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 1
aggiornato al 19/12/2018

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 quali sono le linee guida i presupposti e le indicazioni metodologiche che si intendono condividere con il 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'eta 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

SCOPRIRE IL MOVIMENTO

IL GUADO

15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

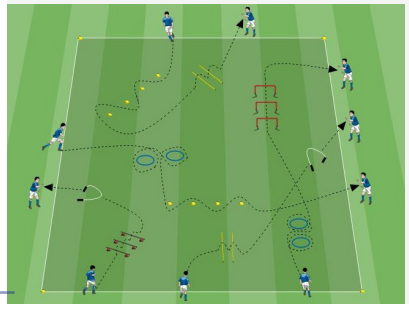
Descrizione

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:

1. 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.
2. 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.
3. 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

Disposizione iniziale di giocatori e materiale

Regole di svolgimento dell'attività prevista

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

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

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

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

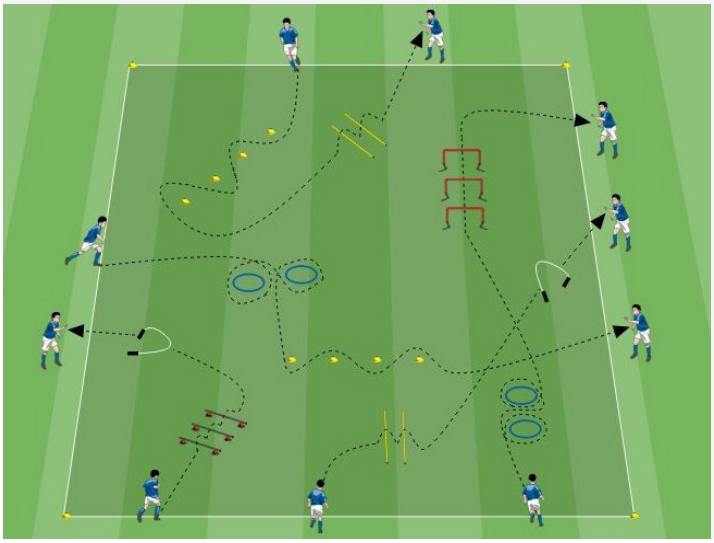
IL GUADO

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

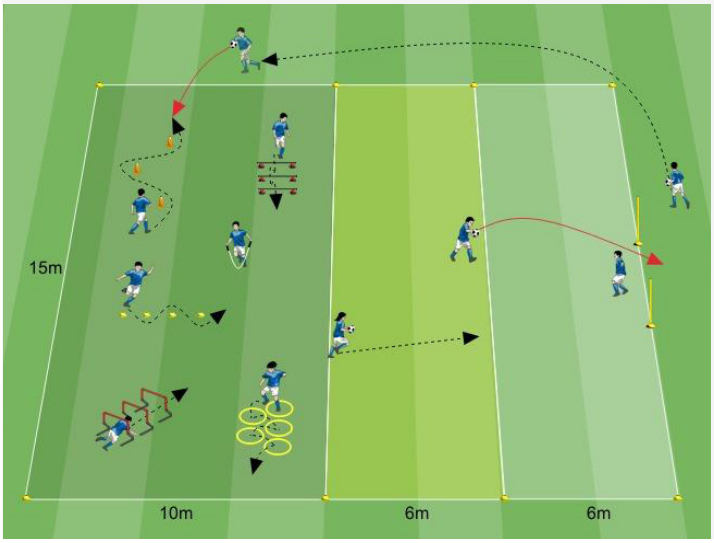
15 minuti | 22x15 metri | 10 giocatori

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

COLLABORAZIONE

LA GABBIA DEI LEONI

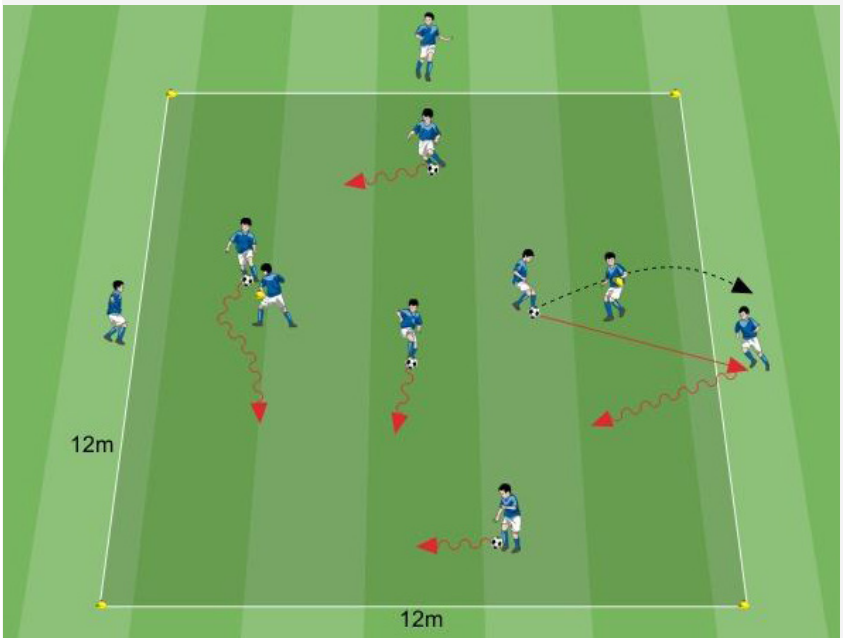
15 minuti | 12x12 metri | 10 giocatori

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

DUELLO

LE STATUE

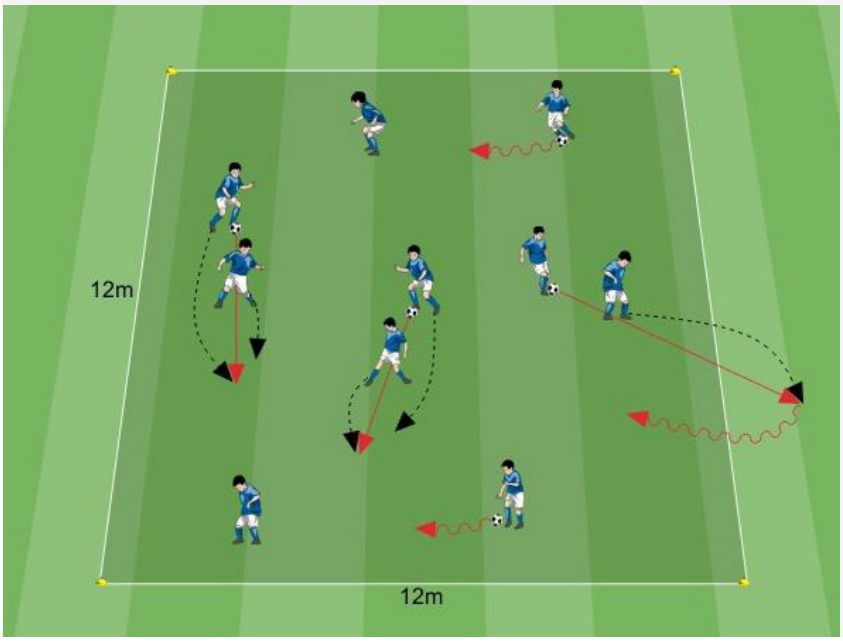
15 minuti | 12x12 metri | 10 giocatori

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

GIOCHI DI TECNICA

LO ZOO

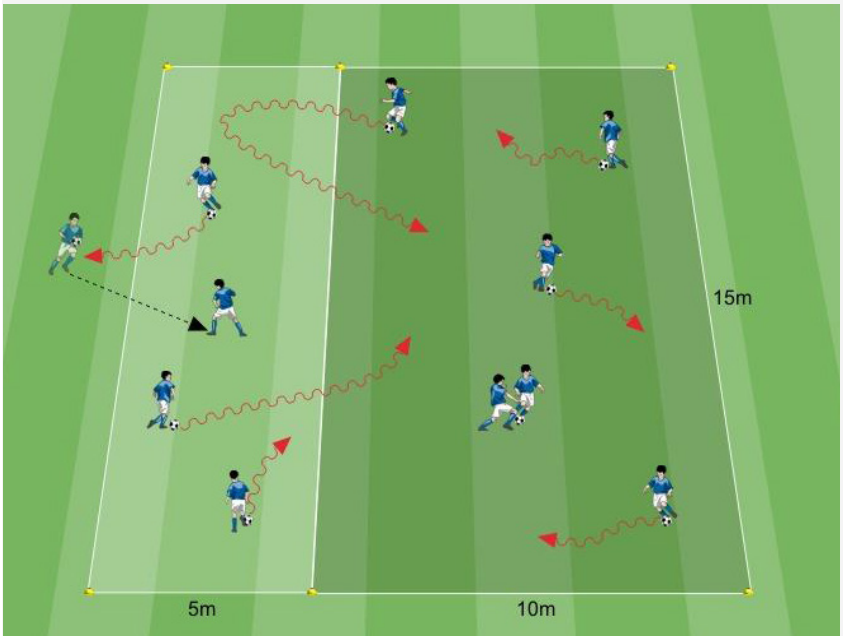
15 minuti | 15x15 metri | 10 giocatori

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

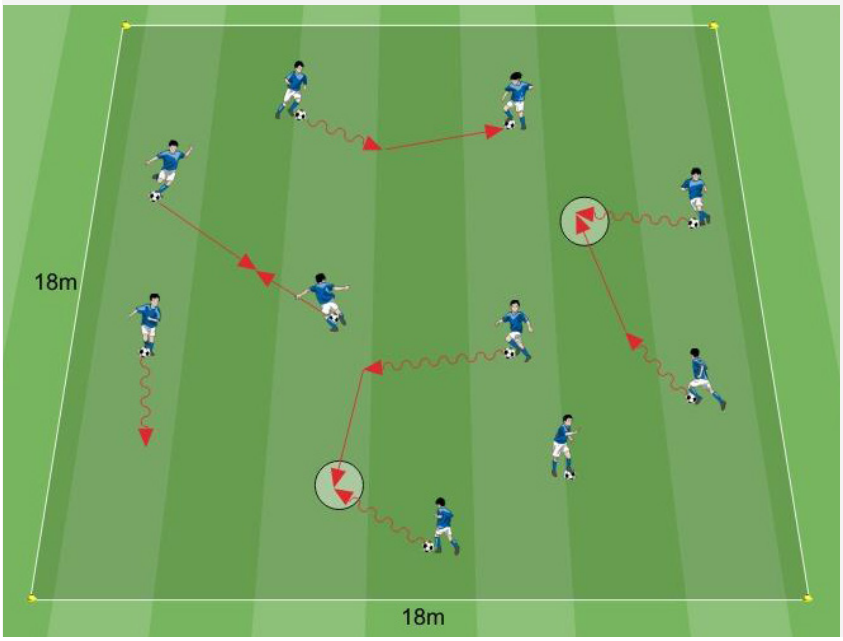
15 minuti | 18x18 metri | 10 giocatori

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

PARTITA CFT PER L'ATTIVITÀ DI BASE

PARTITA CFT

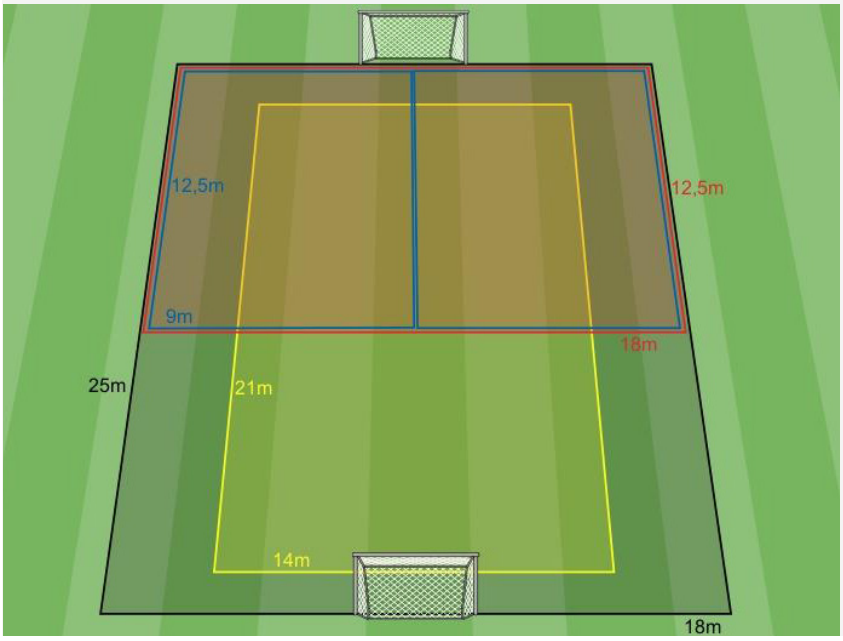
15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

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

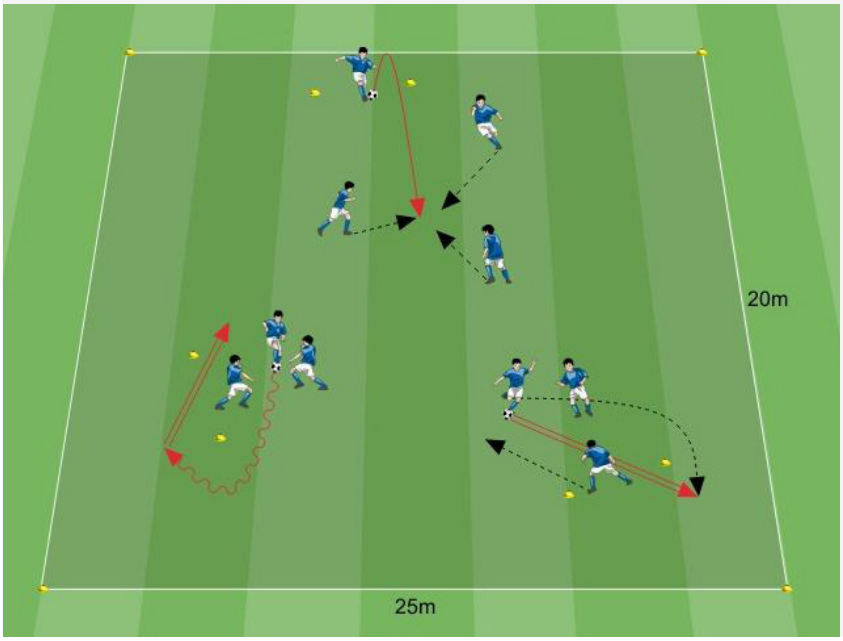
15 minuti | 25x20 metri | 10 giocatori

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

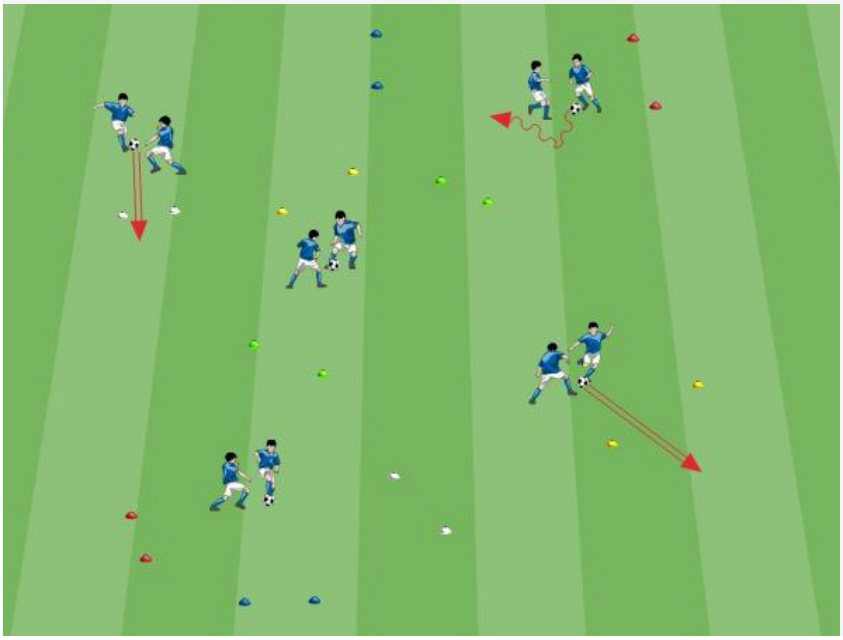
15 minuti | 18x25 metri | 10 giocatori

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

ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

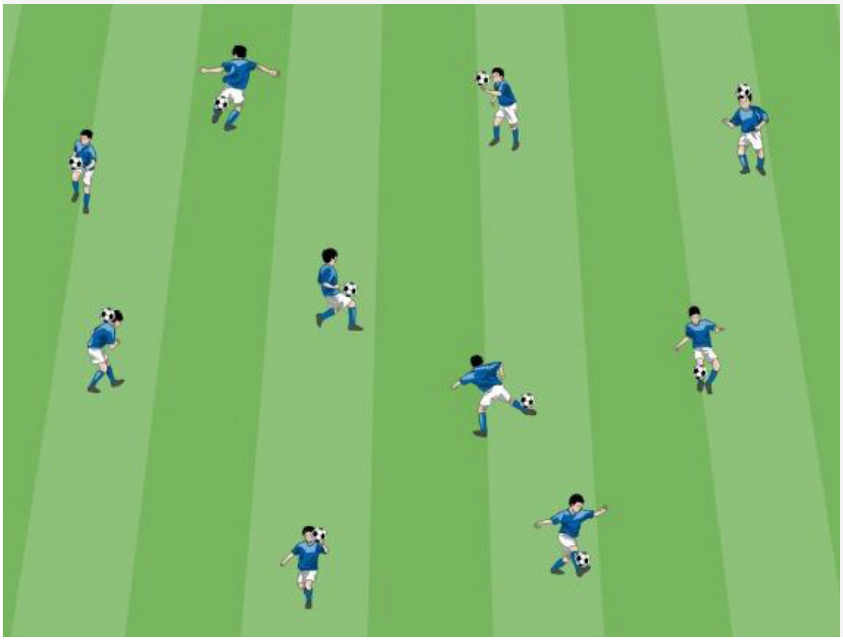
GLI EQUILIBRISTI

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.

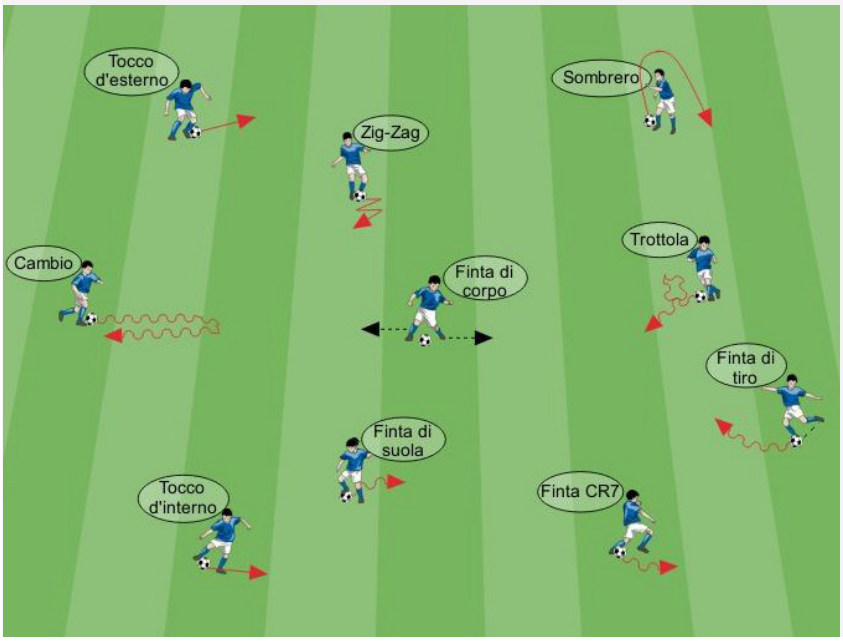
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - PRENDI E GIOCA A CASA

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.

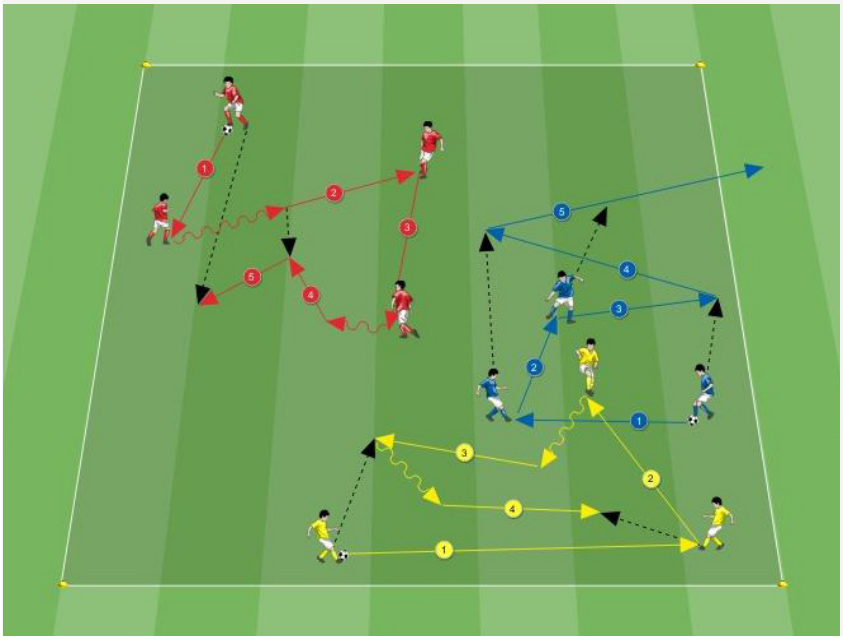
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

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.

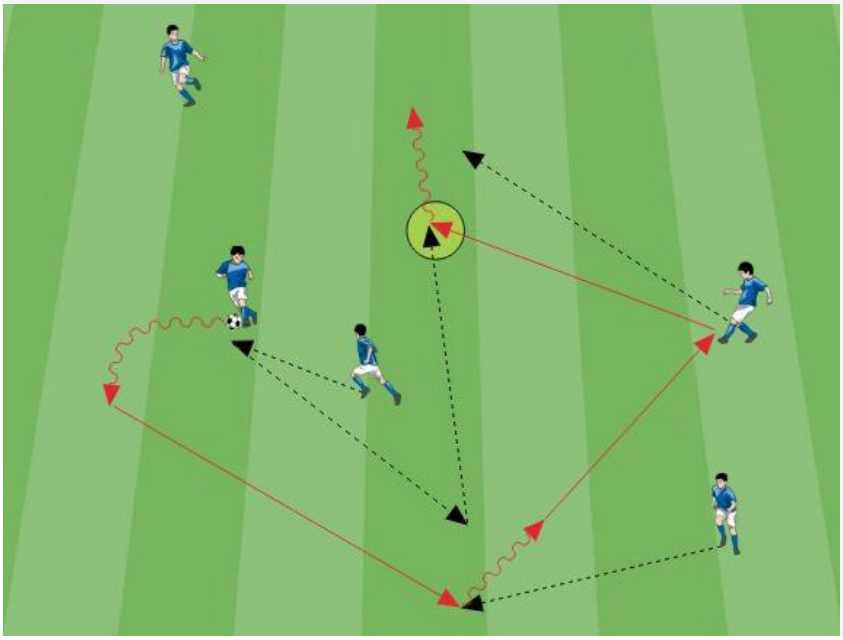
ATTIVITÀ COMPLEMENTARI - GIOCO PARACADUTE

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.