



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) "Butta fuori"

Si gioca 5>5 con 5 bambini in possesso palla e 5 senza in un quadrato di 20m x 20m.

I 5 bambini senza palla devono cercare di buttare fuori dal campo la palla dei propri avversari senza commettere falli di contatto.

I bambini che sono rimasti senza palla possono continuare il gioco aiutando i compagni che ancora hanno il possesso della palla (ci si può passare la palla).

Il gioco termina quando tutti i palloni sono stati buttati fuori e si rileva il tempo realizzato da ciascuna squadra. Il tempo max è di 2' al termine del quale si cambiano le squadre.

Si giocano due turni per ciascuna squadra e viene assegnato 1 punto per la squadra che riesce a mantenere per più tempo i palloni all'interno dello spazio di gioco.

2) "Tiro a bersaglio"

Si divide una porta delle dimensioni normali o ridotte in 3 fasce e si assegnano 1 punto alla fascia bassa 2 punti a quella media 3 punti a quella alta.

Si gioca contemporaneamente su due porte si contano i punti.

Si fanno tre turni da 2' minuti ciascuno e vince la squadra che totalizza il miglior punteggio.

3) "Palla in meta"

Campo 30-20x20-15 con fascia di meta larga 3 passi.

Confronto senza porte si segna un punto ogni volta che la palla viene portata e fermata all'interno della zona di meta.

Durata confronto 10'

4) "Scelgo l'angolo"

Si esegue un uno contro il portiere con l'obbligo di segnare in uno dei due angoli della porta.

Il goal centrale non vale.

5) "Bianco o Nero (CAVALLI E CAVALIERI)"

Nell'area centrale tutti i bambini divisi in due squadre si muovono palla al piede.

Al via viene indicato un colore, i componenti della squadra corrispondente devono scappare nella propria zona franca, dove non possono essere catturati.

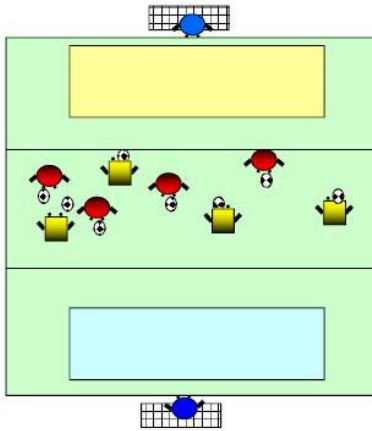
Gli inseguitori dovranno a loro volta rincorrerli palla al piede e conseguiranno un punto per ogni giocatore toccato.

VARIAZIONE (facile) senza palla

VARIAZIONE chi insegue ha palla in mano, chi scappa al piede

VARIAZIONE a fine zona franca c'è una porticina, chi vi arriva tira e se segna libera per ogni gol un proprio compagno

VARIAZIONE (molto evoluta) gli inseguiti guidano e tirano dalla zona franca verso la porta difesa da portiere (neutrale), per gli inseguitori con palla in mano, obiettivo toccare gli avversari con la palla (ma senza lanciaarla) e dopo che questi hanno tirato, guidare la propria in direzione della porta opposta (inseguiti a loro volta dai primi che devono toccarsi con la mano) e tirare nell'altra porta difesa da portiere



6) "Uno contro Uno a Sorpresa"

l'attaccante parte palla al piede per fare goal, l'istruttore chiama un colore che sarà corrispondente ad una posizione di partenza dei difensori che dovrà ostacolare l'avanzata dell'attaccante.

