



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

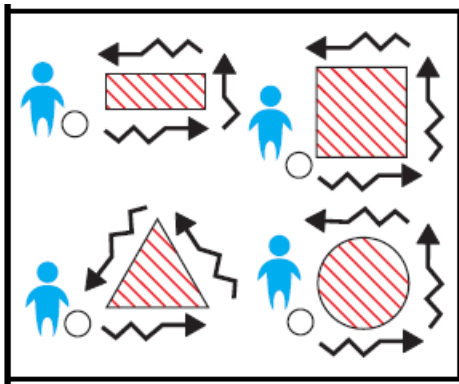


## Stagione Sportiva 2014-2015

### PROVE TECNICHE CATEGORIA "PULCINI A 5"

#### GUIDA GEOMETRICA

Le diverse forme geometriche stimolano un comportamento “tecnico” regolato da forma e dimensione delle figure.



I bambini conducono la palla attorno a diverse figure geometriche.

Varianti:

- vince chi per primo effettua le guide intorno alle figure
- i bambini si muovono in coppia, uno guida la palla intorno al perimetro delle figure, l'altro all'interno
- ogni bambino guida un pallone di forma e dimensioni diverse

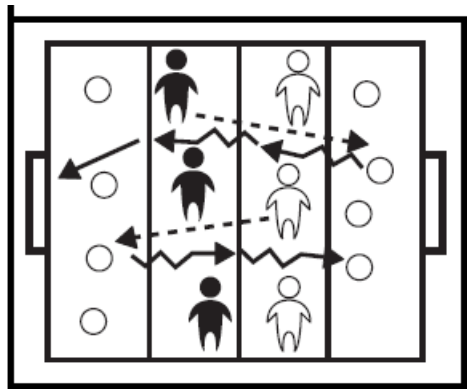
#### PRENDI LA PALLA E TIRA

Favorisce la conoscenza del fondamentale tiro eseguito combinandolo a una azione di corsa.

I bambini devono prendere i palloni degli avversari, condurli verso la linea di partenza; chi la oltrepassa per primo tira in porta dalla linea stessa.

Varianti:

- aggiungere un portiere
- aumentare la distanza della linea di tiro utilizzando palloni di peso e dimensione diverse



## IL TRAFFICO

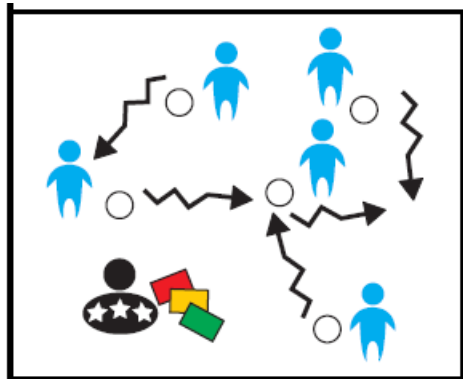
Consente di regolare l'azione di guida attraverso la presa d'informazione visiva ed acustica, resa dinamica dal movimento dei giocatori e dai comandi dell'allenatore.

I bambini conducono la palla in un'area delimitata facendo attenzione a non scontrarsi.

Variano l'andatura a seconda del comando dell'istruttore: ROSSO=STOP; VERDE=ANDATURA VELOCE; GIALLO=ANDATURA LENTA.

Varianti:

- dare altro significato ai comandi
- i comandi vengono disposti attraverso palette o casacche colorate
- ridurre l'area delimitata



## GUIDA ARCOBALENO A SPECCHIO

Anche in questo esercizio i bambini vengono sollecitati a memorizzare diversi stimoli visivi che favoriranno lo sviluppo delle capacità di adattamento e di orientamento spazio temporale.

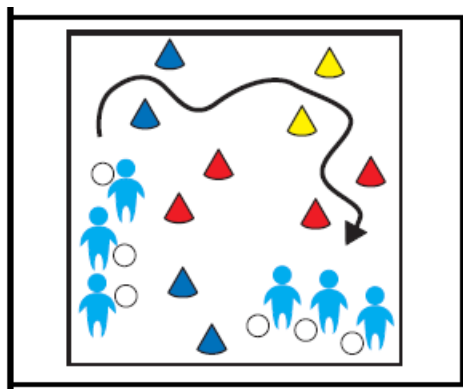
La stimolazione degli analizzatori senso-percettivi tende a favorire i processi stimolo-risposta.

In uno spazio delimitato, i bambini vengono suddivisi in due squadre. Al segnale dovranno condurre la palla passando nelle porticine colorate (percorso) indicate dall'istruttore (es. blu e gialle), orientandosi all'interno dello spazio a disposizione.

L'evoluzione del gioco prevede che il comando venga riferito ad una delle due squadre, mentre l'altra dovrà effettuare il percorso in senso inverso.

Varianti:

- aumentare il numero dei Colori



## ASSALTO AL CASTELLO

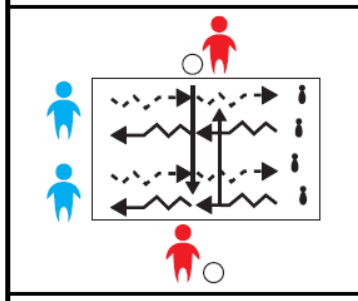
Anche questo gioco ha lo scopo di sollecitare nel bambino una elaborazione delle informazioni senso percettive che durante lo svolgimento del gioco gli pervengono (posizione dei birilli, compito e posizione delle guardie, velocità dei palloni, spazio a disposizione, ecc.), determinando risposte motorie che favoriscono lo sviluppo della reattività e della velocità del movimento.

Viene inoltre sollecitato un altro schema motorio, il lanciare, che verrà ampiamente esplorato nei successivi cicli. 2 bambini partono dalla linea di fondo e devono cercare di recuperare i birilli sistemati dalla parte opposta, portandoli alla "base". Si può portare solo un birillo alla volta facendo attenzione alle guardie che cercano di colpire gli assaltatori con i palloni (lanci con le mani).

Chi viene colpito riparte dalla linea di partenza.

Varianti:

- gli assaltatori devono condurre una palla
- aumenta il numero degli assaltatori
- si confrontano 2 squadre contemporaneamente nello stesso campo, con guardie di una e dell'altra squadra



### **GUARDIA E LADRI**

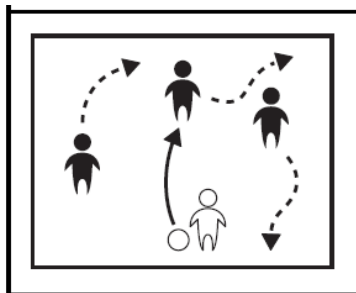
Consolidamento del tiro

Le sollecitazioni senso-percettive, relativamente alla gestione dello spazio di gioco, determinano un conseguente adattamento alle regole del gioco (spazio a disposizione, evitare di farsi colpire dalla palla – percepire velocità e direzione della palla, ecc.) che favoriscono lo sviluppo della reattività, della velocità del movimento e un adattamento coordinativo nel lanciare/ calciare la palla verso un bersaglio mobile.

Il bambino con la palla è la guardia e deve colpire i ladri che scappano nell'area delimitata; chi viene colpito diventa la guardia.

Varianti:

- ridurre l'area delimitata
- aggiungere una guardia
- la guardia guida la palla e la calcia per colpire i ladri
- anche i ladri guidano una Palla



## CORRI E PORTA A CASA

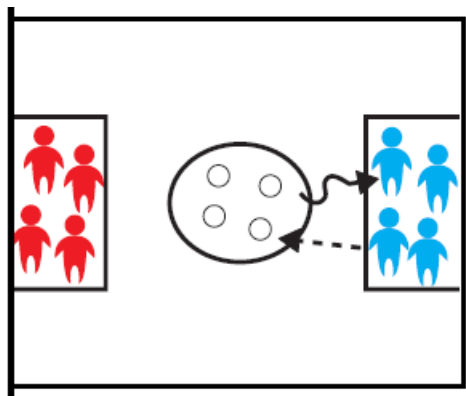
Anche in questo gioco lo spostamento del bambino è in relazione all'analisi di una situazione estremamente semplificata, finalizzata allo sviluppo di coordinate spazio-temporali definite (posizione della palla, posizione di partenza, obiettivo da raggiungere).

In una zona posta al centro di un campo di 20m x 15 m vengono posizionati dei palloni di numero pari ai componenti di una squadra.

Al via entrambe le squadre correranno verso il centro cercando di impossessarsi dei palloni e condurli nella rispettive "case". Durante la conduzione si può contrastare e conquistare la palla, si creano così continui 1 contro 1. Ottiene un punto la squadra che porterà a casa più palloni.

Varianti:

- prima di raggiungere i palloni i bambini dovranno superare una zona occupata da giocatori avversari che tenteranno di fermarli (tipo gioco dello "sparviero").



## VAI VELOCE AL GOAL

Con questo esercizio viene sollecitata la velocità di movimento e lo sviluppo delle abilità tecniche in regime di rapidità, in particolare nella guida della palla e dell'esecuzione del tiro con palla in movimento.

Si dispongono due percorsi ai lati di una porta, ciascuno della lunghezza di circa 10 m.

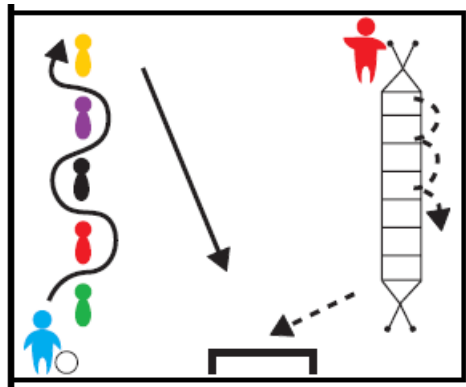
A sinistra sarà posizionato il percorso per il bambino che effettuerà il tiro in porta con palla in movimento, dall'altra invece quello destinato al portiere.

Al "via" dell'istruttore il bambino che ricopre la funzione di attaccante conduce la palla nel percorso effettuando uno slalom, al termine del quale effettuerà un tiro.

Nello stesso momento il "portiere" supera rapidamente il "coordinatore di frequenza", con i rettangoli posti a terra per andare poi a parare il tiro del compagno.

Varianti:

- gioco a squadre, vince la squadra che dopo 10 azioni realizza il maggior numero di reti.



### **PARTITA CON 4 PORTE**

In questo gioco viene sollecitato il bambino a gestire lo spazio ed orientarsi in modo funzionale alla situazione di gioco sviluppando la capacità di guidare la palla e di colpire la palla per tirare (fare goal).

Viene inoltre favorito il decentramento (passaggio al compagno meglio posizionato).

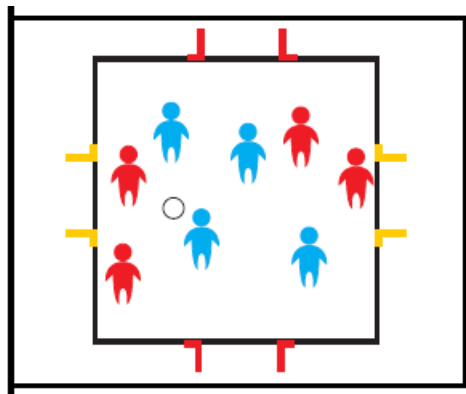
In uno spazio di m 25x25 si confrontano due squadre composte ciascuna da 4 giocatori.

Ogni squadra deve difendere due porte poste su due lati opposti come in figura.

Ciascuna squadra, quindi, potrà realizzare i goal nelle due porte avversarie.

Varianti:

- le porte vengono posizionate sugli angoli.
- i goal non potranno essere realizzati per 2 volte consecutive nella stessa porta.



## LA PARTITISSIMA

Questo tipo di partita sollecita il bambino ad orientarsi in maniera funzionale rispetto all'obiettivo da raggiungere che, in questo caso, si concretizza nella realizzazione del goal, una volta verso il lato con una sola porta, una volta verso il lato con due porte.

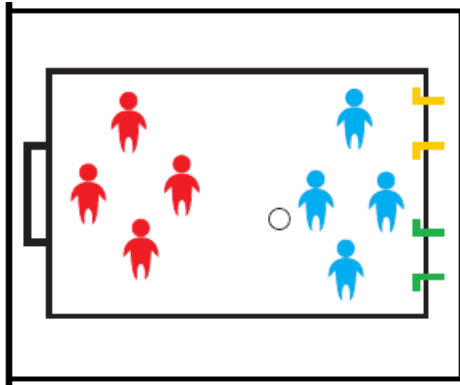
La capacità di orientamento spazio-temporale e la sollecitazione a collaborare saranno gli ingredienti che consentiranno al bambino di maturare, senza alcuna fretta.

In questo gioco la partita si effettua assegnando compiti diversi a ciascuna squadra.

In particolare una squadra attacca verso 2 porte piccole, mentre l'altra verso una grande. Poi si inverte. Possibilità di utilizzare, a rotazione, i portieri.

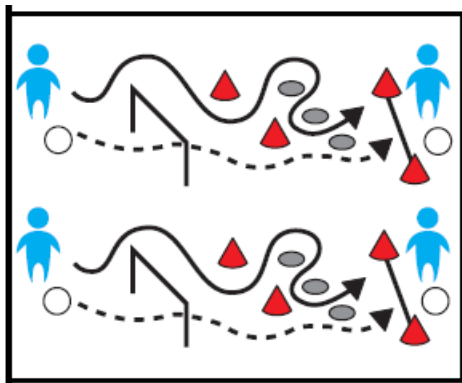
Varianti:

- utilizzo di porte di grandi dimensioni, con portieri volanti.
- prevedere un'area in cui non è possibile entrare (tiro da fuori area).



## STAFFETTA CON PERCORSO PARALLELO

Ha il fine di migliorare la coordinazione generale in regime di rapidità e la capacità di combinazione motoria. Sollecita il bambino a trovare soluzioni motorie efficaci per coprire lo spazio da percorrere nel minor tempo possibile.



In due percorsi motori identici e paralleli si sfidano due squadre, la palla rappresenta il testimone, che non deve essere perso dai giovani giocatori.

Vince la squadra che, nel rispetto delle regole, finisce nel minor tempo il percorso.

Varianti:

- variare le dimensioni della palla, degli attrezzi e delle distanze da percorrere
- variare le andature (es. imitazione degli animali: a rana, gambero, ecc.)

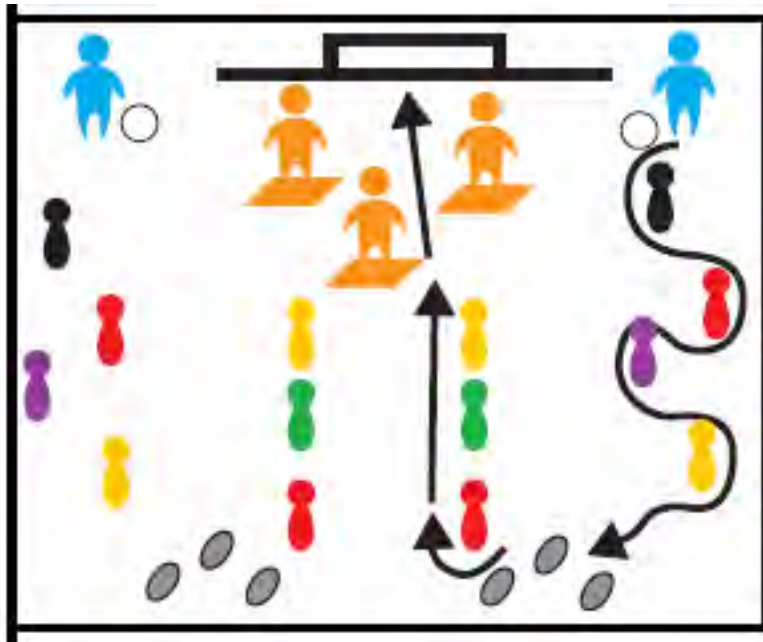
### **PERCORSO MOTORIO CON AUTOPASSAGGIO ED "OSTACOLI"**

Con questo esercizio viene sollecitata la combinazione di gesti tecnici e motori favorendo lo sviluppo della capacità di differenziazione.

Il superamento degli ostacoli e la presenza delle sagome nel tiro finale, renderanno maggiormente difficoltosa l'esecuzione del percorso.

Ai lati di una porta, si dispongono due percorsi simmetrici in cui è previsto che il bambino effettui, conducendo la palla, uno slalom, superi degli ostacoli di vario genere, dopodiché calci la palla con un auto passaggio verso la zona circoscritta da alcuni delimitatori.

Una volta effettuato l'auto-passaggio il bambino dovrà colpire la palla per tirare, evitando le sagome poste tra la zona di tiro e la porta.

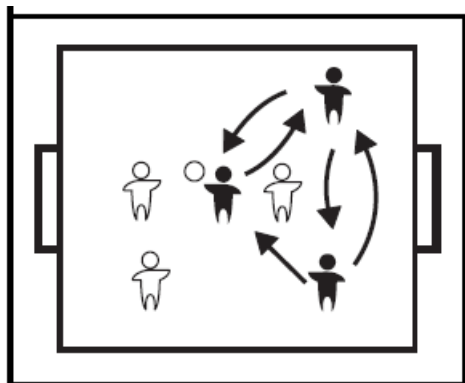




### 3C3 - 5 PASSAGGI PALLA IN RETE

È un gioco che deriva dal gioco dei 5 passaggi palla in meta, solamente che questa volta la finalità del gioco è il goal.

Come nell'altro gioco si sollecitano le abilità apprese durante l'anno e la loro applicazione in un gioco partita, favorendo la collaborazione e stimolando il decentramento.



Due squadre si confrontano in una partita effettuando passaggi con le mani.

Il gioco consiste nel realizzare il maggior numero di reti.

La rete però può essere realizzata solo dopo aver effettuato, 5 passaggi con le mani.

La palla può essere conquistata solo intercettandola: non è consentito nessun contatto fisico.

Varianti:

- gioco effettuato con le mani/piedi
- gioco con le mani, goal effettuato con i piedi con auto passaggio (al volo o a terra)