOLI AMICI, PRIMI CALCI; PULCINI; ESORDIENTI.	Proporre esempi di attività pratiche che possono essere svolte durante gli allenamenti delle categorie appartenenti all'Attività di Base
	MANUALE ILLUSTRATIVO PROGRAMMA FORMATIVO DEI CENTRI FEDERALI TERRITORIALI PER L'ATTIVITÀ DI BASE.	Illustrare l'attività del sabato mattina presso i CFT e fornire un modello di allenamento per categorie Piccoli Amici e Primi Calci

INTRODUZIONE

L'*Eserciziario per le categorie Piccoli Amici, Primi Calci, Pulcini, Esordienti* contiene attività pratiche da poter utilizzare nelle sedute di allenamento di tutte le categorie dell'Attività di Base. Le proposte inserite in questo documento sono state sviluppate nel rispetto delle indicazioni didattiche della Metodologia Centri Federali Territoriali (CFT) per l'Attività di Base, presentata nei documenti:

- Manuale "*Allenare l'Attività di Base, Soluzioni per la Formazione del Giovane Calciatore*" (copertina verde) che contiene i 10 presupposti all'attività tecnica individuati dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC;
- *Manuale Illustrativo Programma Formativo dei Centri Federali Territoriali per l'Attività di Base* (copertina blu) che illustra l'organizzazione ed i contenuti dell'attività del Sabato Mattina presso i CFT e fornisce un modello di allenamento per le categorie Piccoli Amici e Primi Calci.

Il presente *Eserciziario* è uno strumento rivolto principalmente agli allenatori che operano nella fascia d'età dai 5 ai 12 anni che qui possono trovare degli spunti utili per trasformare in pratiche da campo i contenuti teorici della Metodologia CFT per l'Attività di Base.

Al momento il documento contiene esclusivamente attività rivolte alla categoria Primi Calci (con varianti per i Piccoli Amici). Le proposte illustrate nell'Eserciziario costituiscono i contenuti tecnici da poter utilizzare negli allenamenti e con cui dovranno essere sviluppate le modalità di gioco previste per Piccoli Amici e Primi Calci. Nei confronti ufficiali, organizzati sotto forma di raggruppamenti con almeno 3-4 squadre coinvolte, la modalità di gioco con cui si confronteranno i giovani calciatori dovrà prevedere almeno 3 partite (in modalità 2:2 o 3:3 per i Piccoli Amici o 4:4 o 5:5 per i Primi Calci) alternate a 3 esercitazioni scelte tra quelle proposte in questo eserciziario, ognuna con un contenuto diverso dall'altra (Collaborazione, Duello, Calcio di strada, Scoprire il movimento, Giochi di tecnica), variando le attività di settimana in settimana, proponendo sempre abbinamenti diversi con l'obiettivo di arricchire le esperienze motorie e tecniche dei bambini.

Nel corso dei prossimi mesi verranno sviluppati dei modelli di allenamento anche per le categorie Pulcini ed Esordienti e, di conseguenza, inserite nel documento attività pratiche riferite a queste due categorie.

L'*Eserciziario* viene aggiornato e pubblicato a scadenze non predeterminate, ogni versione riporta in copertina la data dell'aggiornamento ed il numero della versione raggiunta. La prima versione del documento è datata 19 Dicembre 2018. Attraverso una nota (riportata in copertina) risulta possibile seguire lo sviluppo del documento e mantenersi aggiornati sulle novità presentate.

Tutti i documenti realizzati nel Programma di Sviluppo Territoriale sviluppato dal Settore Giovanile e Scolastico della FIGC sono gratuiti e vengono messi a completa disposizione di chiunque ne voglia fare uso. I file in formato elettronico possono essere richiesti ai collaboratori federali sul territorio.

Buona Lettura!

Lo Staff Tecnico Nazionale del Settore Giovanile e Scolastico

Chiunque volesse approfondire la conoscenza del progetto Centri Federali Territoriali, può iscriversi alla mail list attraverso il link: ***http://cft.figc.it/mailinglist/iscrizione-alla-mailing-list*** e ricevere così le attività tecniche che si svolgono ogni lunedì presso le strutture della FIGC operanti sul territorio.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

PROGRAMMA DI SVILUPPO TERRITORIALE

ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA PRIMI CALCI (CON VARIANTI PER I PICCOLI AMICI)

COME LEGGERE LA SCHEDA DELLE ATTIVITÀ PROPOSTE PER LA CATEGORIA PRIMI CALCI (CON VARIANTI PER I PICCOLI AMICI)

Nome dell'attività proposta

Tipologia della stazione

Tempi, spazi e numero di giocatori coinvolti

Disposizione iniziale di giocatori e materiale

Disegno che illustra descrizione e modalità di svolgimento dell'attività proposta

Per comportamenti privilegiati si intendono azioni motorie, tecniche o scelte tattiche che risultano particolarmente efficaci per un'efficace riuscita dell'attività proposta. Queste azioni denotano comprensione dell'obiettivo o acquisizione del principio di gioco che si intende sviluppare attraverso l'attività proposta

SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL GUADO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

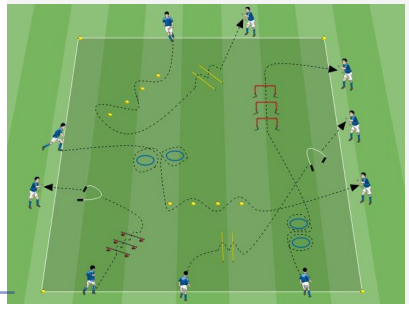
Descrizione

I 10 giocatori si posizionano all'esterno del quadrato di gioco. All'interno dello spazio vengono delimitate delle stazioni con ostacoli e attrezzi di tipo diverso: coni, cerchi, ostacoli tipo over, corde per salto, delimitatori, scalette, paletti.

Regole

Il gioco si svolge in 3 momenti distinti:

- Libera sperimentazione: i 10 giocatori si muovono all'interno del campo interagendo liberamente (usando quindi la propria fantasia) con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: saltare la corda, valicare gli over, eseguire dei balzi all'interno dei cerchi, strisciare sotto agli ostacoli. Durata prevista, 5 minuti circa.
- Forma organizzata: i 10 bambini si posizionano inizialmente all'esterno del campo, 5 di essi entrano contemporaneamente all'interno del quadrato con l'obiettivo di interagire con 2 stazioni definite dall'allenatore (rispettando anche le modalità di interazione fornite dal tecnico) e uscire dal campo andando a far partire il turno di gioco di un comapagno rimasto in attesa (l'attesa può avvenire in una posizione predefinita: equilibrio, quadrupedia; gambe divaricate, ecc.). Durata prevista, 5 minuti circa.
- Sfida: i giocatori vengono divisi in 2 squadre e si posizionano all'esterno del campo di gioco. Al segnale di partenza il primo dei giocatori di ogni squadra entra in campo, interagisce (con le modalità indicate dal tecnico) con due sole stazioni ed esce dal terreno di gioco andando a cercare un compagno, dopo averlo toccato, questo entra in campo e svolge a sua volta l'attività prevista. Vince la squadra che per prima riesce a far concludere il percorso a tutti e 5 i suoi giocatori. Durata prevista, 5 minuti circa.



Possibile ambientazione

Il campo di gioco rappresenta un lago da superare mentre le varie stazioni sono il guado che permette di arrivare sulla sponda opposta.

Variante per i Piccoli Amici

- Nella forma organizzata i giocatori svogono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo e i 5 che attendono il loro turno lo fanno anche all'interno del campo.
- Nella sfida si gioca con squadre composte da coppie.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare fantasia esecutiva nell'interazione con le varie stazioni di gioco, inventare nuovi modi di relazionarsi con i vari ostacoli predisposti in campo.
- Svolgere con continuità le varie azioni previste senza cali di intensità nello svolgimento dell'attività
- Riuscire ad abbinare in modo fluido le varie gestualità motorie dimostrando efficacia esecutiva.

Presupposti rappresentati

1. Momento libera sperimentazione
2. Spazi di gioco "modulari"
3. Gestire valore della competizione
4. Spiegazioni brevi ed efficaci
5. Da esercizio a gioco
6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Proporre attività da provare a casa
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

Regole di svolgimento dell'attività prevista

Esempio di ambientazione. Se l'allenatore lo ritiene opportuno, può contestualizzare l'attività in un ambiente di fantasia attraverso alcune idee qui riportate

Varianti per i Piccoli Amici

Le attività pratiche sono tarate sulle capacità cognitive e motorie della categoria Primi Calci. In questa sezione vengono proposte 2 o 3 possibili varianti da applicare nel caso in cui i bambini appartengano alla categoria Piccoli Amici

Nella sezione Presupposti (dalla teoria alla pratica), vengono riportati esempi di azioni didattiche attraverso le quali ognuno dei 10 presupposti delle Metodologia può tradursi in soluzioni pratiche coerenti con la stessa. Le azioni qui riportate rappresentano degli spunti che il tecnico può applicare per costituire un'ambiente formativo idoneo alla crescita dai giovane calciatore e della giovane calciatrice.

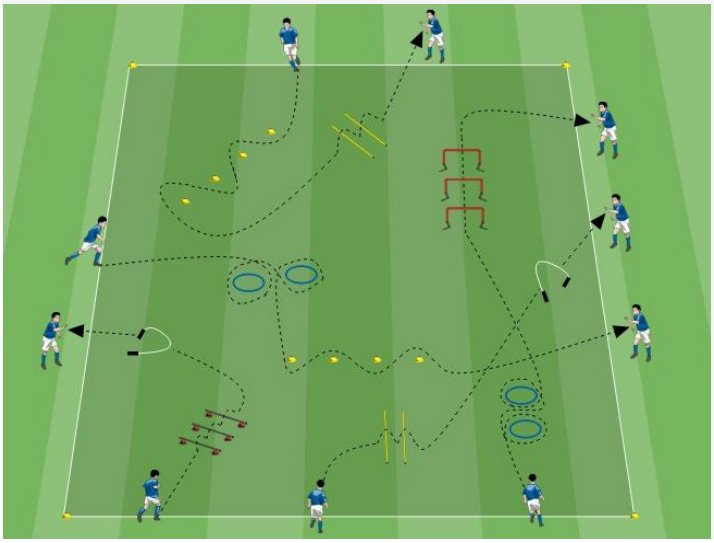
SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL GUADO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

Descrizione
I 10 giocatori si posizionano all'esterno del quadrato di gioco. All'interno dello spazio vengono delimitate delle stazioni con ostacoli e attrezzi di tipo diverso: coni, cerchi, ostacoli tipo over, corde per salto, delimitatori, scalette, paletti.

Regole
Il gioco si svolge in 3 momenti distinti:
- Libera sperimentazione: i 10 giocatori si muovono all'interno del campo interagendo liberamente (usando quindi la propria fantasia) con le varie stazioni di gioco delimitate. Esempi di alcune delle azioni che è possibile intraprendere: saltare la corda, valicare gli over, eseguire dei balzi all'interno dei cerchi, strisciare sotto agli ostacoli. Durata prevista, 5 minuti circa.
- Forma organizzata: i 10 bambini si posizionano inizialmente all'esterno del campo, 5 di essi entrano contemporaneamente all'interno del quadrato con l'obiettivo di interagire con 2 stazioni definite dall'allenatore (rispettando anche le modalità di interazione fornite dal tecnico) e uscire dal campo andando a far partire il turno di gioco di un comapagno rimasto in attesa (l'attesa può avvenire in una posizione predefinita: equilibrio, quadrupedia; gambe divaricate, ecc.). Durata prevista, 5 minuti circa.
- Sfida: i giocatori vengono divisi in 2 squadre e si posizionano all'esterno del campo di gioco. Al segnale di partenza il primo dei giocatori di ogni squadra entra in campo, interagisce (con le modalità indicate dal tecnico) con due sole stazioni ed esce dal terreno di gioco andando a cercare un compagno, dopo averlo toccato, questo entra in campo e svolge a sua volta l'attività prevista. Vince la squadra che per prima riesce a far concludere il percorso a tutti e 5 i suoi giocatori. Durata prevista, 5 minuti circa.



Possibile ambientazione
Il campo di gioco rappresenta un lago da superare mentre le varie stazioni sono il guado che permette di arrivare sulla sponda opposta.

Variante per i Piccoli Amici
- Nella forma organizzata i giocatori svogono un numero di stazioni a loro piacere prima di effettuare il cambio di ruolo e i 5 che attendono il loro turno lo fanno anche all'interno del campo.
- Nella sfida si gioca con squadre composte da coppie.

Comportamenti privilegiati
- Manifestare fantasia esecutiva nell'interazione con le varie stazioni di gioco, inventare nuovi modi di relazionarsi con i vari ostacoli predisposti in campo.
- Svolgere con continuità le varie azioni previste senza cali di intensità nello svolgimento dell'attività
- Riuscire ad abbinare in modo fluido le varie gestualità motorie dimostrando efficacia esecutiva.

Presupposti rappresentati

1. Momento libera sperimentazione
2. Spazi di gioco "modulari"
3. Gestire valore della competizione
4. Spiegazioni brevi ed efficaci
5. Da esercizio a gioco
6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Proporre attività da provare a casa
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO

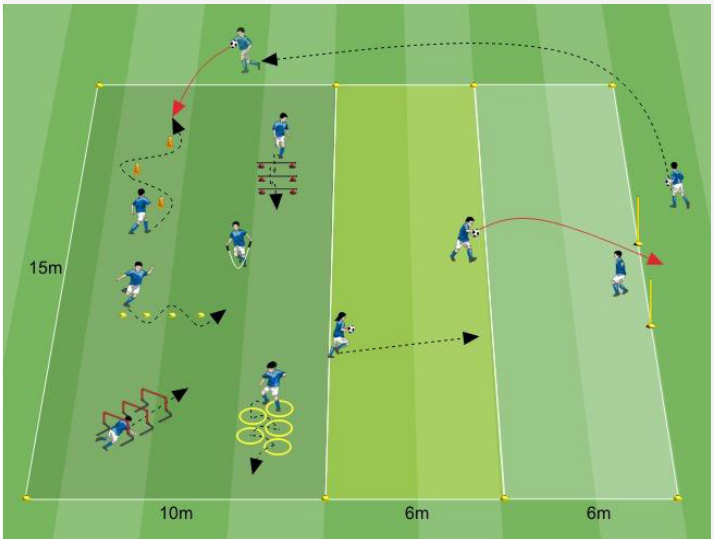
15 minuti | 22x15 metri | 10 giocatori

Descrizione

I giocatori si dispongono all'interno di un rettangolo dove sono posizionate alcune stazioni in cui è previsto lo svolgimento di azioni motorie: skip; slalom; salti con la corda; salti alternati; strisciare sotto gli ostacoli ecc. A 12 metri da questo spazio è delimitata una porta difesa da un portiere. A metà tra la porta e lo spazio delimitato viene definita una "linea di tiro". 6 giocatori iniziano l'attività all'interno del rettangolo scegliendo autonomamente in quali stazioni interagire. 3 giocatori partono con il pallone in mano. 1 giocatore inizia l'attività interpretando il ruolo del portiere.

Regole

- I 6 giocatori che cominciano l'attività nel rettangolo hanno il compito di muoversi all'interno dello stesso andando a ricercare delle stazioni con le quali interagire attraverso azioni motorie di vario tipo: skip; slalom; salti con la corda; salti alternati; strisciare sotto gli ostacoli; ecc. Le stazioni vengono scelte a piacimento da parte dei giocatori.
- I 3 giocatori che cominciano l'attività con la palla si dirigono verso la porta per cercare di realizzare una rete attraverso un lancio effettuato con le mani. Se, chi effettua il lancio, riesce a realizzare un gol, prende il posto del portiere, in caso contrario riprende il pallone lanciato e va a consegnarlo ad uno dei compagni impegnati nelle azioni motorie entrando poi nel rettangolo delimitato per svolgere le attività previste. Chi riceve il pallone dal compagno si dirige a sua volta verso la porta ricercando la realizzazione di una rete.
- Il giocatore a cui passare la palla viene scelto in base all'impegno profuso nello svolgimento dei percorsi motori, la decisione spetta al giocatore che rientra con la palla in mano dalla zona di tiro (se necessario, questo può fermarsi alcuni secondi ad osservare i comportamenti dei compagni impegnati nell'interazione con le varie stazioni predisposte).
- Il portiere che ha subito il gol, esce dalla porta, prende il pallone che è entrato in rete e si dirige verso i compagni che stanno eseguendo i percorsi individuandone uno a cui passare la palla ed andando poi ad interagire con le stazioni predisposte.



Possibile ambientazione

Il rettangolo di gioco è una "laboratorio del movimento" in cui gli scienziati più diligenti ed operosi vengono premiati con un viaggio (lancio del pallone verso la prota).

Variante per i Piccoli Amici

- Non è previsto alcun limite di lancio della palla per realizzare il gol.
- I giocatori vanno aiutati nella scelta del compagno a cui passare il pallone dopo il rientro dalla zona di lancio.

Comportamenti privilegiati

- Manifestare impegno e continuità nell'esecuzione delle attività motorie previste all'interno del rettangolo.
- Sperimentare nuove modalità di interazione con le stazioni previste variando: arto utilizzato per affrontare gli ostacoli; velocità esecutiva; schema motorio di base impiegato; ecc.
- Lanciare la palla con forza, indirizzandola verso la porta con l'intenzione di ricercare la realizzazione del gol in un punto preciso.

Presupposti rappresentati

1. "Uscire" dalla conduzione dell'allenamento
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Relazionarsi con atleti in modo propositivo
4. Ridurre tempi morti
5. Inserita presa di decisione
6. Regole inserite in modo progressivo
7. Far scoprire potenzialità proprio corpo
8. Dare feedback su parametri esecutivi
9. Equilibrare interventi tra tutti i giocatori
10. Sviluppo aspetti motori/coordinativi

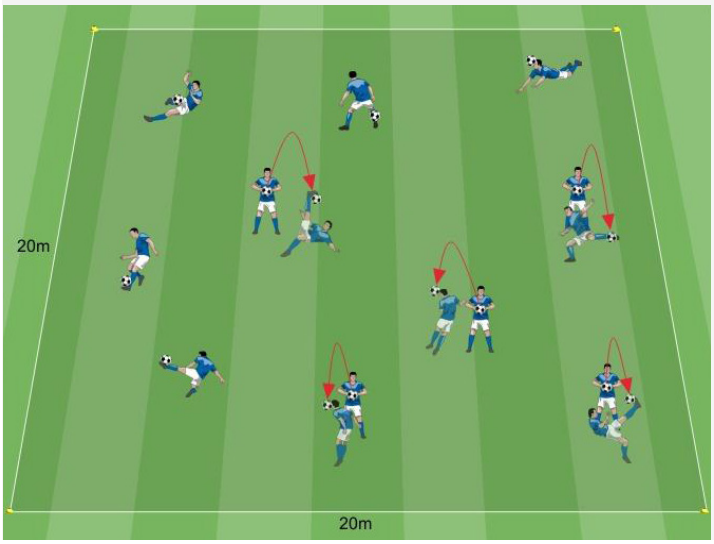
SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL CIRCO

15 minuti | 20x20 metri | 10 giocatori

Descrizione
Il gioco consiste in un'attività individuale con la palla in cui ogni giocatore svolge delle gestualità acrobatiche che prevedono l'utilizzo del pallone.

Regole
- Esempi di "colpi" (gesti acrobatici a cui viene abbinato il nome di un'animale):
  - colpo dello scorpione: colpire di tacco al volo un pallone lanciato con parabola alta;
  - colpo del giaguaro: rovesciata;
  - colpo della biscia: semi-rovesciata;
  - colpo del delfino: colpo di testa al volo, in tuffo;
  - colpo dello struzzo: saltando, colpire la palla con il sedere.
- Ogni azione tecnica proposta viene spiegata verbalmente e fatta provare in forma libera ai giocatori cercando di verificare il livello di comprensione della stessa. Se l'allenatore che conduce l'attività si accorge che può essere utile una dimostrazione pratica per aiutare alcuni dei giocatori a comprendere meglio le modalità esecutive dei gesti proposti può far vedere in prima persona il gesto previsto oppure utilizzare un giocatore in qualità di dimostratore.
- L'allenatore gratifica l'impegno dei giocatori nell'esecuzione delle gestualità acrobatiche indipendentemente dal risultato delle stesse, premiando i miglioramenti ottenuti e la fantasia esecutiva dimostrata (i giocatori possono anche proporre nuove proposte di "colpi" a cui dovranno dare un nome). L'intenzione di questa forma esplorativa di attività è di far individuare al giocatore modalità alternative per colpire la palla ed imparare a percepire il proprio corpo nello spazio.



Possibile ambientazione
I giocatori rappresentano lo staff di un circo che si sta allenamento per individuare delle gestualità acrobatiche, fantasiose e complesse con l'obiettivo di stupire gli spettatori che parteciperanno al prossimo spettacolo.

Variante per i Piccoli Amici
- La struttura dell'attività rimane la stessa (un pallone per ogni giocatore con azioni motorie da svolgere in forma libera) ma, se necessario, vengono semplificate le modalità di contatto con la palla, alcuni esempi: lanciare il pallone e colpirlo al volo con una parte qualsiasi del corpo prima che cada a terra; lanciare il pallone da terra e colpirlo rotolando; ecc.

Comportamenti privilegiati
- Valutare correttamente le traiettorie aeree riuscendo a colpire la palla con la parte del corpo desiderata.
- Dimostrare creatività esecutiva variando superfici e modalità di contatto con il pallone.
- Provare con entusiasmo nuove soluzioni acrobatiche anche se queste non riescono immediatamente.

Presupposti rappresentati

1. Adattare le proposte alle risposte dei giocatori
2. Preparare il campo prima dell'inizio della seduta
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Individuare l'adeguato livello di complessità per ogni giocatore
5. Bilanciare utilizzo di gioco ed esercizio favorendo il primo sul secondo
6. Inserire le regole delle attività in modo progressivo
7. Far scoprire le potenzialità del proprio corpo
8. Prediligere feedback su parametri esecutivi
9. Prevedere attività con più livelli di difficoltà
10. Sviluppare in ogni seduta elementi coordinativi e motori

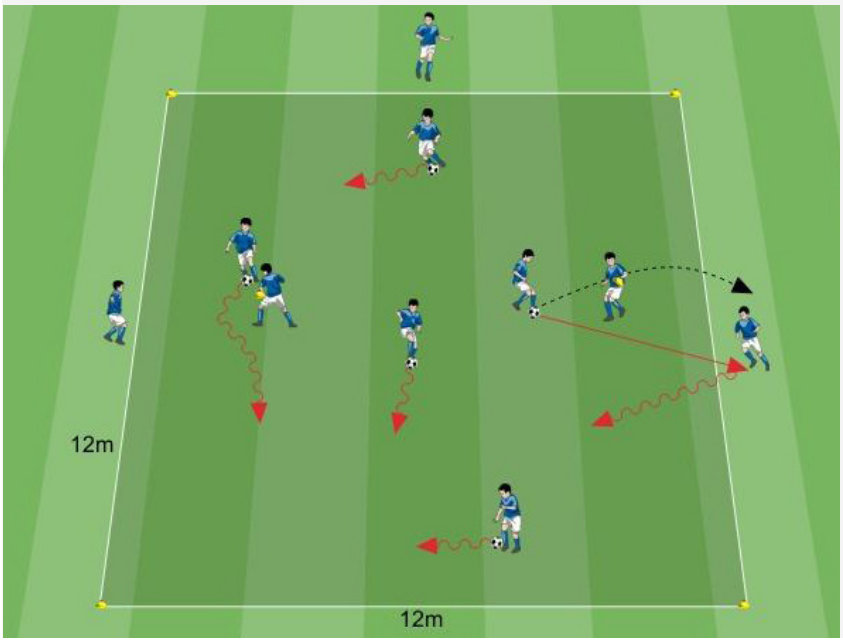
COLLABORAZIONE

LA GABBIA DEI LEONI

15 minuti | 12x12 metri | 10 giocatori

Descrizione
7 giocatori si posizionano all'interno del quadrato, 5 di questi hanno una palla, agli altri viene data una casacca da tenere in mano. I 3 giocatori rimanenti si sistemano all'esterno del quadrato.

Regole
- Chi ha la casacca in mano ha il compito di rubare il pallone ai giocatori in conduzione, se ci riesce, si effettua un cambio di ruolo (e conseguente scambio di casacca)
- Se un giocatore con palla lo desidera o ritene opportuno, può trasmettere il pallone ad uno dei compagni posizionati all'esterno del campo andando ad invertire le posizioni e i ruoli di gioco (chi ha trasmesso palla, esce dal campo, chi l'ha ricevuta, deve entrare nel quadrato)



Possibile ambientazione
Il giocatore con la palla (la bistecca) è il ranger, chi ha la casacca è il leone, chi aspetta fuori è l'aiutante del ranger. Il leone vuole cercare di prendere la merenda del ranger.

Variante per i Piccoli Amici
- Prima di iniziare l'attività, i giocatori hanno un minuto di tempo per prendere confidenza con gli spazi di gioco.
- Il gioco comincia con un solo giocatore con la casacca in mano.
- Chi ha la casacca in mano, per rubare il pallone al compagno basta che glielo tocchi, senza entrarne in possesso.

Comportamenti privilegiati
- Capire quando si è una sotto pressione tale da rendere necessario il coinvolgimento di un compagno all'esterno del campo attraverso la trasmissione del pallone (effettuata quando il compagno è pronto a riceverla e non distratto o impegnato in un'altra situazione.
- Difendere il pallone dall'intervento dell'avversario (frapponendosi tra questo e la palla e tenendo il pallone lontano dall'avversario) in attesa di una soluzione di gioco data dal compagno esterno.
- Rimanere sempre attivi anche all'esterno del campo spostandosi, se necesario, da un lato all'altro del quadrato.

Presupposti rappresentati

1. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Favorire comprensione degli spazi di gioco
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette elevato tempo di impegno motorio
5. Gioco come maestro per trovare soluzioni efficaci
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Stimolare conosceza dello sport
8. Insegnare ad assumersi le proprie responsabilità
9. Ambiente permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

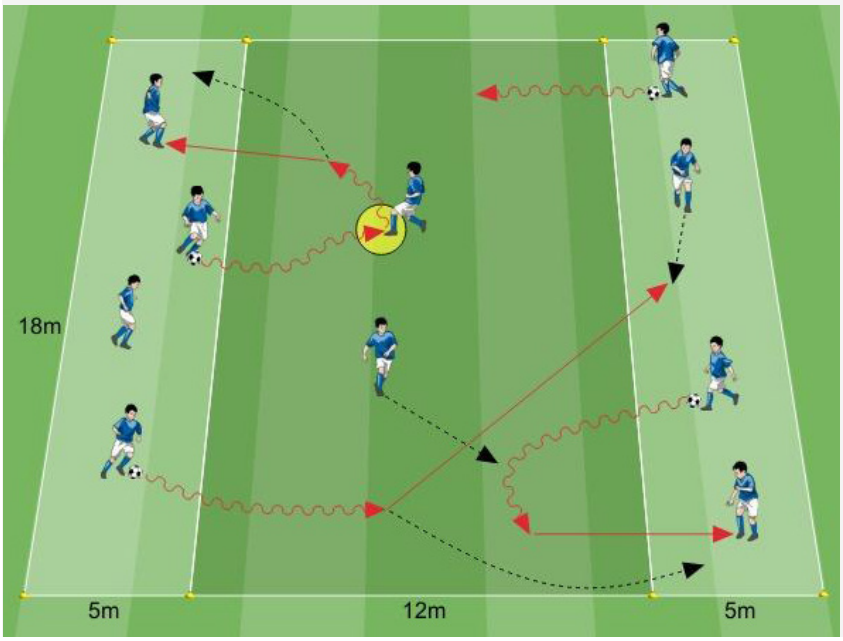
COLLABORAZIONE

I POSTINI

15 minuti | 22x18 metri | 10 giocatori

Descrizione
Lo spazio di gioco è diviso in 3 settori: uno spazio centrale e 2 zone di meta rettangolari. In ogni zona di meta si posizionano 2 giocatori con palla e 2 senza. Nella spazio centrale si collocano 2 giocatori senza pallone che tengono una casacca in mano.

Regole
- I 2 giocatori con palla all'interno di ogni zona di meta hanno il compito di entrare nello spazio di gioco centrale ed effettuare una trasmissione ad uno dei due giocatori in attesa all'interno della zona di meta opposta. In seguito al passaggio, il giocatore che l'ha eseguito va a posizionarsi all'interno dello spazio in cui si trovava il compagno che ha ricevuto palla. I due giocatori con la casacca in mano hanno il compito di rubare palla ai compagni che entrano in conduzione all'interno dello spazio centrale. Se uno di questi due giocatori con casacca riesce a rubare un pallone, si effettua uno scambio immediato di ruolo (la casacca può essere lasciata a terra e deve essere raccolta dal giocatore a cui è stata rubata la palla).
- Una volta che il giocatore in possesso di palla entra all'interno dello spazio centrale può, qualora lo ritenga opportuno, trasmettere il pallone anche ad uno dei compagni senza palla all'interno del rettangolo dal quale è partito. Anche in questo caso, in seguito al passaggio, il giocatore che ha effettuato la trasmissione prende il posto di quello che l'ha ricevuta. Questa situazione di gioco è auspicabile quando il possessore di palla, entrato nello spazio centrale, trova l'opposizione da parte di uno o di entrambi i giocatori con casacca.



Possibile ambientazione
Il giocatori con palla sono i postini che devono consegnare dei pacchi importanti (i palloni), in campo ci sono però degli ostacoli (gli avversari con palla), che rischiano di far perdere loro il carico.

Variante per i Piccoli Amici
- Inizialmente non è prevista l'opposizione da parte di nessun avversario, il gioco consiste quindi in un'esperienza tecnica di passaggio, da effettuare una volta che si è entrati in conduzione palla all'interno dello spazio centrale.
- In seguito alla comprensione delle dinamiche di gioco e degli spazi, viene inserito un solo opponente nel settore centrale.

Comportamenti privilegiati
- Chi aspetta all'interno del rettangolo si muove nello spazio fornendo soluzioni di gioco al compagno in possesso di palla.
- Chi conduce palla ricerca una direzione di conduzione della stessa che sia rivolta verso lo spazio libero da avversari.
- Cercare soluzioni di trasmissione che non siano solo in avanti ma anche indietro, interpretando così lo spazio in tutte le sue direzioni.

Presupposti rappresentati

1. Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Rinforzare ed elogiare l'impegno dei giocatori indipendentemente dal loro livello prestativo
4. Evitare eliminazione dei giocatori
5. Inserire nell'attività la presa di decisione
6. Condividere semplici regole di comportamento
7. Evitare punizioni attraverso attività fisiche
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

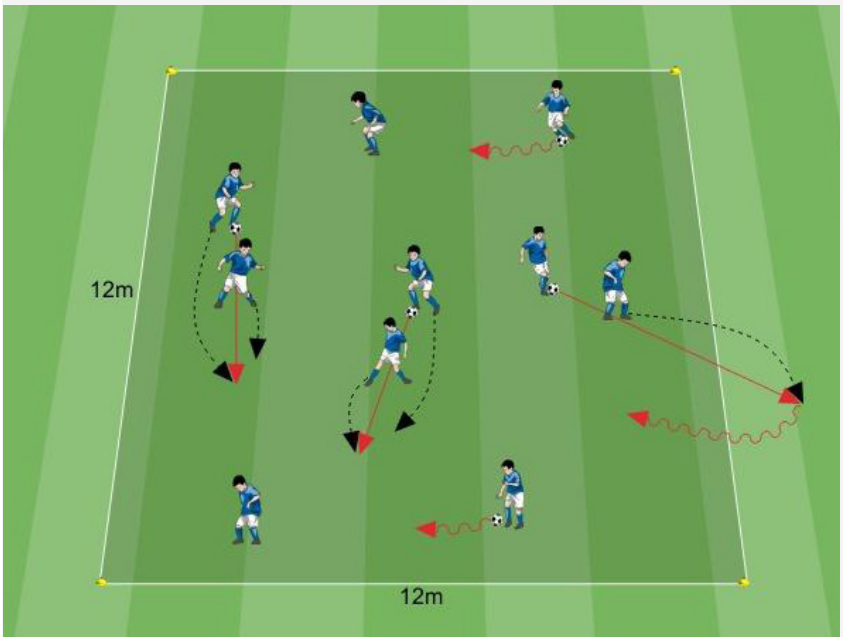
DUELLO

LE STATUE

15 minuti | 12x12 metri | 10 giocatori

Descrizione
Tutti e 10 i giocatori si posionano all'interno di un quadrato di gioco, 5 di loro hanno un pallone, gli altri 5 sono fermi, con le gambe divaricate (distribuiti in modo uniforme nello spazio delimitato).

Regole
- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno del campo e sfidare un compagno (scelto a loro discrezione) in un duello per il possesso della palla. Ogni sfida comincia con una trasmissione palla effettuata sotto le gambe di uno dei compagni fermi all'interno del quadrato. Quando il pallone passa sotto le sue gambe del giocatore fermo, questo può muoversi e cercare di contenderne il possesso al giocatore che lo ha sfidato. Chi riesce ad impossessarsi del pallone e mantenerne il possesso per 3 secondi, continua il gioco in conduzione palla, l'altro si ferma ed attende che qualcuno lo sfidi prendendo una posizione statica e allargando le gambe.
- Se la palla esce dal campo di gioco la sifda si interrompe, l'ultimo ad averla toccata si ferma all'interno del campo con le gambe divaricate, in attesa di una sfida.



Possibile ambientazione
Il giocatore con la palla è il mago che risveglia la statua (giocatore fermo con le gambe divaricate).

Variante per i Piccoli Amici
- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento ai giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento del duello: la palla, calciata sotto le gambe del compagno, può uscire dal quadrato senza conseguenze.
- Per vincere il duello basta entrare in possesso della palla, senza tenerela per 3 secondi.

Comportamenti privilegiati
- Cercare di frapporre velocemente il proprio corpo tra l'avversario e la palla conquistandone rapidamente il possesso
- Dosare il passaggio sotto le gambe del compagno in modo tala che la palla non esca dal campo.
- Trovare le strategie adatte per mantenere il posssesso del pallone in seguito alla conquista dello stesso (muoversi nello spazio libero; tenere la palla lontana dall'avversario e l'avversario lontano dalla palla.

Presupposti rappresentati

1. Condurre seduta "fuori campo", gioco fluisce da solo
2. Attività già predisposte prima inizio seduta
3. Rinforzare giocatori in caso di necessità
4. Non c'è eliminazione ma cambio di ruolo
5. Gioco come maestro, permette trovare soluzioni
6. Individuare modalità per far risolvere situazioni disciplinari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Favorire gioco orientato al rischio
9. Equilibrare interventi tra tutti i giocatori
10. Inserire varianti

DUELLO

LE SFIDE

15 minuti | 12x12 metri | 10 giocatori

Descrizione
All'interno di un quadrato, di lato 12m, si posizionano 6 giocatori a cui viene data una palla a testa. Altri 4 giocatori si collocano all'esterno dello spazio delimitato.

Regole
- I giocatori in possesso del pallone hanno il compito di sfidare uno dei giocatori posizionati all'esterno dello spazio di gioco. Ogni sfida inizia con il portatore di palla che chiama per nome (ad alta voce) uno dei compagni in attesa al di fuori del quadrato. Il giocatore chiamato ha 5" per conquistare palla all'avversario:
  - se ci riesce, si effettua un cambio di ruolo tra il giocatore che attendeva al di fuori del quadrato e quello in conduzione all'interno dello stesso;
  - se non ci riesce, i ruoli rimangono invariati ed il giocatore chiamato esce dal campo in attesa di essere coinvolto in una nuova sfida.
- Se durante il tempo definito per una sfida la palla esce dal campo di gioco, il confronto si interrompe ed il possesso del pallone viene affidato al giocatore che non l'ha toccato per ultimo.

Possibile ambientazione
Il giocatore con la palla è il re mentre il giocatore che viene chiamato è lo sfidante che cerca di rubargli la corona.

Variante per i Piccoli Amici
- Prima dell'inizio dell'attività viene dedicato un momento per la conoscenza e la presentazione dei giocatori coinvolti nell'attività.
- La delimitazione del campo serve solo a dare un riferimento di partenza ai giocatori ma non viene presa in considerazione nel momento della sfida: la palla può quindi uscire dal quadrato di gioco senza conseguenze.
- Al giocatore sfidato basta toccare il pallone per vincere la sfida.

Comportamenti privilegiati
- Dimostrare di sapersi orientare in campo chiamando il giocatore più lontano dal punto in cui si trova il giocatore che inizia la sfida.
- Il giocatore in possesso del pallone lo difende prendendo posizione tra avversario e palla, rendendo così più difficile la conquista della stessa da parte dello sfidante.
- Trovare le strategie adatte per mantenere il possesso del pallone in seguito alla conquista dello stesso (muoversi nello spazio libero; tenere la palla lontana dall'avversario e l'avversario lontano dalla palla.

Presupposti rappresentati

1. Utilizzo di uno stile di conduzione a prevalenza non direttivo
2. Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
3. Gestire risultato in modo equilibrato
4. Usare spiegazioni brevi ed efficaci
5. Attività a confronto
6. Valorizzare aspetti etici e morali
7. Assegnare compiti motori per casa
8. Promuovere gioco che sviluppa responsabilità
9. Ambiente che permette a tutti il successo
10. Inserire varianti

DUELLO

LA FUGA

15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

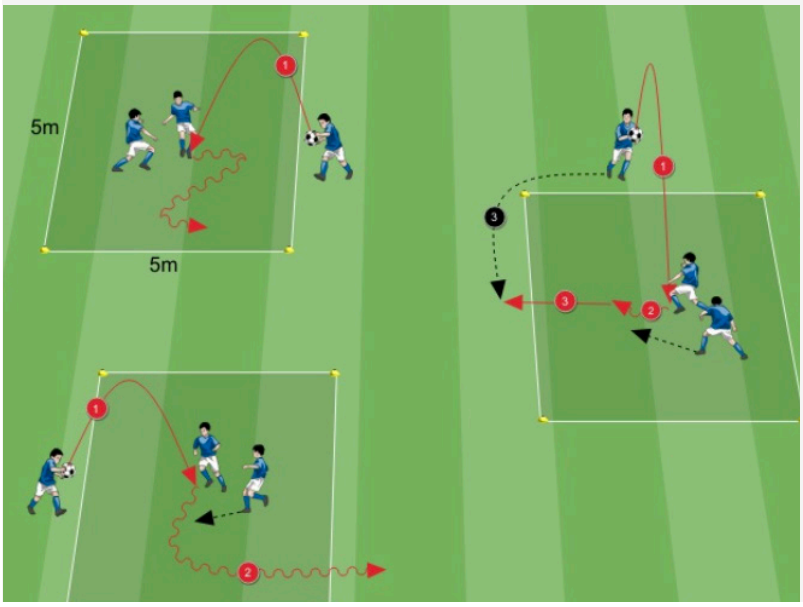
Descrizione

Vengono definiti 3 quadrati di lato 5m, distanziati l'uno dall'altro di qualche metro. I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 da 3 giocatori, uno da 4. Ogni gruppo è in possesso di un pallone. Il gioco consiste in un duello tra 2 giocatori (3 nel caso del gruppo da 4) all'interno del quadrato. L'obiettivo del duello è quello di contendersi il pallone lanciato (o calciato) dal proprio compagno posizionato all'esterno dello spazio.

Regole

- Il giocatore che riesce a controllare il pallone lanciato dal proprio compagno totalizza un punto ed ha alla possibilità di lanciare la palla nel turno di gioco successivo. I turni di gioco si succedono in modo continuativo, senza attendere l'avvio simultaneo da parte dell'allenatore. Affinché il pallone venga considerato conquistato deve essere: sotto il completo controllo di uno dei due giocatori; mantenuto all'interno dello spazio delimitato (se il pallone viene solo toccato dal ricevente ed esce dal quadrato, il controllo non si considera valido).
- In caso di fallo durante la contesa della palla, il giocatore che l'ha subito totalizza un punto e guadagna automaticamente la possibilità di calciare il pallone nel turno successivo.
- Se in seguito ad un tiro/lancio da parte del giocatore esterno, la palla non viene fermato in modo regolare dalla coppia di giocatori che devono contendersela o questa non entra nel quadrato, il turno viene ripetuto mantenendo gli stessi ruoli.
- La palla va calciata attraverso una parabola aerea che può andare anche ben oltre l'altezza della testa dei giocatori.

Varianti: chi conquista la palla, per considerare vinto il duello deve controllarla e: uscire dal quadrato; trasmetterla al compagno che l'ha calciata (che può spostarsi a piacimento all'esterno del quadrato); uscire dalla parte opposta rispetto al lato dal quale è entrato il pallone.



Possibile ambientazione

Il quadrato rappresenta la prigione all'interno della quale si trovano i carcerati, questi hanno il compito di contendersi la palla (chiave) lanciata dal compagno all'esterno del quadrato di gioco (il complice che li aiuta ad evadere).

Variante per i Piccoli Amici

- Non ci sono i 3 spazi distinti all'interno dei quali svolgere il duello ma il gioco si esegue in un unico campo (18x25m) dove i partecipanti sono liberi di controllare la palla calciata (oppure lanciata con la mani, a seconda del livello dei bambini coinvolti nell'attività) dal compagno cercando di evitare l'intervento dell'avversario.

Comportamenti privilegiati

- Valutare la traiettoria del pallone e conquistarsi lo spazio in cui la palla cade a terra avvantaggiandosi così sull'avversario.
- Dominare il pallone accogliendolo con il minor numero possibile di tocchi e senza perderne il possesso.
- Essere in grado di orientarsi immediatamente dopo aver effettuato il controllo della palla per: portarla fuori dal quadrato; trasmetterla al compagno; uscire dal lato opposto rispetto a quello da cui è entrato il pallone.

Presupposti rappresentati

1. Programmare le attività in base alle caratteristiche dei giocatori
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Contestualizzare le proposte pratiche in ambienti di fantasia
4. Ridurre tempi morti
5. Prediligere attività a confronto
6. Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
7. Incentivare esperienze motorie extra calcistiche
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Assegnare ai giocatori compiti di supporto e responsabilità
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

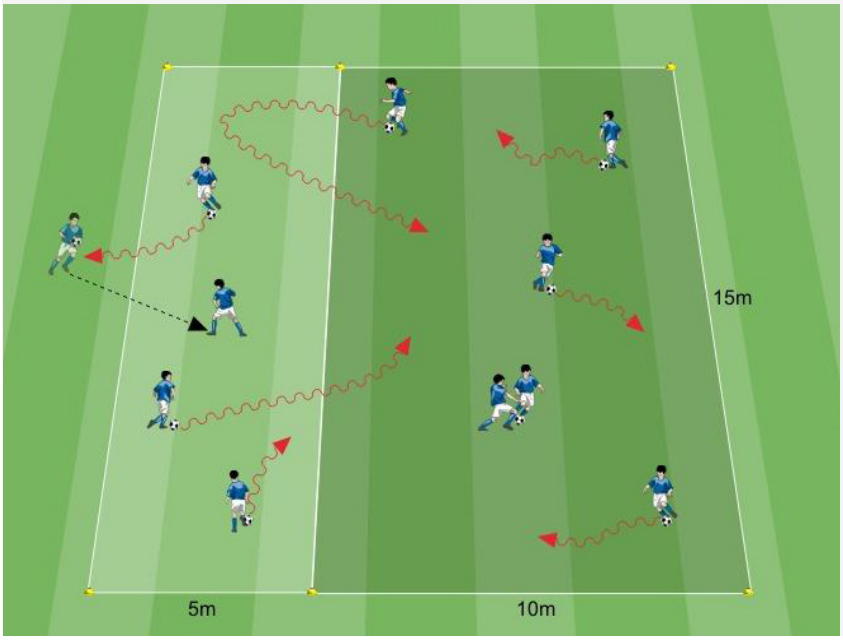
GIOCHI DI TECNICA

LO ZOO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

Descrizione
8 giocatori conducono un pallone all'interno dello spazio di gioco. Il campo è suddiviso in due settori all'interno di ognuno dei quali si trova un giocatore senza palla.

Regole
- I giocatori con il pallone hanno il compito di condurlo all'interno di tutto il campo. I giocatori senza palla, rimanendo all'interno del loro settore, devono cercare di rubarla ai propri compagni, se ci riescono effettuano un cambio di ruolo.
- Se un giocatore in conduzione palla esce dal campo di gioco deve prendere il pallone in mano e andare a consegnarlo al giocatore che presidia il settore da cui è uscito effettuando così un cambio di ruolo.



Possibile ambientazione
Il giocatore con la palla è il visitatore dello zoo, chi si trova all'interno degli spazi è uno degli animali in gabbia che vuole scappare toccando un visitatore. La tipologia di animali in gabbia può cambiare ad ogni turno: leone ed elefante, giraffa e gorilla ecc.

Variante per i Piccoli Amici
- Il gioco si svolge all'interno di un unico settore.
- Un solo giocatore cerca di rubare la palla ai compagni.
- Il cambio di ruolo avviene toccando il compagno e non entrando in possesso della sua palla.

Comportamenti privilegiati
- Guardare continuamente dove si trovano i giocatori che devono rubare il pallone e cercare di condurre palla lontano dagli stessi.
- Essere in grado di variare la velocità di conduzione del pallone mantenendo lo stesso sempre a propria disposizione.
- Cambiare direzione di conduzione palla con rapidità ed in uno spazio ridotto.

Presupposti rappresentati

1. Adattare regole su risposte giocatori
2. Campo già organzzato
3. Ambiente contestualizzato
4. Complessità adeguata all'età
5. Inserita strategia di gioco
6. Regole inserite in modo progressivo
7. Stimolare conscenza sport
8. Dare feedback su parametri esecutivi
9. Premiare l'impegno profuso
10. Parametri escutivi sono variabili

GIOCHI DI TECNICA

GLI AUTOSCONTRI

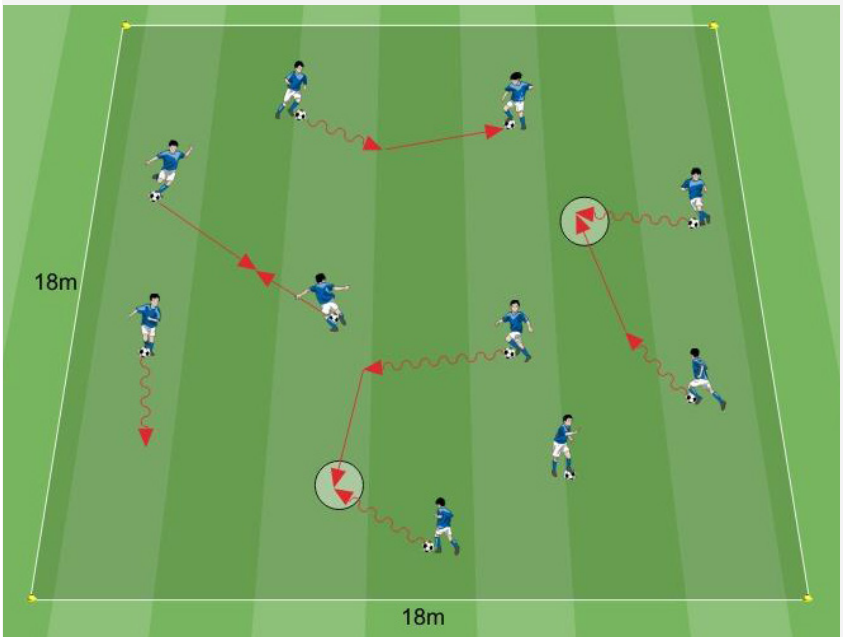
15 minuti | 18x18 metri | 10 giocatori

Descrizione

10 giocatori conducono palla all'interno di uno spazio delimitato con l'obiettivo di colpire il pallone degli avversari ed evitare di farsi prendere il proprio.

Regole

- Il gioco consiste in un tiro a bersaglio in cui si realizza un punto se si riesce a colpire il pallone di un altro giocatore.
- I punti sono validi solo all'interno del quadrato di gioco (ogni pallone colpito al di fuori dello stesso non dà alcun punto). Nel caso in cui due palloni calciati da due giocatori distinti si colpiscano tra di loro, il punto non viene considerato valido.
- Vince il turno di gioco il giocatore che riesce ad arrivare per primo a 10 punti. Vengono realizzati diversi turni di gioco in cui si cambia il numero di punti necessario per vincere ed in cui vengono inserite delle varianti all'attività proposta inizialmente.
- Varianti:
  - se il pallone viene tenuto fermo sotto ad un piede non si può essere colpiti da un avversario;
  - per non essere colpiti, il pallone deve essere tenuto sotto al piede meno abile (prima di inserire questa variante vengono dati ai giocatori alcuni secondi per sperimentare liberamente alcune gestualità tecniche con l'obiettivo di determinare quale arto risulti meno abile dell'altro).



Possibile ambientazione

Lo spazio di gioco rappresenta la giostra degli autoscontri ed il pallone è l'autoscontro attraverso il quale i giocatori devono cercare di colpirsi per realizzare un punto.

Variante per i Piccoli Amici

- Un solo giocatore deve cercare di colpire i palloni dei compagni, tutti gli altri scappano in conduzione palla cercando di non farsela prendere. Se necessario, al fine di rendere il gioco più intenso, aumentare il numero dei giocatori che hanno il compito di colpire il pallone dei compagni.

Comportamenti privilegiati

- Ricercare gli spazi liberi in conduzione palla allontanandosi dal traffico, in questo modo il giocatore diminuisce il rischio di essere preso e aumenta la possibilità di valutare quale pallone convenga provare a colpire.
- Differenziare la conduzione del pallone a seconda delle situazioni di gioco, cambiare direzione di guida e spostare rapidamente la palla qualora un avversario cerchi di colpirla.
- Calciare la palla riuscendo ad imprimerle la forza necessaria per colpire palloni vicini e lontani in modo efficace.

Presupposti rappresentati

1. Fornire indicazioni in seguito all'azione
2. Utilizzare spazi di gioco modulari
3. Insegnare a gestire l'errore proprio e del compagno
4. Attività che permette elevato tempo di impegno motorio
5. Da esercizio a gioco
6. Favorire comunicazione tra pari
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Promuovere gioco che sviluppa responsabilità
9. Evitare paragoni tra giocatori
10. Variare i parametri esecutivi

GIOCHI DI TECNICA

IL RE DEI PORTIERI

15 minuti | 20x16 metri | 10 giocatori

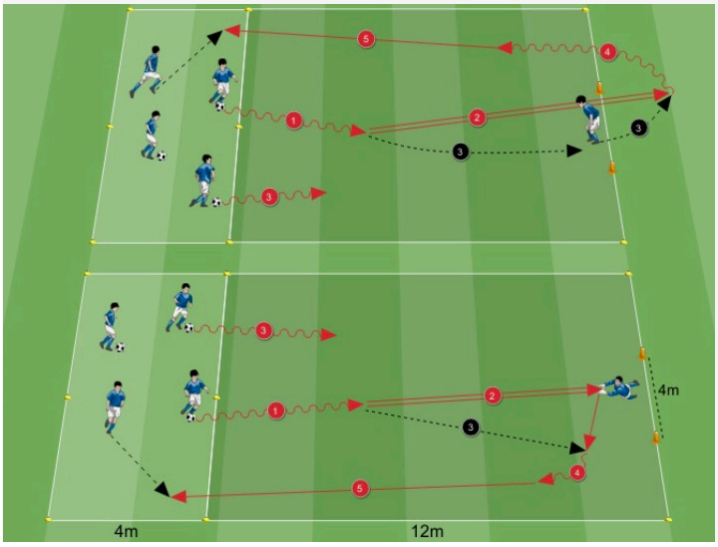
Descrizione

4 giocatori si posizionano all'interno di uno spazio definito di fronte ad un portiere che ha il compito di difendere una porta (larga 4 metri). Solo 3 dei 4 giocatori all'interno dello spazio sono in possesso di un pallone. I 10 giocatori coinvolti nel gioco si dividono quindi in due gruppi da 5 componenti ciascuno, ognuno dei quali gioca in forma autonoma. Il gioco consiste in una serie di azioni di tiro in porta che vede coinvolti due giocatori per volta: un attaccante ed un portiere.

Regole

- In caso di gol da parte dell'attaccante, il portiere prende il pallone e lo trasmette al compagno senza palla posizionato all'interno dell'area di partenza. L'attaccante, dopo aver segnato, si sostituisce rapidamente al portiere.
- In caso di errore da parte dell'attaccante, questo recupera velocemente palla e la trasmette al compagno in attesa senza pallone posizionato all'interno dell'area di partenza.
- In entrambi i casi, il giocatore che ha passato palla al compagno in attesa, si posiziona all'interno dello spazio di partenza e aspetta la palla da un altro giocatore.
- Il portiere, in caso di parata o di errore da parte dell'attaccante, rimane in porta e si prepara a contrastare l'azione successiva.
- Al termine di ogni azione di gioco (in seguito ad un tiro o ad un gol), parte immediatamente (ed autonomamente, senza il "via" da parte del tecnico) l'attaccante successivo. L'attaccante può partire anche se il portiere non è pronto per affrontare una nuova azione di gioco (questa regola favorisce l'attenzione e la continuità di gioco dei partecipanti).
- Viene contato il numero di tiri che ogni portiere riesce a respingere consecutivamente, questo numero diventa, di volta in volta, il nuovo record personale da cercare di battere.

NOTA: ogni gruppo gioca con 3 soli palloni al fine di stimolare la relazione tra compagni attraverso la collaborazione organizzativa che si crea con la trasmissione di palla al giocatore in attesa.



Possibile ambientazione

Siamo ad un concorso dove si vuole eleggere il re dei portieri, il giocatore che riesce a respingere il maggior numero di tiri consecutivi risulterà essere il "re dei portieri".

Varianti per i Piccoli Amici

- Ogni giocatore ha un pallone (rimane comunque la divisione in due gruppi da 5 giocatori).
- All'inizio dell'attività si attende che il portiere sia pronto per contrastare l'azione dell'attaccante, una volta compreso il gioco, i partecipanti possono partire immediatamente dopo il termine dell'azione precedente.

Comportamenti privilegiati

- Calciare in porta nella direzione dove c'è più spazio libero e non addosso al portiere.
- Recuperare velocemente palla in seguito ad un errore di tiro o all'uscita dalla porta per trasmetterla al compagno in attesa.
- Il portiere affronta con coraggio l'avversario uscendo dalla linea di porta e togliendo spazio di gioco all'attaccante.

Presupposti rappresentati

1. Trovare soluzioni per "uscire" da aspetti organizzativi dell'allenamento
2. Usare una struttura di allenamento a stazioni
3. Gestire il risultato in modo equilibrato
4. Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Parlare di eventi sportivi, partite, giocatori e incentivare a seguire lo sport
8. Trasmettere dei principi di gioco che sviluppino competenze individuali
9. Individualizzare le indicazioni a seconda delle necessità
10. Proporre seduta destrutturata

PARTITA CFT PER L'ATTIVITÀ DI BASE

PARTITA CFT

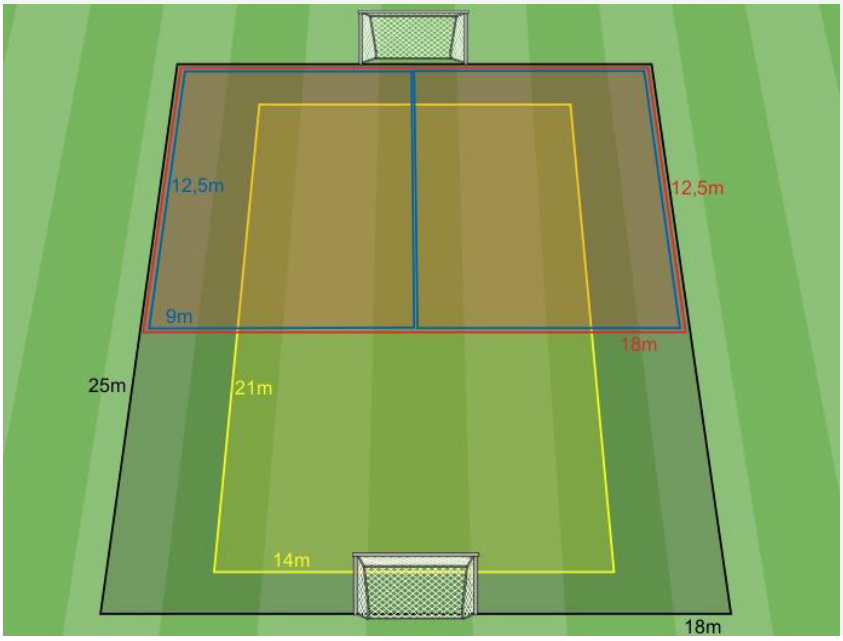
15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

Descrizione

A seconda del numero e dell'età dei giocatori a disposizone lo stesso spazio di gioco viene utilizzato per giocare una o più partite (attraverso le modalità raffigurate nell'immagine).

Regole

- Gli spazi di gioco sono stati realizzati con un sistema "modulare". La sistemazione presentata permettere agli allenatori di poter cambiare la modalità di gioco attraverso lo spostamento di pochissimo materiale. A seconda dell'età dei giocatori, del loro numero e delle scelte degli allenatori, nello stesso spazio di gioco si possono svolgere rispettivamente: 4 partite 2 contro 2; 2 partite 2 contro 2 ed una 3 contro 3; 2 partite 3 contro 3; una partita 4 contro 4, una partita 5 contro 5.



Spazio di gioco: variabili

- 2vs2: 4 campi da 9x12,5m
- 3vs3: 2 campi da 12,5x18 m
- 4vs4: 1 campo da 14x21m
- 5vs5: 1 campo da 18x25 m

Comportamenti privilegiati

- Manifestare iniziativa personale nei duelli sia in fase offensiva che difensiva; cercare, con determinazione, di non farsi superare
- Iniziare a relazionarsi, tecnicamente e verbalmente con il compagno.
- Dimostrare capacità di realizzare gesti motori efficaci e fluidi; accellerare e frenare in spazi e tempi ristretti; abbinare rapidamente azioni motorie.
- Dimostrare di saper dominare il pallone utilizzando diverse gestualità tecniche e superifici del corpo; abbinare un'idea all'esecuzione.
- Conoscere le regole del gioco ed applicarle in autonomia applicando l'autoarbitraggio.

Presupposti rappresentati

1. Fornire indicaizoni in seguito all'azione
2. Gestire efficacemente imprevisti
3. Evidenziare comportamenti positivi
4. Favorire elevata densità esperienze
5. Prediligere acquisizione principi di gioco
6. Avviare alla pratica dell'autoarbitraggio
7. Stimolare conoscenza del calcio
8. Sperimentare esperienze in diverse zone di campo
9. Individualizzare l'intervento didattico
10. Sviluppare sedute di allenamento destrutturate

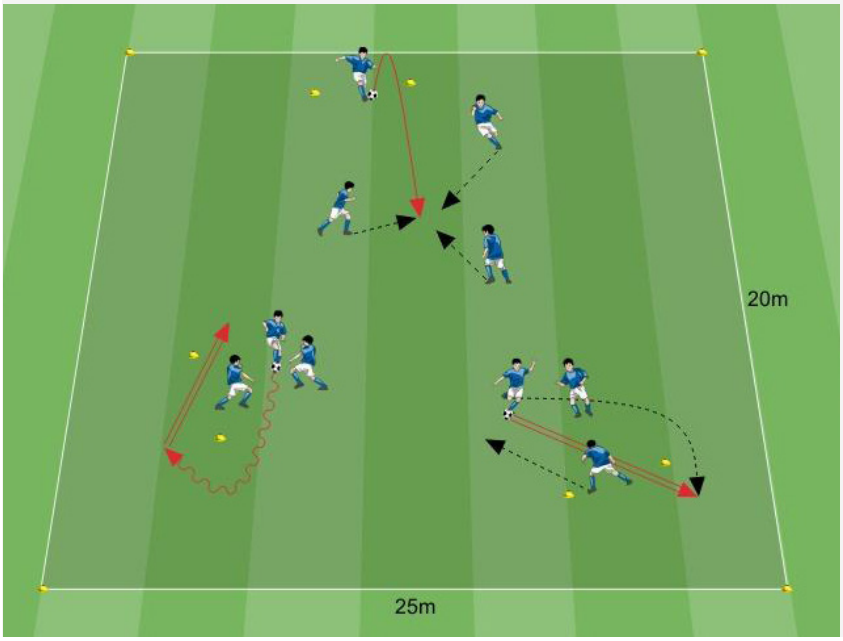
CALCIO DI STRADA

TUTTI CONTRO TUTTI

15 minuti | 25x20 metri | 10 giocatori

Descrizione
I 10 giocatori si dividono in 3 gruppi: 2 composti da 3 giocatori; 1 composto da 4 giocatori. Ad ogni gruppo vengono dati 2 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente una porta (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito.

Regole
- Il gioco consiste in un "tutti contro tutti" tra i componenti di ognuno dei 3 gruppi (ogni gruppo svolge l'attività per conto proprio). I giocatori di movimento devono cercare di fare gol al portiere evitando l'intervento dei propri avversari. Ogni azione di gioco parte dal portiere attraverso un lancio casuale all'interno del campo delimitato.Chi realizza una rete, totalizza un punto un va in porta, dando il via ad una nuova azione di gioco. Il gol si considera valido da entrambi i lati della porta, non c'è fronte o retro.
- Quando la palla esce dal campo (il settore di gioco dedicato a questa stazione), questa viene data al portiere che ha il compito di lanciarla nuovamente in gioco.



Possibile ambientazione
"Al compleanno di Luca siamo in 7, a casa sua c'è un giardino, abbiamo 4 zaini con cui delimitare le porte". "Siamo a ricreazione, in 3, nel giardino della scuola, abbiamo un pallone di spugna e due sacche per le scarpe che usiamo per andare in palestra".

Variante per i Piccoli Amici
- Porte e gruppi di gioco vengono definiti dall'allenatore e non lasciati all'auto-organizzazione. Le porte hanno dimensioni di almeno 2m e i gruppi sono di livello omogeneo.
- Gruppi di gioco con un massimo di 3 componenti, se costretti a fare con 4, usare 2 portieri e porte di 3 metri.

Comportamenti privilegiati
- Manifestare iniziativa cercando di sviluppare con coraggio un'azione personale finalizzata alla ricerca del gol.
- Giocare con continuità cercando di andare a contendersi il possesso della palla anche lontano dalla porta.
- Impegnarsi anche nella fase difensiva della situazione di gioco ricercando la conquista della palla ed il contrasto all'avversario che ne è in possesso.

Presupposti rappresentati

1. Favorire l'iniziativa personale
2. Suddividere l'attività per gruppi
3. Relazionarsi con gli atleti in modo propositivo
4. Ridurre al minimo i tempi morti
5. Sfida e confronto individuale
6. Promuovere l'autoarbitraggio
7. Sensibilizzare alla pratica extra calcio
8. Orientare feedback su parametri esecutivi
9. Evitare paragoni tra compagni
10. Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa

CALCIO DI STRADA

1 CONTRO 1 NEL TRAFFICO

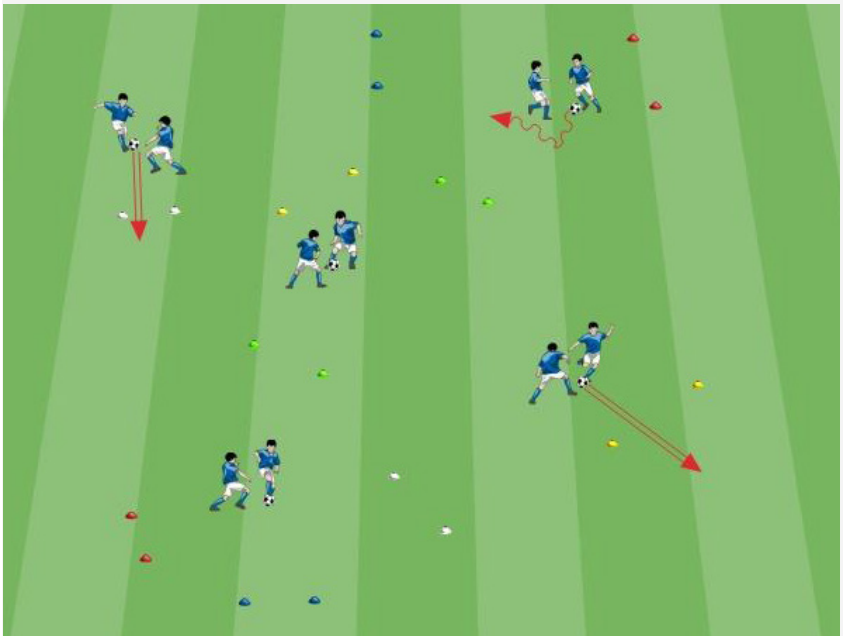
15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

Descrizione

I giocatori si dividono a coppie. Ad ogni coppia vengono dati 4 delimitatori ed un pallone con l'indicazione di realizzare autonomamente due porte (delle dimensioni desiderate) all'interno del settore di gioco definito.

Regole

- I 10 bambini coinvolti nell'attività svolgono 5 partite 1vs1 che si giocano in contemporanea all'interno dello stesso spazio di gioco.
- Il primo dei giocatori che realizza 5 gol determina la fine del turno di gioco.
- Dopo ogni turno di gioco vengono cambiate le squadre, le nuove coppie ri posizionano le porte e si dà inizio ad una nuova partita (questo alternarsi di gare prosegue per tutti e 15 i minuti previsti dalla stazione).



Possibile ambientazione

"Siamo a scuola, nel momento della ricreazione, in 2, abbiamo delle bottigliette vuote ed una palla di spugna"; "Siamo in piazza, in 4, abbiamo 2 palloni, prendiamo 4 giubbotti e delimitiamo le porte".

Variante per i Piccoli Amici

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti per i Piccoli Amici. Si raccomanda ai tecnici di aiutare i giocatori ad individuare le corrette modalità di interazione nello sviluppo autonomo dell'1vs1.

Comportamenti privilegiati

- Relazionarsi con il compagno in modo propositivo decidendo: spazi di gioco; grandezza delle porte; modalità di ripresa del gioco dopo il gol; corretta applicazione dell'auto arbitraggio.
- Giocare entrambe le fasi di gioco con lo stesso entusiasmo ricercando la finalizzazione con soluzioni creative e la riconquista della palla con vigore e continuità.
- Ricercare la realizzazione rapida dei 5 gol necessari per vincere il turno di gioco.

Presupposti rappresentati

1. Chiedere ai giocatori di inserire varianti
2. Utilizzare spazi di gioco modulari
3. Ambiente contestualizzato
4. Complessità adeguata all'età
5. "Gioco come maestro" per trovare soluzioni efficaci
6. Condividere regole di comportamento
7. Insegnare ad organizzare attività sportive
8. Valorizzare il miglioramento individuale
9. Individualizzare le indicazioni
10. Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa

CALCIO DI STRADA

SFIDE A COPPIE

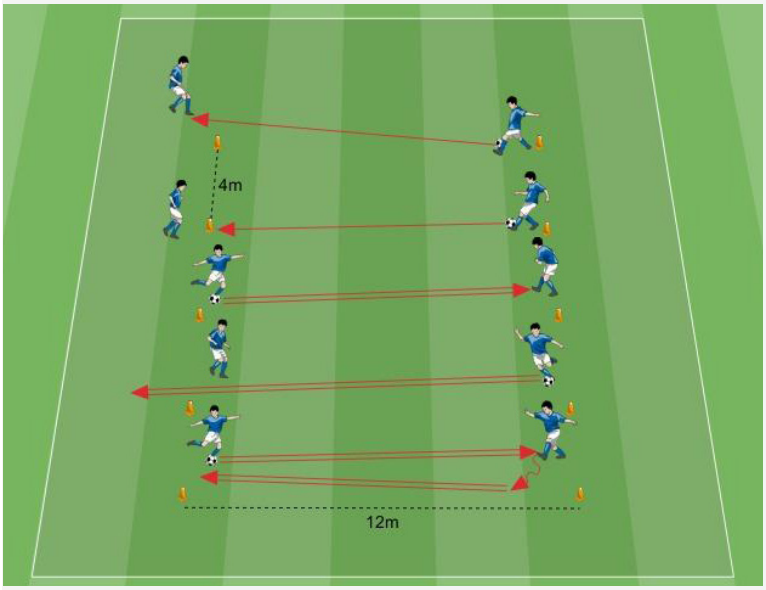
15 minuti | 12x20 metri | 10 giocatori

Descrizione

L'attività è suddivisa in 2 diverse sfide tecniche di tiro tra coppie di giocatori: "Abbattiamo il castello"; "I Bomber". Le attività si svolgono una di seguito all'altra ed hanno una durata di 7 minuti ciascuna. Entrambe le proposte utilizzano la stessa preparazione del materiale (nella figura sono riportate entrambe). L'utilizzo degli spazi risulta differente nelle 2 proposte presentate ed segue le indicazioni fornite nella spiegazione. Ogni coppia ha un pallone. Il campo prevede 2 righe di 6 coni (distanziati 4 metri l'uno dall'altro) posizionate a 12 metri di distanza tra di loro.

Regole

- **Gioco 1 - COLPISCI IL BERSAGLIO:** ogni giocatore della coppia si posiziona in prossimità di un cono (i 2 coni con i quali gioca ogni coppia sono posizionati uno di fronte all'altro). A turno, uno dei due giocatori, calcia la palla in direzione del cono avversario cercando di abbatterlo. Chi riesce ad abbattere il cono avversario, totalizza un punto. L'avversario non può difendere il proprio cono ma deve posizionarsi in attesa dietro allo stesso, predisponendosi al controllo di palla per effettuare rapidamente il proprio turno di tiro.
- **Gioco 2 - I BOMBER:** ogni giocatore si posiziona in mezzo a due coni che delimitano la porta da difendere. Ogni coppia gioca con un pallone. I giocatori devono alternarsi al tiro cercando di realizzare un gol nella porta difesa dall'avversario. I portieri possono parare il tiro dell'avversario con la mani. Il tiro va effettuato in prossimità della propria linea di porta. L'altezza della porta viene considerata pari all'altezza del giocatore che la difende.
- Le porte sono adiacenti (il palo di una corrisponde con quello della porta vicina). Dopo alcuni minuti si cambiano le coppie di giocatori.



Possibili ambientazioni

- In entrambe le situazioni i giocatori si trovano di pomeriggio, in due, nel giardino di casa di uno di questi ed hanno a disposizione un pallone e 4 bottiglie di plastica (utilizzate per definire i bersagli nella prima proposta ed i pali della porta nella seconda).

Variante per i Piccoli Amici

- Data la semplicità dell'attività proposta non sono previste varianti regolamentari per i Piccoli Amici. L'unica modifica consigliata riguarda le dimensioni del campo, le due righe di coni vengono posizionate ad 8 metri di distanza ed i coni a 3 metri l'uno dall'altro.

Comportamenti privilegiati

- La palla, in entrambe le proposte, viene calciata con forza e non spinta.
- Il giocatore in attesa del tiro dell'avversario è sempre attivo e si dimostra pronto a giocare anche senza palla: controllando il tiro sbagliato (nel primo gioco) oppure parando la conclusione (nella seconda proposta).
- Nel tiro i giocatori riescono a mantenere la palla ad un'altezza opportuna: radente nel primo gioco; sotto la testa dell'avversario nel secondo.

Presupposti rappresentati

1. Utilizzare uno stile di conduzione prevalentemente non direttivo
2. Utilizzare spazi modulari
3. Utilizzare un tono assertivo ed educato
4. Preferire attività con alta densità di esperienze sul compito
5. Trasformare esercizi in giochi
6. Favorire la comunicazione tra pari
7. Insegnare ad organizzare attività sportive da svolgere in contesti diversi da quelli societari
8. Rispettare le caratteristiche dell'età e la conseguente espressione di gioco
9. Incentivare relazioni positive tra compagni
10. Inserire varianti nelle attività tecniche

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

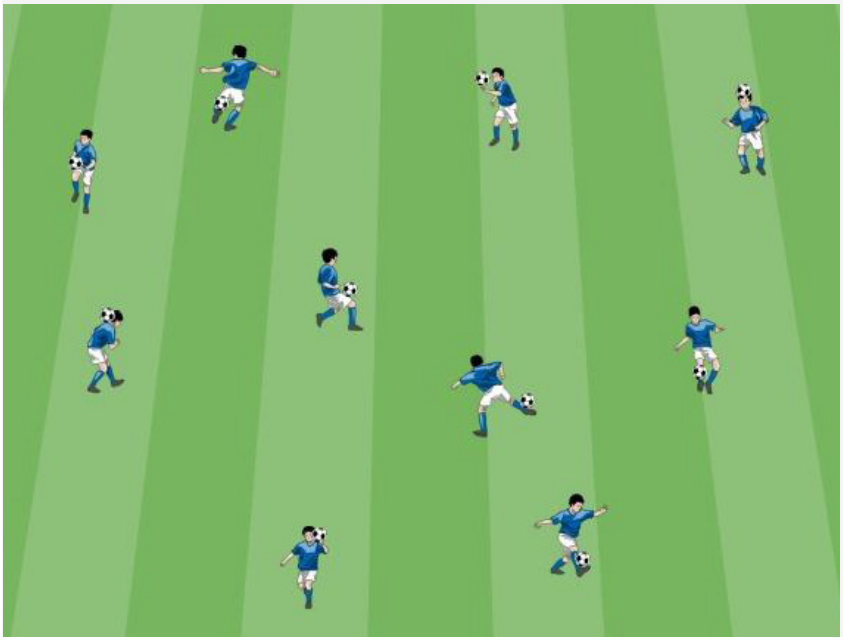
GLI EQUILIBRISTI

15 minuti | indefinito | 10 giocatori

Descrizione
I giocatori hanno un pallone a testa. Non è previsto un campo di gioco predefinito.

Regole
Lo scopo del gioco è sperimentare posizioni per mantenere in equilibrio la palla utilizzando tutte le parti del proprio corpo. Le attività possono essere proposte dall'allenatore oppure anche dai giocatori. Alcuni esempi di "equilibrismi":

- palla tra naso e fronte, sguardo all'insù;
- palla sul dorso del piede, equilibrio monopodalico oppure anche seduto a terra, piedi sollevati dal terreno;
- palla sulla coscia, ginocchio flesso, equilibrio monopodalico;
- palla tra coscia e polpaccio, equilibrio monopodalico;
- palla sulla nuca, da fermi oppure in movimento;
- palla sulla pancia, supino, appoggio a terra sono con mani e piedi.



Possibile ambientazione
I giocatori sono degli equilibristi appartenenti ad un circo molto famoso e si devono esercitare per un importantissimo spettacolo in cui dovranno stupire la folla attraverso la loro abilità e creatività.

Comportamenti privilegiati
- Ideare nuove proposte manifestando creatività, conoscenza del proprio corpo e delle sue potenzialità.
- Manifestare entusiasmo nella realizzazione di una posizione.
- Provare più volte la realizzazione di una posizione anche se non riesce al primo tentativo.

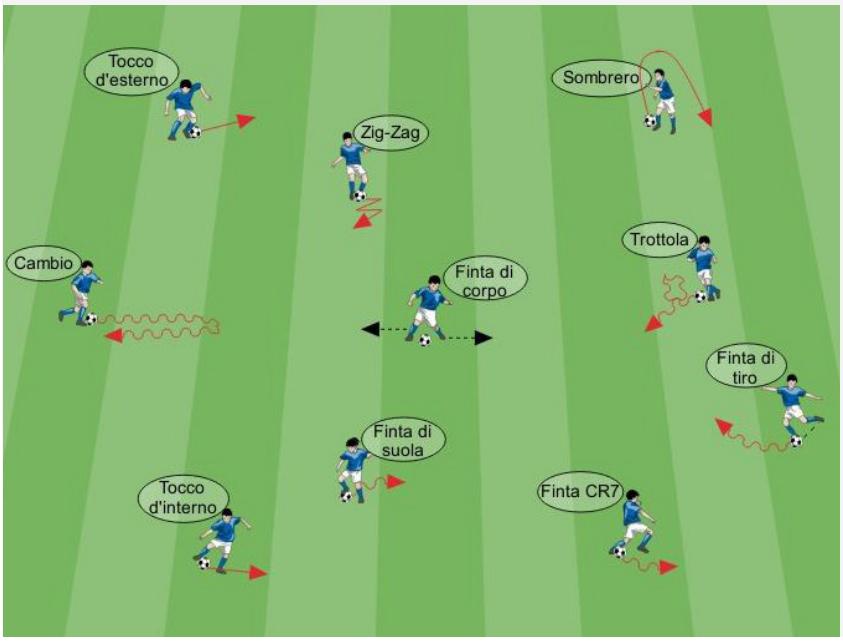
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

GLI INVENTORI

15 minuti | indefinito | 10 giocatori

Descrizione
I giocatori hanno un pallone a testa. Non è previsto uno spazio di gioco predefinito.

Regole
- I giocatori hanno il compito di condurre il pallone e sperimentare liberamente delle finte, proponendone di già conosciute o immaginandone di nuove.
- Il gioco è un'attività individuale che ogni bambino svolge per conto proprio. L'allenatore sprona i giocatori ad inventare un nome da abbinare ad ogni finta proposta. I bambini tenderanno a richiamare continuamente l'attenzione del tecnico nei confronti dello loro proposte, l'allenatore inviterà i giocatori ad allenarsi con costanza sulle finte provandole fino a quando lui non sarà in grado di riconoscerle autonomamente, in quel caso il tecnico si avvicinerà al giocatore chiedendo il nome della finta inventata.
- Alcuni esempi di finte che possono essere realizzate:
  - tocco del pallone abbinando rapidamente interno ed esterno dello stesso piede;
  - tocco del pallone abbinando rapidamente esterno ed interno dello stesso piede;
  - finta di tiro e cambio di direzione;
  - doppio passo;
  - "veronica" (giro di 360° con piede perno sulla palla).



Possibile ambientazione
I giocatori si trovano in un "laboratorio" dove la fantasia si mescola al movimento ed alla tecnica per creare nuove possibilità di superare l'avversario.

Comportamenti privilegiati
- Sperimentare con costanza una finta, ripetendola molte volte nel tentativo di renderla riconoscibile.
- Manifestare creatività riuscendo ad immaginare gestualità motorie fantasiose ed innovative.
- Dominare il proprio corpo sia in condizioni di disequilibrio che nella sperimentazione di movimenti nuovi e sconosciuti.

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

SALTO DELLA CORDA

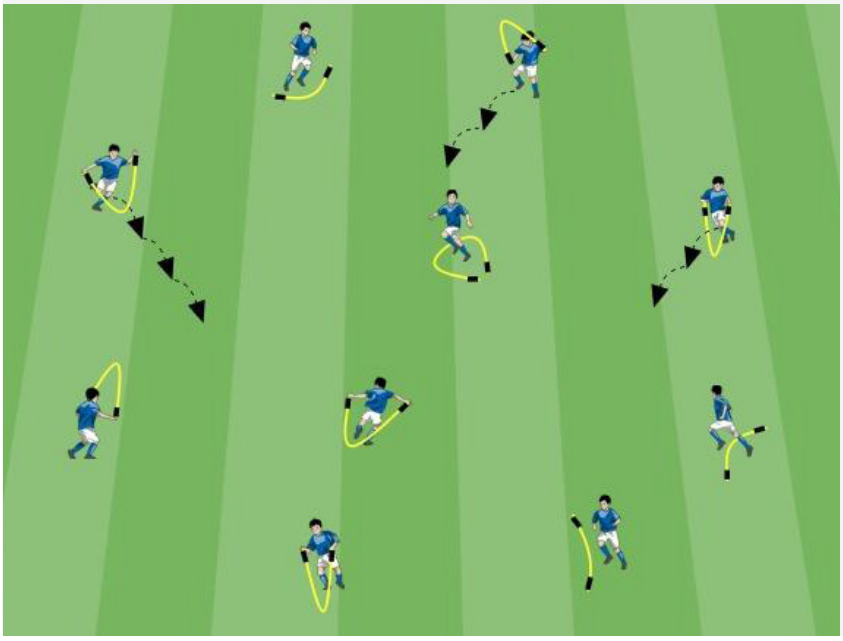
15 minuti | indefinito | 10 giocatori

Descrizione

I giocatori hanno una corda a testa (é possibile svolgere l'attività prevista anche con una corda ogni due giocatori). Non è previsto uno spazio di gioco predefinito. L'attività consiste nel saltare la corda sperimentando diverse soluzioni. Caratteristiche della corda da utilizzare nell'attività: lunghezza 1,5 m circa; può anche essere un attrezzo di recupero.

Regole

- Alcuni esempi di salti che possono essere provati (riportati in una scala di complessità progressiva, da quelli che solitamente risultano più semplici, ai più complessi):
  - con la corda a terra, salto avanti ed indietro a piedi pari;
  - libero (a discrezione di ogni giocatore);
  - in avanzamento;
  - a piedi pari sul posto;
  - su di un piede sul posto;
  - alternando piede destro e sinistro ad ogni salto;
  - all'indietro;
  - ad occhi chiusi.
- Alcune indicazioni pratiche da fornire ai giocatori per eseguire più facilmente il salto della corda sono:
  - individuare l'altezza corretta della presa: la corda, nella posizione di partenza (braccia distese lungo i fianchi) deve toccare terra
  - saltare quando la corda passa davanti agli occhi e non quando è ancora dietro alla schiena;
  - tenere, durante il salto, le gambe distese evitando di fletterle in modo evidente;
  - saltare il minimo necessario per far passare la corda sotto i piedi;
  - effettuare lo stacco attraverso l'utilizzo degli avampiedi;
  - mantenere i gomiti in prossimità del busto evitando di allargare le braccia;
  - nella posizione di partenza, la presa della corda va effettuata con i pollici rivolti verso terra, la corda va fatta scorrere sui palmi e non arrotolata attorno alle mani.



Possibile ambientazione

I giocatori si trovano all'interno di una "palestra" in cui gli atleti devono prepararsi ad una gara di salto con la corda.

Comportamenti privilegiati

- Abbinare in modo efficace il movimento degli arti superiori ed inferiori.
- Manifestare impegno ed entusiasmo nonostante l'aumento della complessità delle proposte da affrontare.
- Essere in grado di applicare i suggerimenti forniti dall'allenatore modificando rapidamente lo schema del movimento.

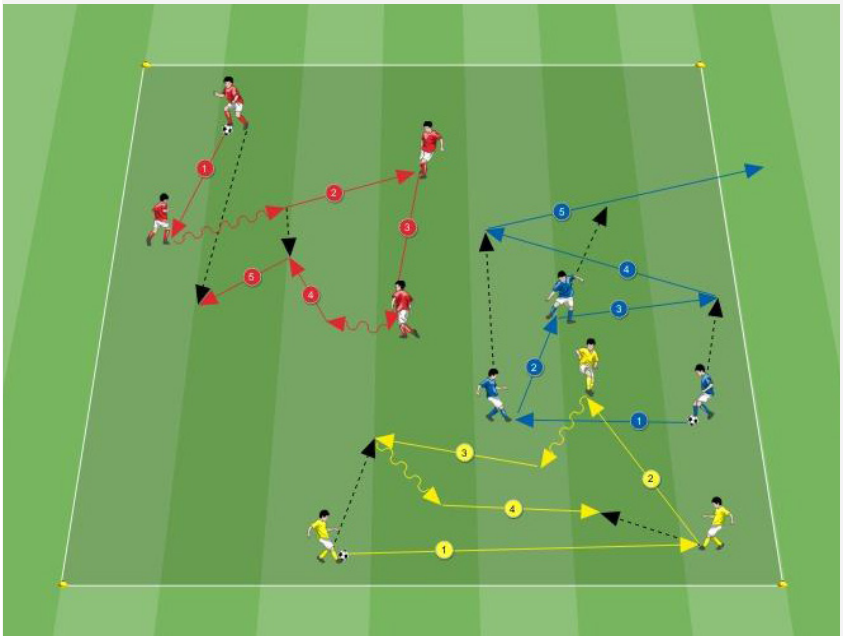
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

IL FLIPPER

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

Descrizione
I giocatori vengono divisi in 3 squadre (2 da 3 componenti, una da 4). Ogni squadra ha un pallone.

Regole
- Ogni squadra ha il compito di mantenere il proprio pallone sempre in movimento e all'interno del campo.
- È da incentivare la collaborazione tra compagni di squadra (ogni giocatore in possesso palla può decidere se passarla o condurla).
- Quando il pallone di una squadra esce dal terreno di gioco o si ferma, gli altri due gruppi realizzano un punto.
- Dopo aver assegnato ogni punto, si riprende con un nuovo turno di gioco. Inizialmente vengono dati alle squadre alcuni di minuti per allenarsi e sviluppare una strategia di gioco efficace.



Possibile ambientazione
I giocatori di ogni squadra si trovano all'interno di un flipper dove il pallone (la pallina d'acciaio del flipper) deve stare sempre in movimento. Quando la palla si ferma oppure esce dal campo è come se si fosse incastrata da qualche parte oppure fosse finita in buca, di conseguenza, viene assegnato un punto alle squadre avversarie.

Variante per i Piccoli Amici
- Il gioco viene svolto solo in termini di esperienza, senza confronto, cercando di mantenere il pallone in movimento.
- Valutare se c'è la necessità di svolgere l'attività a coppie non a terne.

Comportamenti privilegiati
- Mantenere la palla in movimento con il primo controllo.
- Controllare e condurre il pallone con l'intenzione di trasmetterlo ad un compagno in seguito ad un'idea di gioco (evitando quindi di calciarlo in modo casuale).
- Rimanere sempre attivo anche quando non in possesso della palla, cercando di dare delle soluzoni di gioco ai compagni.

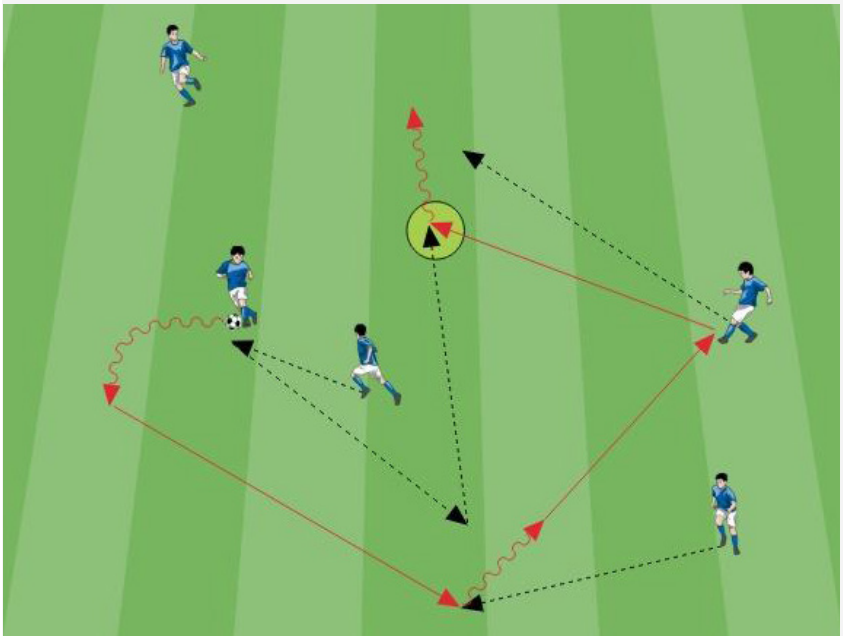
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

LA MERENDA DEL DRAGO

15 minuti | variabile | 10 giocatori

Descrizione
I giocatori vengono divisi in 2 gruppi da 5 componenti ciascuno. Ogni gruppo ha un pallone.

Regole
- Il gioco consiste in un 4 contro 1 in cui i giocatori in superiorità numerica hanno il compito di non farsi prendere la palla da un compagno che invece ha l'obiettivo di entrarne in possesso. Se il giocatore in inferiorità numerica riesce a conquistare il pallone si effettua un cambio di ruolo tra lo stesso ed il giocatore che l'ha toccato per ultimo.



Possibile ambientazione
I giocatori che devono mantenere il possesso della palla sono i folletti mentre chi deve conquistarla è il drago, a cui è stata rubata la merenda (il pallone).

Variante per i Piccoli Amici
- Il gioco viene svolto con le mani, attraverso le quali i giocatori tengono e passano la palla, il cambio di ruolo avviene attraverso il tocco del pallone, non serve quindi che questo venga conquistato o intercettato.
- Valutare, a seconda dell'interpretazione data dai giocatori e dal loro livello, se risulta necessario cambiare le modalità di riconquista della palla (se è quindi sufficiente il tocco della stessa oppure semplificare ulteriormente l'attività rendendo possibile toccare anche il giocatore che ne entra in possesso).

Comportamenti privilegiati
- Muoversi nello spazio libero per cercare una linea di passaggio in cui la palla non possa essere intercettata dall'avversario.
- Orientarsi nello spazio utilizzandolo in tutte le direzioni, non solo davanti alla palla o al suo portatore ma anche dietro allo stesso o di fianco.
- Trasmettere la palla al giocatore che è pronto a riceverla, stabilendo, se necessario, anche un contatto verbale con lo stesso.

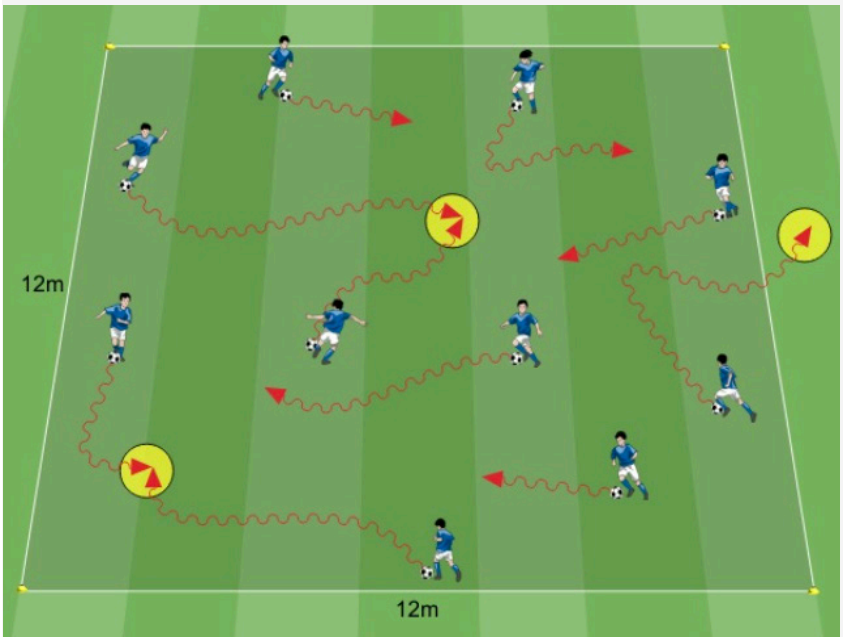
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

LA CRISTALLERIA

15 minuti | variabile | 10 giocatori

Descrizione
Ogni giocatore ha un pallone e lo conduce all'interno dello spazio di gioco definito.

Regole
- I giocatori hanno il compito di mantenere il loro pallone sempre in movimento ed all'interno del campo delimitato evitando di toccare gli altri compagni o la loro palla.
- I giocatori contano individualmente (a voce alta) il record di secondi in cui riescono a rimanere con il pallone in movimento; evitare il contatto con i propri compagni e di restare all'interno del campo delimitato. Ad ogni contatto o uscita del pallone dallo spazio delimitato, i giocatori riprendono a contare il loro record partendo da zero.
- Gli spazi di gioco possono essere modificati a seconda delle caratteristiche tecniche dei giocatori coinvolti nell'attività ingrandendo o rimpicciolendo il campo per semplificare o complicare lo svolgimento dell'attività.



Possibile ambientazione
I giocatori si trovano all'interno di una cristalleria dove gli altri giocatori ed i palloni rappresentano degli oggetti di cristallo a cui prestare molta attenzione. Il record di secondi rappresenta il livello di attenzione raggiunto da ogni giocatore. Ogni volta che si rompe un oggetto o si esce dalla cristalleria il record viene azzerato e si riparte da capo.

Varianti per i Piccoli Amici
- Utilizzare spazi di gioco con superficie molto ampia.
- Inizialmente, per far capire le dinamiche di gioco, il pallone può anche essere tenuto in mano.

Comportamenti privilegiati
- Mantenere il pallone a propria disposizione nella conduzione di palla in seguito ad ogni tocco della stessa.
- Prendere informazioni dal contesto di gioco guardando la posizione dei propri compagni durante la conduzione del pallone e ricercando lo spazio libero
- Essere in grado di cambiare rapidamente senso o direzione della conduzione di palla al fine di evitare il contatto con i propri compagni.