



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) "LA BOMBA"

Il gioco si svolge con 5 ragazzi disposti all'interno di un quadrato di 15 metri per lato.

Ciascun ragazzo, in possesso di un pallone, esegue dei palleggi con 1 rimbalzo.

Al segnale dell'istruttore (alza un cinesino) ciascun ragazzo deve eseguire un palleggio con palla oltre l'altezza della testa, lasciare immediatamente il pallone, dirigersi verso un altro pallone, lasciato libero da un avversario che lo ha posizionato a suo piacimento nel quadrato di gioco, recuperare la palla con le mani e tornare a palleggiare con il proprio pallone.

Se durante lo spostamento il pallone smette di rimbalzare la bomba scoppia e il ragazzo è eliminato e deve lasciare il campo.

Viene assegnato 1 punto per ogni pallone recuperato e tenuto in mano proseguendo il palleggio a rimbalzo.

Si esegue un turno per ciascuna squadra da 3 minuti

2) "4>4 Palla al capitano"

Per segnare 1 punto occorre far arrivare la palla al capitano il quale deve riuscire a controllare e fermare la palla nella propria zona di meta che è larga 3 m.

Ad ogni segnatura deve cambiare il capitano.

In ogni caso il capitano cambia dopo 2' di gioco. Non è possibile passare al proprio capitano direttamente dopo un punto avversario o da una rimessa laterale (con i piedi).

E' obbligatorio concedere il primo passaggio libero dopo la segnatura di un punto.

Modalità auto-arbitraggio.

"Percorso in conduzione"

Realizzare n. 2 percorsi paralleli. Viene assegnato 1 punto ogni volta che un bambino completa il percorso al termine si verifica chi ha vinto tra le due squadre si eseguono due turni da 2' ciascuno.

I percorso sarà così strutturato:

- a) Passare sotto e sopra 4 ostacolini guidando la palla;
- b) Eseguire una capriola e riprendere la palla
- c) Eseguire una slalom tra 3 coni
- d) Eseguire su un cerchio una conduzione di esterno
- e) Eseguire sull'altro cerchio una conduzione di interno
- f) Calciare la palla all'interno di una porticina e andarla a riprendere
- g) Riporto la palla in conduzione al 2° compagno

Il percorso è indicativo e potrà essere modificato a patto che tutti i percorsi siano identici.

4) Paga il Pedaggio e Gioca

Due squadre a confronto. Entrambe eseguono lo stesso percorso in partenza, ma mentre una rientra con il pallone e riparte, l'altra conclude a rete.

Quando tutti i bambini del primo gruppo avranno terminato si conteranno le reti del secondo gruppo, poi si invertono le squadre e vince quella che ha totalizzato più reti.

VARIZIONE: la tipologia di slalom, le attrezzature

