

PRIMA LEZIONE

Giochiamo usando il controllo della palla 10’
 Esercizi - giochi usando il passaggio 10’
 Gioco: 1 contro 1 10’
 Mini-partite 20’

SECONDA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della palla 10’
 Esercizi - usando il tiro 10’
 Gioco: 2 contro 1 +1 15’
 Mini-partite 20’

TERZA LEZIONE

Giochiamo usando il controllo della palla 10’
 Esercizi - giochi usando il passaggio della palla 10’
 Gioco: 3 contro 3 con portiere 15’
 Mini-partite 20’

QUARTA LEZIONE

Esercizi - giochi usando il controllo della palla 10’
 Esercizi - giochi usando passaggio e tiro combinati 10’
 Gioco: 3 contro 3 con portiere 15’
 Mini-partite 20’

QUINTA LEZIONE

Giochiamo usando il controllo della palla 10’
 Esercizi - giochi usando il passaggio, ricezione, tiro combinati 15’
 Giochi: 4 contro 4 con portiere 15’
 Mini-partite 20’

GIOCOCALCIO

CONTROLLO LA PALLA

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 con i piedi e riuscire a controllarla con le cosce

IN MOVIMENTO:

- Camminare e correre liberi per il campo conducendo la palla con il solo piede destro, solo con il sinistro o alternato destro-sinistro (esterno del piede, interno e collo); dopo 4 controlli i bambini lasciano la palla e vanno a prenderne un'altra.
- 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, lasciarla per prenderne un'altra;
- Camminando e successivamente correndo con la palla fra le mani lasciarla cadere a terra e fermarla nel più breve tempo possibile; quando l'insegnante alza un braccio, cambiare palla.
- Come l'esercizio precedente, controllando prima la palla con la coscia e poi fermarla a terra nel più breve tempo possibile.
- Eseguire percorsi aperti camminando e correndo sempre controllando la palla: per esempio toccare due coni di colore diverso con le mani e poi passare la palla.

GIOCHI

- Bambini divisi in più squadre di 3 - 4 bambini ciascuna poste in fila dietro una linea di partenza; ogni bambino ha un pallone a terra davanti a lui; al via il primo bambino di ogni squadra parte controllando la palla con i piedi per andare a toccare due coni di colore uguale posti a circa 10 m. dalla partenza e per ultimo un cono rosso quindi ritorna verso la linea di partenza, sempre palla al piede, toccando con la propria palla quella del secondo bambino che può partire al tocco dei palloni; vince la squadra che riesce a completare il percorso con tutti i suoi componenti nel minor tempo.
- Stesso gioco precedente ma con l'aggiunta di 3-4 ostacoli da superare mentre la palla passa sotto l'ostacolo.
- 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 giocatori fuori dallo spazio prestabilito usando i piedi e controllando la propria palla; si assegna una penalità ogni volta che la palla esce dallo spazio: il bambino con la palla buttata fuori, deve entrare in un cerchio e fare 5 saltelli a piedi uniti.

PASSIAMO LA PALLA

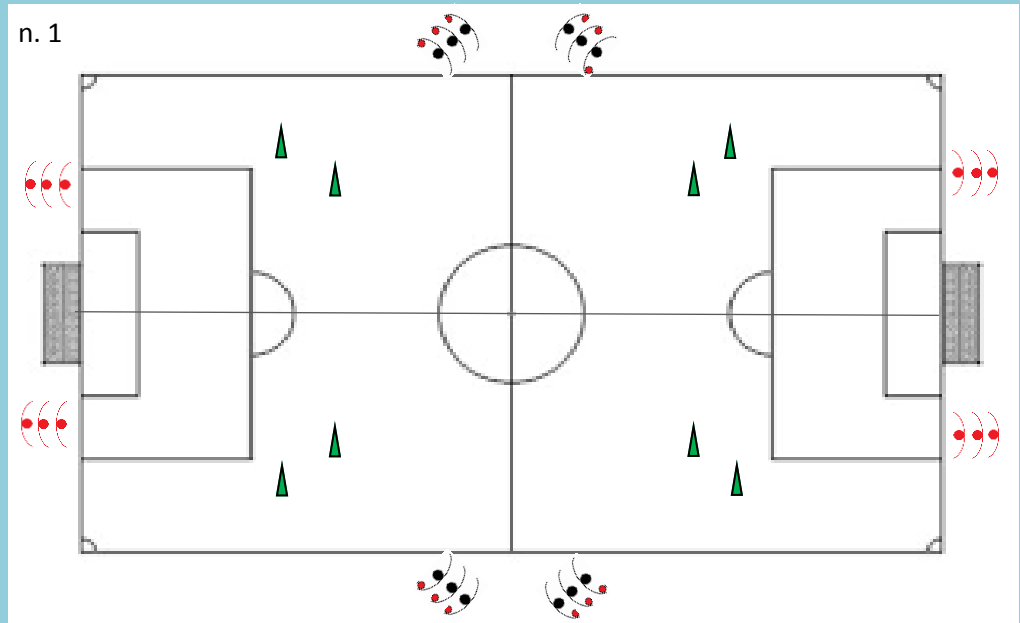
- Bambini a coppie liberi per il campo con una palla per coppia; gara a passarsi la palla; vince la coppia che per prima arriva a fare 10 passaggi;
- Bambini a coppie, una palla a testa distanti circa 5-6 m fra di loro e disposti sulla linea di fondo campo; gara a passarsi la palla dopo 4 tocchi;

FACCIAMO GOAL

- Bambini a coppie con una palla, liberi per il campo. Il bambino con la palla compie in avanzamento sei tocchi e poi la passa al compagno che sta dietro. Questo a sua volta compie altri sei tocchi. Quando l'insegnante alza il braccio, chi ha la palla corre a fare goal nella porta più vicina tirando da fuori area. Realizzato il goal, passa la palla al suo compagno che corre a fare goal nella porta opposta. Una volta realizzata la seconda rete, la coppia si riunisce a metà campo con il pallone a terra di fronte. Quando la prima coppia arriva a metà campo, l'insegnante conta a ritroso da cinque e tutte le coppie che arriveranno a metà campo entro lo scadere del tempo acquisiranno un punto. Si stabilisce un punteggio da raggiungere per tutte le coppie.
- Bambini divisi in squadre di tre quattro unità ciascuna. Il primo bambino di ogni squadra ha la palla e di fronte, in mezzo al campo, sono posti 5 cerchi dello stesso colore e 2 cerchi rossi. Al via i bambini con la palla partono conducendo la palla e devono passare con un piede dentro a due cerchi dello stesso colore e poi correre dentro a un cerchio rosso, quindi calciano in porta e se fanno goal tutta la squadra grida il numero progressivo dei goal fatti. Vince la squadra che per prima riesce a fare sei goal. Si ricorda che chi tira ha diritto a **un solo** tentativo, quindi recupera la palla, e sempre conducendola con i piedi, la porta al primo compagno della squadra che partirà a sua volta.

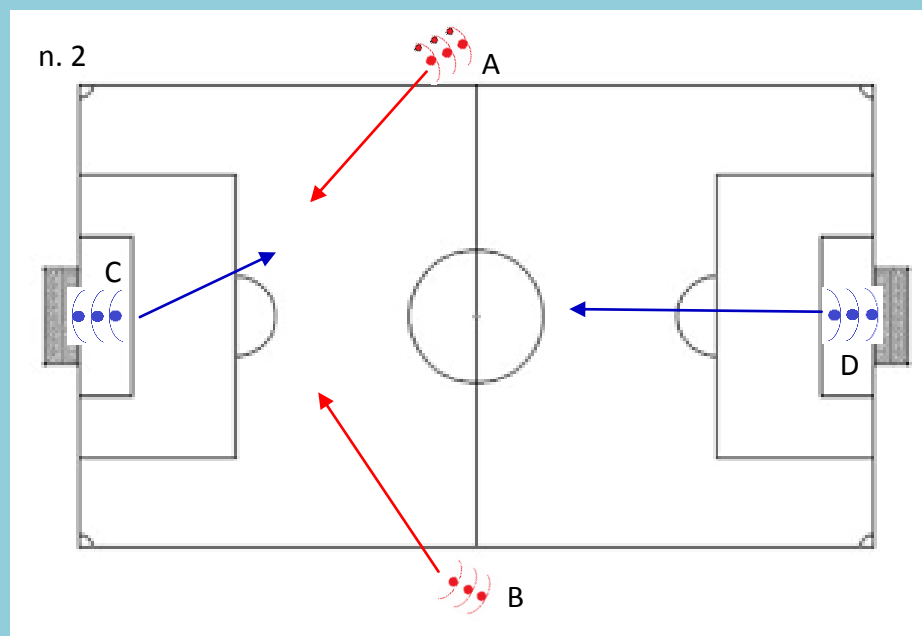
1 CONTRO 1 SU 4 MINI CAMPI

- Campo suddiviso in 4 mini campi. In ogni mini campo i bambini sono in fila, divisi in due gruppi: uno sulla linea laterale del campo (attaccanti tutti con la palla) e l'altro sulla linea di fondo campo, di fianco alla porta (difensori). Tra i due gruppi, distanti 10m, sono posti a metà due coni distanti due metri uno dall'altro. Il sottogruppo sulla linea laterale è in possesso di palla (attaccante); il sottogruppo posto sulla linea di fondo è il difensore. Decide l'azione il bambino difensore che corre verso l'attaccante per cercare di rubargli la palla. L'attaccante deve andare a fare goal passando obbligatoriamente dentro i due coni. Terminata l'azione i due bambini si scambiano i ruoli. (fig. 1)



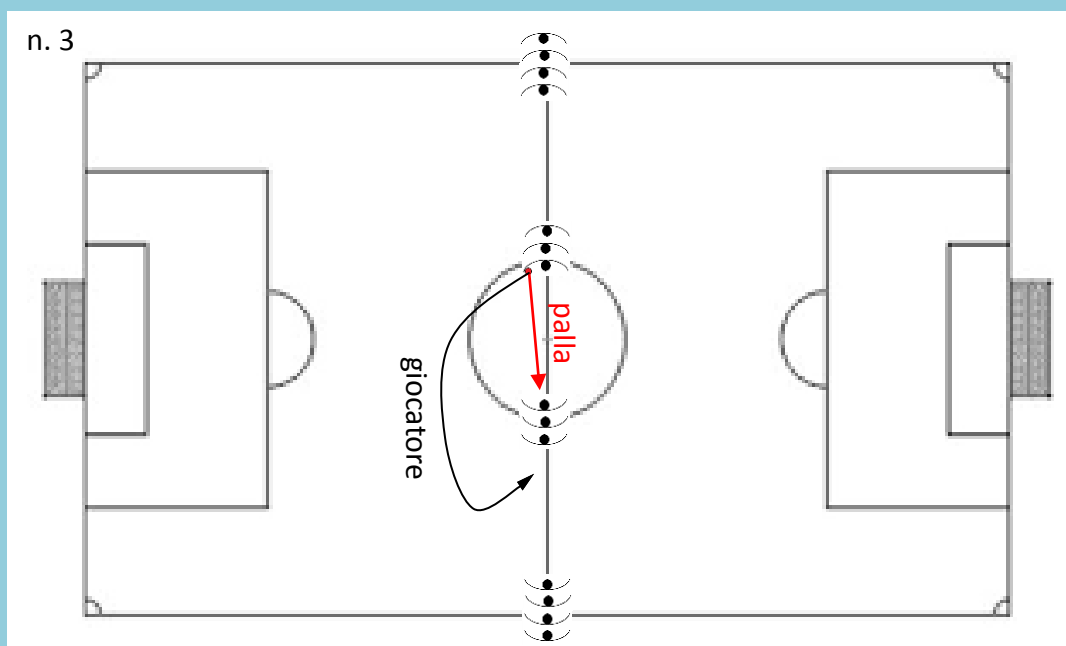
2 CONTRO 1 + 1 senza portiere

- Bambini divisi in 4 gruppi: due in fila sulla linea esterna nei pressi della linea di metà campo (attaccanti); tutti i bambini di un gruppo hanno la palla (gruppo A) e l'altro senza (gruppo B). Gli altri due gruppi, i difensori, sono disposti di fronte, uno sulla linea di fondo campo (gruppo C) e il secondo sull'altra (gruppo D). Gli attaccanti sono tutti rivolti verso una porta e decide il gioco il difensore sulla linea di porta opposta. Quando questo parte, partono pure il primo attaccante (A e B) di ogni fila e il secondo difensore. Si gioca due contro uno, più il secondo difensore che arriva dal gruppo D. Nessuno può parare la palla con le mani. Se la difesa subisce goal o recupera la palla, parte subito attaccando la porta opposta. Il gioco dura 20 secondi poi ci si scambia di posto in senso orario e entrano in campo quattro nuovi bambini. (fig. 2)



3 CONTRO 3 con portiere

- Bambini divisi in due gruppi posti in fila dietro la linea di metà campo. Entrano in campo i primi tre di ogni gruppo ponendosi sempre in fila e distanti 5/6 metri fra i due gruppi. Prima di iniziare si stabilisce il campo da attaccare e chi dei tre sarà il portiere. I bambini iniziano a passarsi la palla andando in coda al gruppo di fronte a cui hanno passato la palla e così via. Quando l'insegnante fischia, chi è in possesso di palla attacca mentre i due portieri si sistemano nelle rispettive porte a difendere. Si può fare goal dopo aver fatto almeno un passaggio. Si gioca 30 secondi e poi si cambiano tutti i 6 giocatori in campo e gli altri si vanno a mettere in coda alla fila. (fig. 3)

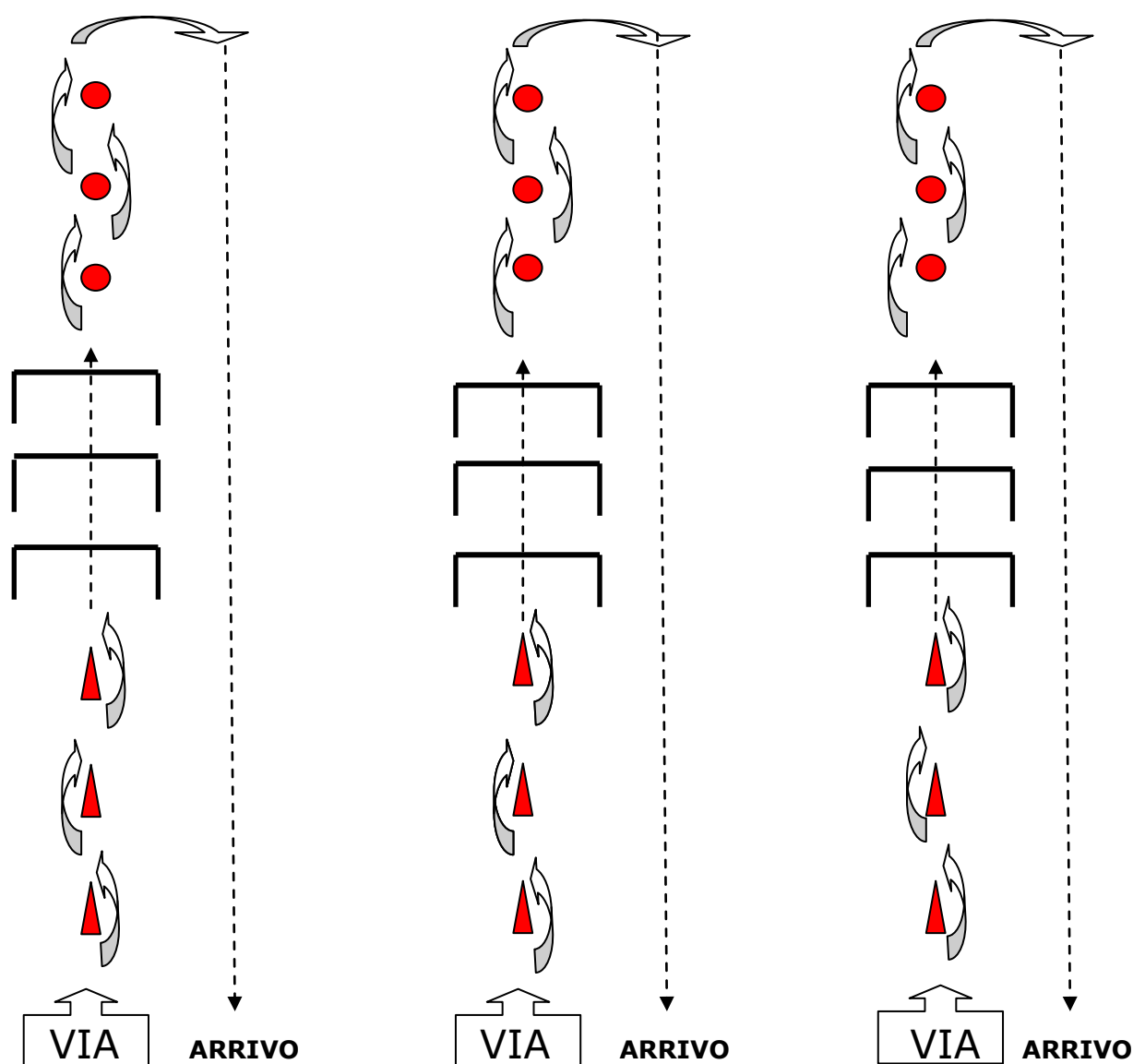


4 CONTRO 4 con portiere

- Bambini divisi in due squadre. Entrano in campo i primi 4 di ogni squadra che corrono liberamente dentro al cerchio di metà campo. Prima di partire si dichiara il campo da attaccare e il portiere per ogni squadra. Quando l'insegnante lancia la palla in alto il gruppo che si impossessa della palla attacca con i portieri che si vanno a sistemare nelle rispettive porte da difendere. Si gioca per un minuto poi si cambiano gli otto giocatori in campo con altri otto. Chi esce dal campo si sistema in coda alla propria squadra.

N.B. tutti i giochi che sfruttano l'uso dei fondamentali devono essere proposti in **SITUAZIONI APERTE**, in cui i bambini devono sviluppare l'aspetto cognitivo nel saper vedere, scegliere e approntare (decidere) l'azione adeguata. I giochi descritti nelle schede iniziano in situazioni chiuse, ma devono sfociare in momenti aperti quanto prima.

ESEMPIO DI GIOCO CHIUSO



SQUADRA A

SQUADRA B

SQUADRA C

Il gioco si può eseguire a STAFFETTA (con un numero di percorsi individuato in base alla composizione delle singole squadre) o in forma INDIVIDUALE (chi compie il percorso per primo).

ESEMPIO DI GIOCO APERTO

blu

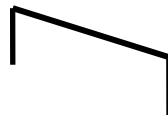
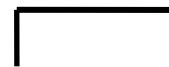
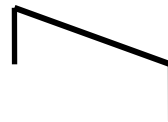
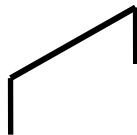
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi



grigi



verdi



neri






azzurri



blu



Costruzione del percorso

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" si dispongono (ostacoli  cerchi  e coni ) in modo casuale come evidenziato nell'esempio sopra riportato.

Il numero degli attrezzi deve essere sempre inferiore al numero delle squadre costituite (es. 5 ostacoli se partecipano 6 squadre) e più il numero degli oggetti utilizzati diminuisce, più aumentano le difficoltà, passando dalle abilità alle competenze.

Esecuzione del gioco

La classe viene divisa in squadre (nominare le squadre: rossi, gialli, verdi, ecc.) di due o tre bambini al massimo, per rispettare il carico motorio.

Il gioco consiste nel saltare tre ostacoli, entrare con un piede in tre cerchi, toccare tre coni e raggiungere la posizione d'arrivo assegnata dal colore della squadra.

L'inizio del gioco è dato da un bambino che ha il "POTERE" (il potere lo ottiene l'alunno che risponde per primo ad un quesito posto dalla maestra) scegliendo il tempo di partenza. Al suo inizio tutti i numeri uno delle singole squadre partono per eseguire il percorso.

Il gioco può essere effettuato a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni componente di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).