



Federazione Italiana Giuoco Calcio  
Lega Nazionale Dilettanti

**DELEGAZIONE PROVINCIALE DI COMO**

22100 COMO Via Sinigaglia, 5  
Tel 031/574781 - Fax 031/574781  
E-Mail: sgs@figc.co.it



**Stagione Sportiva 2013 - 2014**

## **PROVE TECNICHE CATEGORIA "PULCINI A 5"**

### **1) ALLENAMENTO PICCOLI AMICI - 02 - STAFFETTA CON TIRO**

Gioco divertente per i ragazzi, che vengono divisi in due squadre.

Scopo del gioco è quello di realizzare più punti possibile per ogni team.

I ragazzi devono portare il pallone con le mani nella prima parte della staffetta effettuando dei saltelli e cambi di direzione all'interno del cerchio che stimolano la coordinazione.

Dopo lo slalom tra gli ostacoli, effettuano un tiro verso la porta piccola, ed in caso di goal regalano un punto alla propria squadra.

Il tiro può essere variato in varie formule: al volo, di testa.

Questo esercizio è utilissimo per sviluppare le capacità di coordinazione e mira della porta, ed è soprattutto molto divertente per il suo carattere agonistico.

### **2) BANDIERA MODIFICATA**

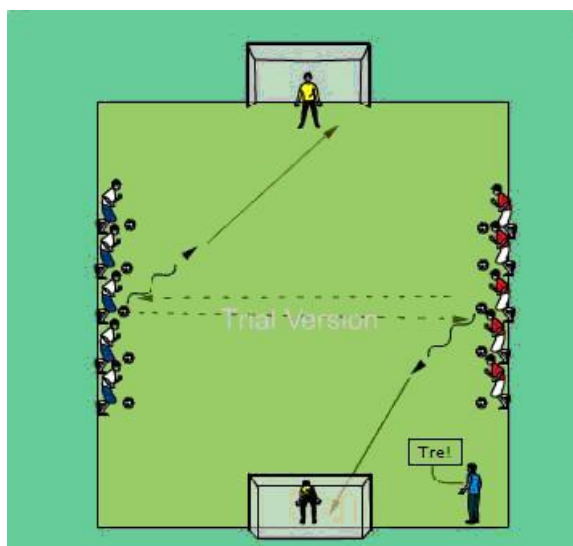
Si prepara il campo come nella figura.

I giocatori sono divisi in due squadre e tutti hanno un pallone di fronte, ed ad ogni bimbo viene assegnato un numero.

L'istruttore chiama un numero, i bambini con il numero assegnato partono e devono arrivare a prendere la palla lasciata dall'avversario ed andare a fare goal.

Vengono assegnati due punti a chi segna per primo ed un solo punto a chi segna per secondo.

E' possibile giocare con una sola porta e con una palla sola tenuta davanti all'istruttore, chi arriva per primo diventa attaccante mentre il secondo difensore.



### 3) LO STREGONE

classico gioco da cortile, che viene modificato con la presenza del pallone, il quale può essere utilizzato con le mani o con i piedi.

Lo stregone, uno o due secondo il numero dei bambini, deve toccare tutti i bambini in un tempo stabilito.

Chi viene toccato deve rimanere fermo le gambe divaricate e può essere liberato grazie al passaggio dei compagni (o del loro pallone) sotto le gambe.

