



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

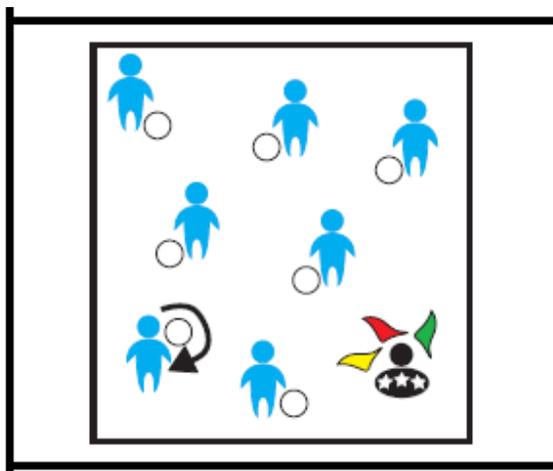


Stagione Sportiva 2014-2015

PROVE TECNICHE CATEGORIA "PULCINI A 5"

GIOCO DEL SEMAFORO

Consente ai bambini di regolare l'azione di guida con l'esecuzione di gesti e movimenti prestabiliti dall'istruttore o dalla fantasia degli allievi, sollecitando quindi sia la capacità di adattamento che l'assunzione di informazioni (memorizzazione), sia la creatività che il soddisfacimento della curiosità dei bambini.



In uno spazio delimitato, che varia a seconda del numero dei bambini coinvolti, il gruppo di "piccoli amici" si muove liberamente guidando la palla, facendo attenzione a non perderne il controllo (cioè senza scontrarsi e senza uscire dallo spazio a disposizione).

Nel momento in cui l'istruttore mostra agli allievi un fazzoletto colorato, i bambini dovranno effettuare un movimento prestabilito (esempio: Rosso = un giro intorno alla palla; Verde = lasciare la propria palla per prenderne un'altra; Giallo = effettuare un rotolamento ecc).

CAMPO MINATO

Attraverso questo esercizio viene sollecitato il controllo della palla, variando la conduzione in relazione alla frequenza e alla velocità dei lanci della palla degli avversari, vengono così sollecitate le capacità di orientamento e di gestione dello spazio a disposizione.

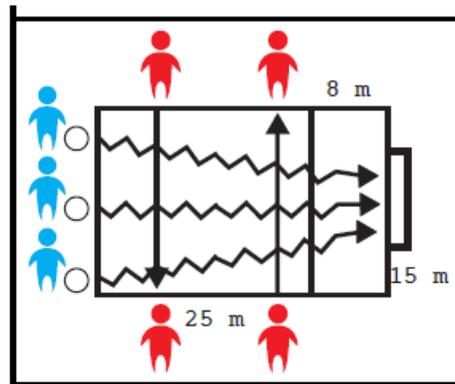
Nel gioco viene anche sollecitata la capacità di colpire da palla ferma, obiettivo dominante del successivo ciclo (avversari).

In un campo di 25mx15m, i bambini con la casacca blu tenderanno, in conduzione, di portare la palla fino ad una linea di tiro posta a 8m da una porta di 3m, posizionata al centro del lato minore.

Sui lati maggiori, 2 per parte, si posizioneranno 4 giocatori avversari che, uno di fronte all'altro, calceranno la palla tentando di colpire gli attaccanti.

L'attaccante che viene colpito dovrà tornare indietro.

Vince la squadra che dopo un tempo prestabilito avrà realizzato più gol.



CORRI E SEGNA

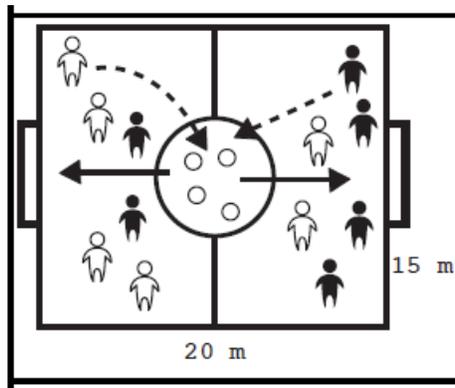
Con questo tipo di gioco si vuole favorire il miglioramento della guida della palla attraverso condotte motorie rapide e tiro in porta.

In uno spazio di mt. 15x20, i giocatori della squadra "A" e della squadra "B" partono dalla linea di porta avversaria contemporaneamente per prendere i palloni posti al centro del campo e fare goal nella porta difesa da due avversari.

Terminati i palloni, va effettuata la rotazione con i compagni che difendevano.

Varianti

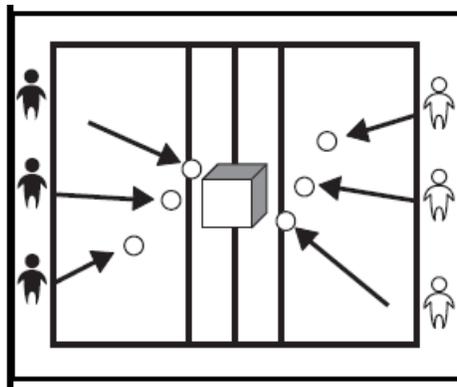
- al via gli attaccanti debbono effettuare un percorso prima di andare verso i palloni
- gli attaccanti tirano liberamente in porta, in assenza di difensori
- i difensori difendono su una linea



COLPISCI IL BERSAGLIO

Questo tipo di gara sollecita il bambino ad effettuare degli aggiustamenti nel colpire la palla ferma ricercando la massima precisione.

Le dimensioni del bersaglio, notevolmente grandi, le dimensioni della palla e la distanza di tiro aiutano il bambino a trovare gratificazione nell'esecuzione del gesto. Successivamente le coordinate varieranno ed il bambino sperimenterà nuove abilità. (maggiore difficoltà)



I bambini, posti sulle linee di fondocampo, dovranno colpire il bersaglio (scatolone o altro bersaglio grande): vince la squadra che riesce a spingere il bersaglio nel campo dell'altro gruppo.

I palloni che si fermano nella propria metà campo possono essere recuperati, riportati sulla linea di fondo campo e calciati.

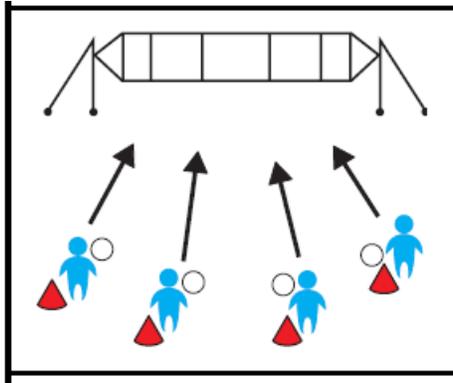
Varianti

- potranno essere utilizzati più bersagli
- prevedere di colpire i bersagli lanciando la palla con le mani

TIRO AL BERSAGLIO

Questo esercizio stimola il bambino, attraverso la competizione, ad eseguire il gesto tecnico del “colpire con precisione”, indirizzando la palla verso punti ben precisi.

La struttura dell’attrezzo favorisce inoltre la gratificazione nell’ottenimento dei punti, vista la contiguità delle zone-bersaglio



I bambini si posizionano con la palla ad una distanza di circa 8-10 m. dall’attrezzo “coordinatore di frequenza” (vedi il paragrafo “gli attrezzi della scuola calcio”) suddiviso in settori.

Ogni settore equivale ad un punteggio.

I bambini dovranno calciare la palla in direzione del coordinatore cercando naturalmente di indirizzare la palla verso il settore con il punteggio più alto (settore più lontano).

Varianti:

- modificare la posizione (angolo di tiro)