

SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL LABORATORIO DEL MOVIMENTO



15 minuti



22x15 metri



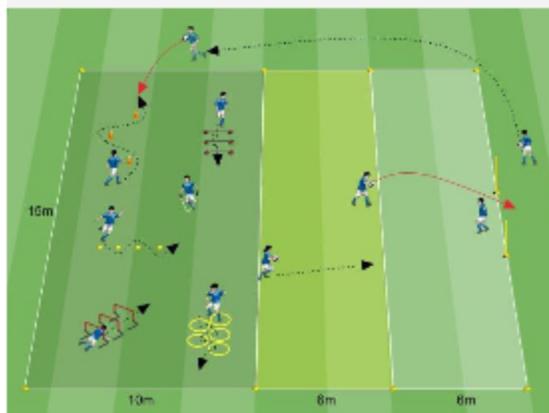
10 giocatori

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 porta).

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

DUELLO

I BOMBER



15 minuti



18x14 metri



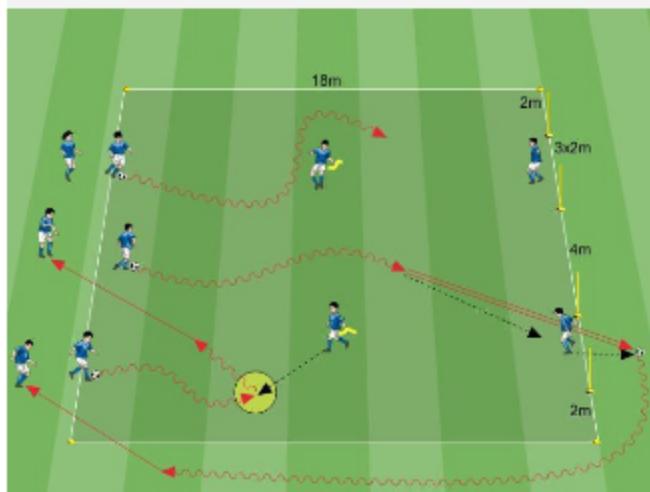
10 giocatori

Descrizione

Si gioca in un campo rettangolare (18x14m). Su uno dei lati lunghi del campo vengono definite due porte (3x2m) ognuna delle quali difesa da un portiere. Due giocatori (con una casacca in mano ciascuno) si posizionano all'interno del campo. Gli altri sei giocatori (tre dei quali in possesso di una palla), si collocano oltre il lato opposto alle porte. Si svolgono delle azioni di tiro in porta con contrasto da parte dei difensori e dei portieri.

Regole

- I giocatori in possesso di palla si dirigono verso le due porte dando inizio ad un'azione con l'obiettivo di realizzare un gol.
- A seconda del modo in cui termina l'azione si effettuano delle rotazioni nei ruoli di gioco:
 - in caso di gol, l'attaccante va in porta ed il portiere recupera la palla trasmettendola ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno;
 - in caso di tiro, l'attaccante recupera la palla calciata e la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno;
 - in caso di riconquista da parte del difensore, questo prende palla e la trasmette ad uno dei compagni in attesa, andando a sua volta ad aspettare il passaggio da parte di un compagno.
- Il gioco si svolge con tre soli palloni ma è possibile inserirne un quarto per aumentare la densità di esperienze tecniche concesse ai giocatori.



Possibile ambientazione

Gli attaccanti sono i "bomber" a cui si propone di interpretare un attaccante attuale o del passato.

Variante per i Piccoli Amici

- Tutti i sei bambini oltre il lato lungo del campo hanno un pallone e possono intraprendere l'azione di tiro (anche contemporaneamente). Per riprendere una nuova azione di tiro in porta è necessario entrare in campo attraverso una porta definita sul lato corto opposto a quello sul quale vengono collocati i portieri.

Comportamenti privilegiati

- Ricerare lo spazio libero da difensori per andare ad effettuare il tiro senza opposizione.
- Attendere il proprio turno di gioco in modo attivo muovendosi nello spazio e dando una soluzione al difensore che conquista palla.
- Ricerare con continuità la riconquista della palla degli attaccanti andando a prendergliela lontano dalla porta.



Presupposti rappresentati



- Fornire indicazioni tecniche in seguito all'esecuzione dell'azione
- Definire in modo chiaro gli spazi di gioco
- Dedicare del tempo ad una battuta oppure ad un sorriso
- Applicare strategie per far riprendere rapidamente il gioco
- Inserire nell'attività la presa di decisione
- Formare i giocatori alla modalità dell'auto-arbitraggio
- Evitare punizioni attraverso attività fisiche
- Evitare alibi
- Premiare l'impegno profuso da un giocatore
- Programmare attività secondo complessità progressiva

GIOCHI DI TECNICA

IL RE DEI PORTIERI



15 minuti



20x16 metri



10 giocatori

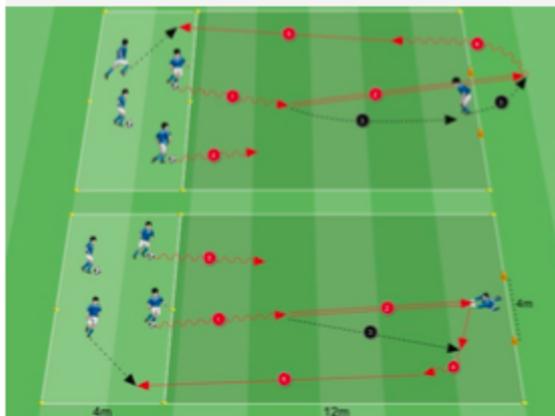
Descrizione

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



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

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

- 110 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 si 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.
- Ricerca la realizzazione rapida dei 5 gol necessari per vincere il turno di gioco.



Presupposti rappresentati



- Chiedere ai giocatori di inserire varianti
- Utilizzare spazi di gioco modulari
- Ambiente contestualizzato
- Complessità adeguata all'età
- "Gioco come maestro" per trovare soluzioni efficaci
- Condividere regole di comportamento
- Insegnare ad organizzare attività sportive
- Valorizzare il miglioramento individuale
- Individualizzare le indicazioni
- Utilizzare materiali di forma e tipologia diversa

PARTITA CFT PER L'ATTIVITÀ DI BASE

PARTITA CFT



15 minuti



18x25 metri



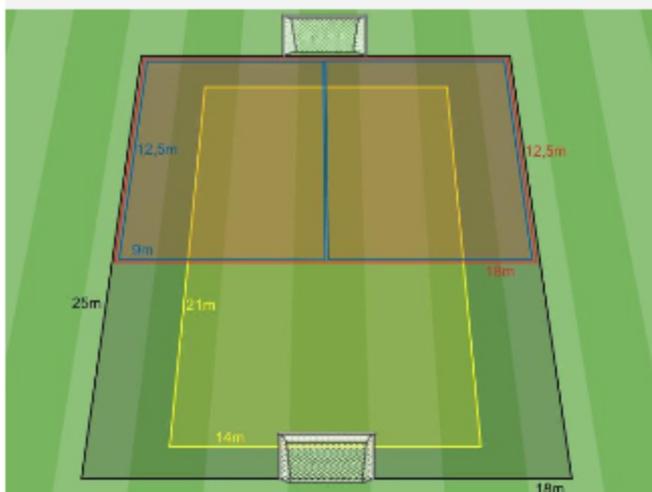
10 giocatori

Descrizione

A seconda del numero e dell'età dei giocatori a disposizione 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 12,5x18m
- 4vs4: 1 campo da 14x21m
- 5vs5: 1 campo da 18x25m

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; accelerare e frenare in spazi e tempi ristretti; abbinare rapidamente azioni motorie.
- Dimostrare di saper dominare il pallone utilizzando diverse gestualità tecniche e superfici del corpo; abbinare un'idea all'esecuzione.
- Conoscere le regole del gioco ed applicarle in autonomia applicando l'autoarbitraggio.



Presupposti rappresentati



- Fornire indicazioni in seguito all'azione
- Gestire efficacemente imprevisti
- Evidenziare comportamenti positivi
- Favorire elevata densità esperienze
- Prediligere acquisizione principi di gioco
- Avviare alla pratica dell'autoarbitraggio
- Stimolare conoscenza del calcio
- Sperimentare esperienze in diverse zone di campo
- Individualizzare l'intervento didattico
- Sviluppare sedute di allenamento destrutturate