

FASCIA D'ETA' 10-13 ANNI

MICROCICLO 1		MICROCICLO 2		MICROCICLO 3		MICROCICLO 4		MICROCICLO 5		MICROCICLO 6		MICROCICLO 7		MICROCICLO 8	
GUIDA DELLA PALLA		DOMINIO PALLA		FINTE DRIBBLING		TRASMISSIONE		CALCIARE IN PORTA		COLPO DI TESTA		PALLEGGIO AEREO		RICEZIONE	
SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2	SETT. 1	SETT. 2
ALL. 1	ALL. 3	ALL. 5	ALL. 7	ALL. 9	ALL. 11	ALL. 13	ALL. 15	ALL. 17	ALL. 19	ALL. 21	ALL. 23	ALL. 25	ALL. 27	ALL. 29	ALL. 31
ALL. 2	ALL. 4	ALL. 6	ALL. 8	ALL. 10	ALL. 12	ALL. 14	ALL. 16	ALL. 18	ALL. 20	ALL. 22	ALL. 24	ALL. 26	ALL. 28	ALL. 30	ALL. 32
GARA 1	GARA 2	GARA 3	GARA 4	GARA 5	GARA 6	GARA 7	GARA 8	GARA 9	GARA 10	GARA 11	GARA 12	GARA 13	GARA 14	GARA 15	GARA 16

MICROCICLO 1 OBIETTIVO: GUIDA DELLA PALLA

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 1

Attivazione motoria (15 minuti)

In un corridoio, effettuare alcuni degli schemi motori di base

- Camminare avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti ed indietro (1 minuto)
- Rotolare (magari su di una superficie morbida) (1 minuto)
- Strisciare a pancia in su, giù e lateralmente (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare statico e poi dinamico (piedi uniti doppio appoggio; un appoggio; in avanti e all'indietro) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (guida della palla) 30 minuti (5 minuti per ogni variante)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di guida della palla

5 minuti in un corridoio variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - piedi scalzi

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti corridoio variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) - piedi scalzi

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti corridoio variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con calze normali

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti corridoio variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) - con calze normali

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti corridoio variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con una scarpa si e una no

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti corridoio variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) - con una scarpa si e una no

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

Gara keep fit (guida della palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo guida della palla

- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, piedi nudi (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, piedi nudi variando attrezzo utilizzato (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze variando attrezzo (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e una no (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e una no variando attrezzo utilizzato (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 2

Attivazione motoria (15 minuti)

In slalom, effettuare alcuni degli schemi motori di base (effettuando piccole curve)

- Camminare avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare statico e poi dinamico (piedi uniti doppio appoggio; un appoggio; in avanti e all'indietro) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (guida della palla) 30 minuti (5 minuti per ogni variante)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di guida della palla

5 minuti in slalom variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - piedi scalzi

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti in slalom variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) - piedi scalzi

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti in slalom variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con calze normali

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti in slalom variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) - con calze normali

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con una scarpa si e una no

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) - con una scarpa si e una no

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

Gara keep fit (guida della palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo guida della palla

- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, piedi nudi (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, piedi nudi variando attrezzo utilizzato (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, con calze (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, con calze variando attrezzo (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e una no (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e una no variando attrezzo utilizzato (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)

GARA 1 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti (in slalom) piccole curve

- Correre avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare statico e poi dinamico (piedi uniti doppio appoggio; doppio appoggio dinamico; un appoggio piede dx; un appoggio piede sx) (30 secondi per variante)

Preparazione alla partita 20 minuti

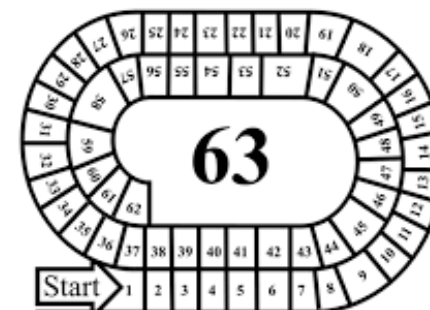
Visionare spezzone di una partita in cui sono presenti delle azioni dove i protagonisti del filmato guidano la palla.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi del filmato visionato andando ad analizzare secondo loro l'utilità del gesto tecnico della guida della palla.

Gioco squadra 20 minuti

Ad esempio, svolgere con il gruppo squadra il gioco dell'oca. Ogni bambino si procurerà la mappa del gioco (si trova su internet), una pedina e un dado (possibilità di crearlo anche in maniera fai da te). Ad ogni casella presente, verranno associati gesti motori e tecnici inerenti all'obiettivo sviluppato nella settimana (es. casella 1 quadrupedia eseguendo piccole curve; casella 2 guidare palla in un corridoio con le superfici del piede viste precedentemente + abbattere birillo/cono). Alla fine, chi concluderà per primo il percorso, verrà decretato il vincitore del gioco dell'oca.



SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 3

Attivazione motoria (15 minuti)

Creare uno slalom lineare ed effettuare alcuni degli schemi motori di base

- Camminare avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico (piedi uniti doppio appoggio; un appoggio piede dx; un appoggio piede sx; prima solo in avanti; poi anche all'indietro) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (guida della palla) 30 minuti (5 minuti per variante)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di guida della palla

5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) ascoltando della musica - con calze

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) -tappandosi un orecchio e poi l'altro - con calze

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) tappandosi entrambe le orecchie - con una scarpa si e una no

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) chiudendo un occhio e poi l'altro senza mani - con una scarpa si e una no

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) chiudendo un occhio e poi l'altro con utilizzo delle mani - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) tappandosi un orecchio e chiudendo un occhio. alternare occhi e orecchie coinvolti - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

Gara keep fit (guida della palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo guida della palla

- gara di agilità slalom lineare creato nelle proposte precedenti, con calze ascoltando musica (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom lineare creato nelle proposte precedenti, con calze tappandosi prima un orecchio e poi l'altro (4 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom lineare creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e l'altra no chiudendo prima un occhio e poi l'altro senza mani (4 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom lineare creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e l'altra no chiudendo prima un occhio e poi l'altro aiutandosi con le mani (4 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom lineare creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe chiudendo contemporaneamente un occhio e un orecchio. occhio senza mani (4 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom lineare creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe chiudendo contemporaneamente occhio e orecchio. occhio e orecchio con mani (4 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 4

Attivazione motoria (15 minuti)

Creare uno slalom zig-zag ed effettuare alcuni degli schemi motori di base (piccoli cambi di direzione)

- Camminare avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico (piedi uniti doppio appoggio; un appoggio piede dx; un appoggio piede sx; prima solo in avanti; poi anche all'indietro) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (guida della palla) 30 minuti (5 minuti per variante)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di guida della palla

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) ascoltando musica a basso volume - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) -ascoltando musica ad alto volume - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) tappandosi le orecchie - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) tappandosi le orecchie - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) chiudendo un occhio senza mani - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

5 minuti slalom zig-zag variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) chiudendo un occhio con mani - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- interno-esterno
- interno-interno
- suola-interno

Gara keep fit (guida della palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo guida della palla

- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe ed ascoltando musica a basso volume (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe variando attrezzo utilizzato ed ascoltando musica ad alto volume (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe tappandosi le orecchie (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe variando attrezzo e tappandosi le orecchie (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe e chiudendo un occhio senza mani (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)
- gara di agilità slalom zig-zag creato nelle proposte precedenti, con entrambe le scarpe variando attrezzo utilizzato e chiudendo un occhio con mani (3 prove e vedere in quale impiego meno tempo a percorrere il tratto andata e ritorno)

GARA 2 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti (in slalom zig-zag) piccoli cambi di direzione

- Camminare avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti ed indietro (mani libere, aderenti al corpo e ai fianchi) (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico (piedi uniti doppio appoggio; doppio appoggio dinamico; un appoggio piede dx; un appoggio piede sx; prima in avanti e poi all'indietro) (30 secondi per variante)

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare spezzone di un'altra partita in cui sono presenti delle azioni dove i protagonisti del filmato guidano la palla.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi del filmato visionato andando ad analizzare secondo loro l'utilità del gesto tecnico della guida della palla.

Gioco squadra 20 minuti

Ad esempio, l'istruttore preparerà delle domande sul calcio adatte alla fascia d'età presa in considerazione e i ragazzi dovranno cercare di rispondere (es. in che squadra gioco Cristiano Ronaldo). 3 punti se rispondo corretto, 2 punti se non rispondo in maniera corretta. Al termine, si decreterà il vincitore del Sky sport quiz.

MICROCICLO 2 OBIETTIVO: DOMINIO PALLA

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 5

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare (lateralmente; gambe tese; gambe piegate) (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti ed indietro (1 minuto per ogni variante)
- Rotolare (su pavimento avanti; indietro; a destra; a sinistra) (1 minuto per ogni variante)
- Strisciare a pancia in su, giù e lateralmente passando sotto una sedia (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' passando sotto un ostacolo (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)

Parte tecnica (dominio della palla) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di dominio della palla

5 minuti dominio palla suola creazione figure geometriche (30 secondi per ciascuna variante) - piedi scalzi (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

- quadrato
- rettangolo
- triangolo
- rombo
- cerchio

5 minuti dominio palla suola con pallina da tennis figure geometriche (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - piedi scalzi

- quadrato
- rettangolo
- triangolo
- rombo
- cerchio

5 minuti dominio palla suola formando figure geometriche (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - con calze normali

- quadrato
- rettangolo
- triangolo
- rombo
- cerchio

5 minuti dominio palla suola con pallina da tennis formando figure geometriche (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - con calze normali

- quadrato
- rettangolo
- triangolo
- rombo
- cerchio

5 minuti dominio palla suola formando figure geometriche (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - con una scarpa si e una no

- quadrato
- rettangolo
- triangolo
- rombo
- cerchio

5 minuti dominio palla suola formando figure geometriche con pallina da tennis (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - con una scarpa si e una no

- quadrato
- rettangolo
- triangolo
- rombo
- cerchio

Gara keep fit (dominio palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo dominio palla

- gara di agilità formando quadrato + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi
- gara di agilità formando rettangolo + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi con pallina da tennis
- gara di agilità formando triangolo + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali
- gara di agilità formando rombo + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali con pallina da tennis
- gara di agilità formando cerchio + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no
- gara di agilità scelgo la figura geometrica preferita + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no con pallina da tennis

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 6

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare avanti ed indietro (sulle punte; sui talloni; sull'esterno del piede) (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro; lateralmente (1 minuto per ogni variante)
- Rotolare (su superficie morbida avanti; indietro; destra; sinistra) (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' tenendo la palla tra le gambe (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico verso destra; verso sinistra (piedi uniti doppio appoggio) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (dominio della palla) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di dominio della palla

- 5 minuti dominio palla suola-interno scrivendo squadra del cuore (30 secondi per ciascuna variante) -con calze (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)
- 5 minuti dominio palla suola-interno con pallina da tennis scrivendo squadra del cuore (30 secondi per ciascuna variante) dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - con calze
- 5 minuti dominio palla suola-interno scrivendo calciatore preferito (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - con una scarpa si e una no
- 5 minuti dominio palla suola-interno pallina da tennis scrivendo nome calciatore preferito (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - con una scarpa si e una no
- 5 minuti dominio palla suola-interno scrivendo nome migliore amico (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - con entrambe le scarpe
- 5 minuti dominio palla suola-interno scrivendo nome migliore amico con pallina da tennis (30 secondi per ciascuna variante) (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera) - entrambe le scarpe

Gara keep fit (dominio palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo dominio palla

- gara di agilità scrivendo nome squadra del cuore (3 prove tengo conto tempo più veloce) con calze
- gara di agilità scrivendo nome squadra del cuore (3 prove tengo conto tempo più veloce) con calze e pallina da tennis
- gara di agilità scrivendo nome calciatore preferito (3 prove tengo conto tempo più veloce) con una scarpa si e una no
- gara di agilità scrivendo nome calciatore preferito (3 prove tengo conto tempo più veloce) con una scarpa si e una no e con pallina da tennis
- gara di agilità scrivendo nome migliore amico (3 prove tengo conto tempo più veloce) con entrambe le scarpe
- gara di agilità scrivendo come migliore amico (3 prove tengo conto tempo più veloce) con entrambe le scarpe e pallina da tennis

GARA 3 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

- Camminare avanti ed indietro (sulle punte; sui talloni; sull'esterno del piede) con palla in mano (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro; lateralmente (1 minuto per ogni variante) con palla in mano
- Rotolare (avanti; indietro; destra; sinistra) (1 minuto per ogni variante) con palla in mano
- Quadrupedia con pancia in giù (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante) spingendo palla con le mani
- Saltare dinamico verso destra; verso sinistra (piedi uniti doppio appoggio) (30 secondi per variante) con palla in mano

Preparazione alla partita 20 minuti

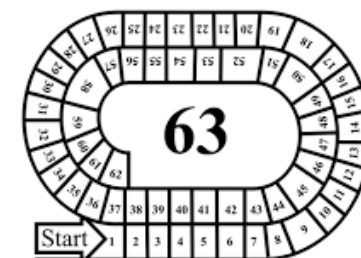
Visionare un filmato partita in cui sono presenti dei gesti di dominio della palla.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi del filmato partita visionato e capire cosa ne pensano loro di quel gesto tecnico osservato.

Gioco squadra 20 minuti

Ad esempio, svolgere con il gruppo squadra il gioco dell'oca. Ogni bambino si procurerà la mappa del gioco (si trova su internet), una pedina e un dado (possibilità di crearlo anche in maniera fai da te). Ad ogni casella presente, verranno associati gesti motori e tecnici inerenti all'obiettivo sviluppato nella settimana (es. casella 1 strisciare come serpente; casella 2 guidare palla in un corridoio con le superfici del piede viste precedentemente + gol in una porticina). Alla fine, chi concluderà per primo il percorso, verrà decretato il vincitore del gioco dell'oca.



SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 7

Attivazione motoria (15 minuti)

Proposte di ball handling con palla

- Far rotolare palla a terra con una mano; l'altra; capo in tutte le direzioni (1 minuto per variante)
- Formare cerchio intorno ad una gamba; poi l'altra (in un senso e nell'altro) prima statico; poi in avanzamento; arretramento (1 minuto per variante)
- Formare un 8 tra le gambe (in un senso e nell'altro) prima statico; poi in avanzamento; arretramento (1 minuto per variante)
- Far ruotare palla intorno al bacino (in un senso e nell'altro) statico; dinamico in avanzamento; arretramento (1 minuto per variante)
- Far ruotare palla intorno al capo (in un senso e nell'altro) statico; dinamico in avanzamento; arretramento (1 minuto per variante)

Parte tecnica (dominio della palla) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di dominio della palla

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - piedi scalzi

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - piedi scalzi pallina di carta

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con calze

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con calze pallina di carta

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con una scarpa si e una no

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con una scarpa si e una no con pallina di carta

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

Gara keep fit (dominio palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo dominio palla

- gara di agilità rullate suola avanti ed indietro + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi
- gara di agilità rullate suola + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi pallina di carta
- gara di agilità rullate suola da interno ad esterno + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali
- gara di agilità rullate suola da esterno ad interno + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali pallina di carta
- gara di agilità richiamo a v (suola-interno) + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no
- gara di agilità richiamo a v (suola-esterno) + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no con pallina di carta

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 8

Attivazione motoria (15 minuti)

Proposte di ball handling con palla

- Far rotolare palla a terra e girarci intorno finché non si ferma (in un senso e poi nell'altro)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, tocco gambe e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese (una mano sopra e una sotto): cambiare velocemente posizione mani (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto mani davanti e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto mani dietro schiena e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto mani dietro ginocchia e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto due volte mani davanti e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto due volte mani dietro schiena e riprendo (3 volte)

Parte tecnica (dominio della palla) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di dominio della palla

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con calze ascoltando musica

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con calze tappandosi orecchie

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con una scarpa si e una no chiudendo un occhio e poi l'altro

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con una scarpa si e una no chiudendo un occhio e tappando un orecchio

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con entrambe le scarpe cambiando occhio e orecchio della proposta precedente

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

5 minuti dominio palla (30 secondi per ciascuna variante e per piede) - con entrambe le scarpe con chiusi entrambi gli occhi

- rullate suola avanti e indietro
- rullate suola verso interno e verso esterno
- rullate suola verso esterno e verso interno
- richiami a v (suola-interno)
- richiami a v (suola-esterno)

Gara keep fit (dominio palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo dominio palla

- gara di agilità rullate suola avanti ed indietro + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze ascoltando musica
- gara di agilità rullate suola + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze tappandosi orecchie
- gara di agilità rullate suola da interno ad esterno + gol porticina (4 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no chiudendo un occhio e poi l'altro
- gara di agilità rullate suola da esterno ad interno + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no chiudendo occhio e tappando orecchio
- gara di agilità richiamo a v (suola-interno) + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con entrambe le scarpe alternando occhio e orecchio rispetto a proposte precedenti
- gara di agilità richiamo a v (suola-esterno) + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con entrambe le scarpe chiudendo entrambi gli occhi

GARA 4 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Proposte di ball handling con palla

- Far rotolare palla a terra e girarci intorno finché non si ferma (in un senso e poi nell'altro)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, tocco gambe e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese (una mano sopra e una sotto): cambiare velocemente posizione mani (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto mani davanti e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto mani dietro schiena e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto mani dietro ginocchia e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto due volte mani davanti e riprendo (3 volte)
- Palla tenuta davanti a braccia tese: lascio cadere, batto due volte mani dietro schiena e riprendo (3 volte)

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare un filmato di proposte coerver coaching (ricercare su Youtube).

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi del filmato visionato e chiedere loro quale gesto gli è piaciuto di più.

Gioco squadra 20 minuti

Ad esempio, svolgere gruppo squadra il quiz nomi squadre e giocatori. In videochiamata, l'istruttore preparerà delle domande da sottoporre ai ragazzi (es. in che squadra gioca Ibrahimovic; squadra che ha vinto ultimo campionato italiano). Chi indovinerà 3 punti, mentre chi non indovinerà 1 punto. Si sommeranno i punti ed al termine si decreterà il vincitore del quiz Tiki Taka.

MICROCICLO 3 OBIETTIVO: FINTE/DRIBBLING

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 9

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti.

- Camminare e far rotolare la palla avanti, indietro, lateralmente, in mezzo alle gambe (1 minuto per ogni variante)
- Correre piano; forte; fortissimo (1 minuto per ogni variante)
- Rotolare (su superficie morbida avanti; indietro; destra; sinistra) con pallone tra le mani (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' tenendo la palla tra le ginocchia (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico verso destra; verso sinistra (un appoggio alternando piede) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (finte/dribbling) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - piedi scalzi

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- scalzi con pallina ping-pong

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- con calze

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- con calze e pallina da ping-pong

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- con una scarpa si e una no

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- con una scarpa si e una no e pallina da ping pong

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

Gara keep fit (finte/dribbling) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, doppio passo + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) scalzi
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, elastico interno-esterno + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) scalzi variando attrezzo
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, elastico esterno-interno+ gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con calze
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, tacco dx + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con calze variando attrezzo
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, tacco sx + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, finta libera + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no e variando attrezzo

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 10

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare e portare pallone in alto; davanti petto; dietro al capo (1 minuto per ogni variante)
- Correre e portare pallone in alto; davanti petto; dietro al capo (1 minuto per ogni variante)
- Rotolare (su superficie morbida avanti; indietro; destra; sinistra) tra le gambe (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' tenendo la palla tra i polpacci (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico verso destra; verso sinistra (doppio appoggio con un occhio chiuso ed uno aperto alternare) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (finte/dribbling) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- piedi scalzi ascoltando musica

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- scalzi con pallina ping-pong ascoltando musica

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- con calze tappandosi un orecchio (alternare)

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati

- con calze e pallina da ping-pong tappandosi un occhio (alternare)

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)
altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati
- con una scarpa si e una no tappando stesso occhio e stesso orecchio (dx-dx)

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)
altri due minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati
- con una scarpa si e una no e pallina da ping pong tappando stesso occhio e stesso orecchio (sx - sx)

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

Gara keep fit (finte/dribbling) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, doppio passo + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) scalzi ascoltando musica
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, elastico interno-esterno + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) scalzi variando attrezzo ascoltando musica
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, elastico esterno-interno+ gol nella porticina (4 prove e sommo punteggi) con calze chiudendo un occhio (alternare)
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, tacco dx + gol nella porticina (4 prove e sommo punteggi) con calze variando attrezzo chiudendo un orecchio (alternare)
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, tacco sx + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no chiudendo stesso orecchio e occhio (sx-sx)
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, finta libera + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no e variando attrezzo chiudendo stesso occhio ed orecchio (dx-dx)

GARA 5 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare e portare pallone in alto; davanti petto; dietro al capo (1 minuto per ogni variante)
- Correre e portare pallone in alto; davanti petto; dietro al capo (1 minuto per ogni variante)
- Rotolare (su superficie morbida avanti; indietro; destra; sinistra) tra le gambe (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' tenendo la palla tra i polpacci (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico verso destra; verso sinistra (doppio appoggio con un occhio chiuso ed uno aperto alternare) (30 secondi per variante)

Preparazione alla partita 20 minuti

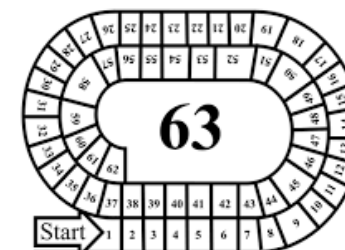
Visionare filmati di grandi campioni che eseguono una finta effettuata durante la settimana.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi delle finte effettuate dai grandi campioni ed insieme a loro associare quella determinata finta al campione in modo tale che successivamente quando si tornerà in campo i ragazzi riusciranno ad associare subito la finta al nome chiamato (esempio doppio passo – Ronaldo il portoghese).

Gioco squadra 20 minuti

Ad esempio, svolgere con il gruppo squadra il gioco dell'oca. Ogni bambino si procurerà la mappa del gioco (si trova su internet), una pedina e un dado (possibilità di crearlo anche in maniera fai da te). Ad ogni casella presente, verranno associati gesti motori e tecnici inerenti all'obiettivo sviluppato nella settimana (es. casella 1 correre tenendo pallone sopra testa per 15 sec; casella 2 eseguire finta Ronaldinho (elastico) + gol in una porticina). Alla fine, chi concluderà per primo il percorso, verrà decretato il vincitore del gioco dell'oca.



SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 11

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare disegnando in avanti a braccia tese lettere, numeri (1 minuto per ogni variante)
- Correre disegnando in avanti a braccia tese lettere, numeri (1 minuto per ogni variante)
- Rotolare (su superficie morbida avanti; indietro; destra; sinistra) tra i polpacci (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' tenendo la palla tra le caviglie (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico verso destra; verso sinistra (unico appoggio con un occhio chiuso ed uno aperto alternare) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (finte/dribbling) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con una scarpa si e una no

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con una scarpa si e una no variando attrezzo

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con una scarpa si e una no alternando occhio e orecchio (occhio dx-orecchio sx)

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con una scarpa si e una no variando attrezzo alternando occhio e orecchio (occhio sx-orecchio dx)

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe e variando attrezzo

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

Gara keep fit (finte/dribbling) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guida palla, doppio passo dinamico davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no
- gara di agilità guida palla, elastico interno-esterno dinamica davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no variando attrezzo
- gara di agilità guida palla, elastico esterno-interno davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no alternando occhio e orecchio (occhio dx-orecchio sx)
- gara di agilità guida palla, tacco dx davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no variando attrezzo alternando occhio e orecchio (occhio sx-orecchio dx)
- gara di agilità guida palla, tacco sx davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 12

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare nello spazio a disposizione lentamente; velocemente in relazione a quello proposto dall'istruttore (1 minuto per ogni variante)
- Correre nello spazio a disposizione lentamente; velocemente in relazione a quello proposto dall'istruttore (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico sul posto doppio appoggio (tenere pallone tra cosce; ginocchia; caviglie)
(30 secondi per variante)
- 5 minuti gioco della sedia: con utilizzo di una sedia e di un attrezzo, eseguire diverse finte (tunnel) in diverse posizioni. Sotto forma di gara (esempio 30 secondi vedere quante volte riesco a fare tunnel alla sedia)

Parte tecnica (finte/dribbling) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe variando attrezzo

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe occhi chiusi entrambi

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe e con entrambi gli occhi chiusi e variando attrezzo

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe, entrambi occhi chiusi e un orecchio tappato (alternare quest'ultimo)

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

2 minuti e mezzo dinamico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante)

altri due minuti e mezzo, guida palla, eseguire finta in maniera dinamica simulando presenza di avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe e variando attrezzo e con entrambi occhi chiusi ed entrambe orecchie tappate

- doppio passo
- elastico interno-esterno (suddividerlo anche in due parti)
- elastico esterno-interno (suddividerlo anche in due parti)
- tacco dx
- tacco sx

Gara keep fit (finte/dribbling) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guido palla, doppio passo dinamico davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe
- gara di agilità guido palla, elastico interno-esterno dinamica davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe variando attrezzo
- gara di agilità guido palla, elastico esterno-interno davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe occhi chiusi entrambi
- gara di agilità guido palla, tacco dx davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe e con entrambi gli occhi chiusi e variando attrezzo
- gara di agilità guido palla, tacco sx davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe, entrambi occhi chiusi e un orecchio tappato (alternare quest'ultimo)

GARA 6 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare nello spazio a disposizione lentamente; velocemente in relazione a quello proposto dall'istruttore (1 minuto per ogni variante)
- Correre nello spazio a disposizione lentamente; velocemente in relazione a quello proposto dall'istruttore (1 minuto per ogni variante)
- Saltare dinamico sul posto doppio appoggio (tenere pallone tra cosce; ginocchia; caviglie)

(30 secondi per variante)

- 5 minuti gioco della sedia: con utilizzo di una sedia e di un attrezzo, eseguire diverse finte (tunnel) in diverse posizioni. Sotto forma di gara (esempio 30 secondi vedere quante volte riesco a fare tunnel alla sedia)

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare filmato di partita in cui i grandi campioni eseguono una delle finte viste in settimana all'interno di un duello (1v1).

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi delle finte viste nel filmato partita ed insieme a loro capire il giocatore in possesso di palla come si è comportato per eludere il difensore.

Gioco squadra 20 minuti

L'istruttore assocerà delle finte ai grandi campioni. Sarà svolto un quiz in cui l'istruttore dirà la finta e i ragazzi dovranno rispondere col nome del giocatore oppure viceversa (es. come si chiama la finta che vi ho fatto vedere? oppure Ronaldo che finta esegue?). Si stabiliranno dei punteggi ed al termine si vedrà il vincitore.

MICROCICLO 4 OBIETTIVO: TRASMISSIONE

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 13

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla in alto e cercare di riprenderla (con la stessa mano o cambiando mano) variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto a due mani e riprenderla sempre con due mani (al volo; dopo un rimbalzo a terra; dopo due rimbalzi a terra) variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto a due mani e riprenderla con una (alternare destra e sinistra) variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto con una mano e riprenderla con tutte e due (variare posizioni in cui sono rivolto) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (trasmissione) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di trasmissione

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - piedi scalzi

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - piedi scalzi variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con calze

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con calze variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con una scarpa si e una no

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con una scarpa si e una no variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

Gara keep fit (trasmissione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con esterno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con punta piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con tacco piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con suola piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto libero nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti)

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 14

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla in alto e cercare di riprenderla (seduti gambe incrociate; ginocchio; sdraiati pancia in su) variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto, battere le mani davanti e riprenderla variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto, battere le mani dietro schiena e riprenderla variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Lanciare, battere mani davanti e dietro schiena e riprenderla variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)

Parte tecnica (trasmissione) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di trasmissione

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con una scarpa si e una no ascoltando musica

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con una scarpa si e una no, variando attrezzo e ascoltando musica

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con una scarpa si e una no tappandosi orecchio

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con una scarpa si e una no tappandosi entrambe le orecchie e variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

Gara keep fit (trasmissione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con una scarpa si e una no ascoltando musica
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con esterno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con una scarpa si e una no variando attrezzo ed ascoltando musica
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con punta piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con una scarpa si e una no tappandosi orecchio
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con tacco piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con una scarpa si e una no tappandosi entrambe le orecchie
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con suola piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto libero nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe variando attrezzo

GARA 7 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla in alto e cercare di riprenderla (seduti gambe incrociate; ginocchio; sdraiati pancia in su) variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante) ascoltando musica basso volume
- Lanciare palla in alto, battere le mani davanti e riprenderla variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante) ascoltando musica alto volume
- Lanciare palla in alto, battere le mani dietro schiena e riprenderla variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante) con occhio chiuso
- Lanciare, battere mani davanti e dietro schiena e riprenderla variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante) con altro occhio chiuso

Preparazione alla partita 20 minuti

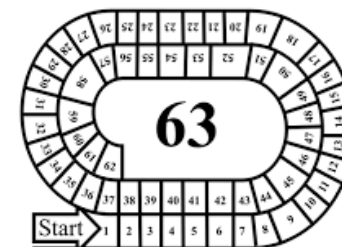
Visionare uno spezzone di partita in cui è presente una situazione di dai e vai (una sorta di uno-due).

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi di quanto visto e capire con loro se è un gesto che gli piace oppure no.

Gioco squadra 20 minuti

Ad esempio, svolgere con il gruppo squadra il gioco dell'oca. Ogni bambino si procurerà la mappa del gioco (si trova su internet), una pedina e un dado (possibilità di crearlo anche in maniera fai da te). Ad ogni casella presente, verranno associati gesti motori e tecnici inerenti all'obiettivo sviluppato nella settimana (es. casella 1 lanciare palla in alto, farla cadere e riprenderla in 30 sec quante volte riesco; casella 2 trasmettere palla con una determinata superficie del piede cercando di abbattere birillo). Alla fine, chi concluderà per primo il percorso, verrà decretato il vincitore del gioco dell'oca.



SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 15

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla in alto, toccare a terra con la/le mano/mani e riprenderla (toccare a terra con mano dx; mano sx; con entrambe le mani) variare posizioni in cui sono rivolto (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto, giro 360 gradi e riprenderla (cambiare il senso) (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto, chiudere entrambi gli occhi, contare fino a 2/3 sec e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto cercando di farla cadere in un quadrato scelto posto sul pavimento (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (trasmissione) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di trasmissione

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione con entrambe le scarpe - ascoltando musica

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando attrezzo ed ascoltando musica

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe tappandosi orecchio (alternare)

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando attrezzo e tappandosi entrambe le orecchie

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe chiudendo un occhio (alternare)

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando attrezzo chiudendo un occhio (alternare)

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

Gara keep fit (trasmissione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede cercando di colpire birillo (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe ascoltando musica
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con esterno piede cercando di colpire birillo (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe variando attrezzo ed ascoltando musica
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con punta piede cercando di colpire birillo (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe tappandosi orecchio (alternare)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con tacco piede cercando di colpire birillo (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe variando attrezzo e tappandosi entrambe le orecchie
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con suola piede cercando di colpire birillo (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe chiudendo occhio (alternare)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto libero cercando di colpire birillo (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe variando attrezzo chiudendo occhio (alternare)

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 16

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro il muro cercando di colpire dello scotch posizionato su di esso (fronte al muro; girato di spalle; lateralmente dx e sx; di spalle facendo passare palla sotto gambe) (30 secondi per variante)
- Lanciare palla da davanti a dietro e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante)
- Lanciare palla da dietro a davanti e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante)
- Lanciare palla in alto, passarci sotto più volte possibili prima che il pallone mi tocchi (variare posizione iniziale in cui sono rivolto) (30 secondi per variante)

Parte tecnica (trasmissione) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di trasmissione

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione con entrambe le scarpe - chiudendo occhio e tappando orecchio (occhio dx-orecchio sx)

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando attrezzo chiudendo occhio e tappando orecchio (occhio sx - orecchio dx)

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio dx-orecchio dx)

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando attrezzo e tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio sx-orecchio sx)

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe tappando entrambe orecchie chiudendo occhio dx

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

2 minuti e mezzo provare varie trasmissioni di palla (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a trasmissione effettuata precedentemente, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione di trasmissione - con entrambe le scarpe variando attrezzo tappandosi entrambe le orecchie e chiudendo occhio sx

- interno piede
- esterno piede
- punta piede
- tacco piede
- pianta piede

Gara keep fit (trasmissione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede cercando di imbucare la palla (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con punta piede cercando di imbucare la palla (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con esterno piede cercando di imbucare la palla (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con suola piede cercando di imbucare la palla (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con tacco piede cercando di imbucare la palla (3 prove e sommo punteggi ottenuti)
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto libero cercando di imbucare la palla (3 prove e sommo punteggi ottenuti)

GARA 8 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro il muro cercando di colpire dello scotch posizionato su di esso (fronte al muro; girato di spalle; lateralmente dx e sx; di spalle facendo passare palla sotto gambe) (30 secondi per variante) con occhio chiuso (alternare)
- Lanciare palla da davanti a dietro e cercare di riprenderla prima che cadi a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) ascoltando musica alto volume
- Lanciare palla da dietro a davanti e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) ascoltando musica basso volume
- Lanciare palla in alto, passarci sotto più volte possibili prima che il pallone mi tocchi (variare posizione iniziale in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) tappandosi un orecchio (alternare)

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare uno spezzone di partita in cui vi è una situazione di ricerca del terzo uomo (es. partita del Barcellona di Guardiola).

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi della ricerca al terzo uomo e capire con loro cosa ne pensano e se lo reputano interessante.

Gioco squadra 20 minuti

In base ai filmati visionati, far commentare ad ognuno dei ragazzi (magari più dal punto di vista tecnico) l'azione che si è osservata. Vedere al termine, chi l'ha commentata nel migliore dei modi ed attribuirgli la palla di miglior commentatore tecnico.

MICROCICLO 5 OBIETTIVO: CALCARE IN PORTA

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 17

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro il muro cercando di colpire dello scotch posizionato su di esso (fronte al muro; girato di spalle; lateralmente dx e sx; di spalle facendo passare palla sotto gambe) (30 secondi per variante) ascoltando musica
- Lanciare palla da davanti a dietro e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) chiudendo occhio sx
- Lanciare palla da dietro a davanti e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) chiudendo occhio dx
- Lanciare palla in alto, passarci sotto più volte possibili prima che il pallone mi tocchi (variare posizione iniziale in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) tappandosi un orecchio (alternare)

Parte tecnica (calciare in porta) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di calciare in porta

2 minuti e mezzo provare a calciare con palla ferma (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - piedi scalzi

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare con palla ferma (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - piedi scalzi variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare con palla ferma (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con calze

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare con palla ferma (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con calze variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare con palla ferma (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

Gara keep fit (calciare in porta) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo calciare in porta

- gara calciare da fermo interno piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) piedi scalzi
- gara calciare da fermo esterno piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) piedi scalzi variando attrezzo
- gara calciare da fermo collo piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con calze
- gara calciare da fermo punta piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con calze variando attrezzo
- gara calciare da fermo libero cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con una scarpa si e una no

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 18

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro il muro cercando di colpire dello scotch posizionato su di esso (fronte al muro; girato di spalle; lateralmente dx e sx; di spalle facendo passare palla sotto gambe) (30 secondi per variante) chiudendo un occhio (alternare)
- Lanciare palla da davanti a dietro e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) ascoltando musica
- Lanciare palla da dietro a davanti e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) ascoltando musica e chiudendo un occhio (dx o sx)
- Lanciare palla in alto, passarci sotto più volte possibili prima che il pallone mi tocchi (variare posizione iniziale in cui sono rivolto) (30 secondi per variante)appare entrambe le orecchie

Parte tecnica (calciare in porta) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di calciare in porta

2 minuti e mezzo provare a calciare con piccola rincorsa mentre la palla rimane sempre ferma (30 sec. per variante) poter inserire prima della rincorsa un gesto motorio da svolgere

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con calze

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare con piccola rincorsa mentre la palla rimane sempre ferma (30 sec. per variante) poter inserire prima della rincorsa un gesto motorio da svolgere

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con calze variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare con piccola rincorsa mentre la palla rimane sempre ferma (30 sec. per variante) poter inserire prima della rincorsa un gesto motorio da svolgere

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare con piccola rincorsa mentre la palla rimane sempre ferma (30 sec. per variante) poter inserire prima della rincorsa un gesto motorio da svolgere

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare con piccola rincorsa mentre la palla rimane sempre ferma (30 sec. per variante) poter inserire prima della rincorsa un gesto motorio da svolgere
altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con entrambe le scarpe

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

Gara keep fit (calciare in porta) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo calciare in porta

- gara calciare con piccola rincorsa precedente e con palla ferma esterno piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con calze
- gara calciare con piccola rincorsa precedente e con palla ferma interno piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con calze variando attrezzo
- gara calciare con piccola rincorsa precedente e con palla ferma punta piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con una scarpa sì e una no
- gara calciare con piccola rincorsa precedente e con palla ferma collo piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con una scarpa sì e una no variando attrezzo
- gara calciare con piccola rincorsa precedente e con palla ferma libera cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con entrambe le scarpe

GARA 9 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro il muro cercando di colpire dello scotch posizionato su di esso (fronte al muro; girato di spalle; lateralmente dx e sx; di spalle facendo passare palla sotto gambe) (30 secondi per variante) chiudendo un occhio (alternare)
- Lanciare palla da davanti a dietro e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) ascoltando musica
- Lanciare palla da dietro a davanti e cercare di riprenderla prima che cada a terra (variare posizione in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) ascoltando musica e chiudendo un occhio (dx o sx)
- Lanciare palla in alto, passarci sotto più volte possibili prima che il pallone mi tocchi (variare posizione iniziale in cui sono rivolto) (30 secondi per variante) tappare entrambe le orecchie

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare un gesto di un grande campione da palla ferma (calcio di rigore; calcio di punizione; calcio d'angolo diretto).

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi di quanto visionato precedentemente e capire con loro quale gesto ha suscitato maggior interesse.

Gioco squadra 20 minuti

Ogni ragazzo proverà ad imitare il gol visto precedentemente che gli è piaciuto di più e al termine l'istruttore andrà a coronare il campione del calciare con palla da fermo.

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 19

Attivazione motoria (15 minuti)

Guida palla + calciare in porta: partire con guida palla decisa dall' istruttore e successivamente calciare con palla in movimento cercando di abbattere un birillo (metterla sotto forma di gara/sfida).

Variare: proposte nel calciare (superfici piede da utilizzare); variare attrezzo.

Parte tecnica (calciare in porta) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di calciare in porta

2 minuti e mezzo provare a calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - piedi scalzi

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento (30 sec. per variante)

Altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con calze

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

• 2 minuti e mezzo provare a calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento (30 sec. per variante)
altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento (30 sec. per variante)
altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con entrambe le scarpe

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

2 minuti e mezzo provare a calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento (30 sec. per variante)
altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con entrambe le scarpe variando attrezzo

- interno piede
- esterno piede
- collo piede
- punta piede
- libero

Gara keep fit (calciare in porta) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo calciare in porta

- gara calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento in forma libera cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) piedi scalzi
- gara calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento interno piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con calze
- gara calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento collo piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con una scarpa si e una no
- gara calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento esterno piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con entrambe le scarpe
- gara calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento punta piede cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con entrambe le scarpe variando attrezzo

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 20

Attivazione motoria (15 minuti)

Gioco circo/acrobatica: eseguire dei gesti motori divertenti su di una superficie morbida magari anche con utilizzo di un pallone morbido provando ad eseguire gesti del calciare in maniera fantasiosa per fare gol in una porticina.

Variare: gesti motori; gesti calciare fantasiosi; attrezzo utilizzato; alzarsi la palla da soli oppure con aiuto di mamma/papa/fratello/sorella.

Ps. adattare sempre proposte ai ragazzi che ci si trova di fronte.

Parte tecnica (calciare in porta) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di calciare in porta

2 minuti e mezzo provare a calciare in forma aerea (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - calze

- dopo un rimbalzo
- al volo
- mezzo rovesciata (seconda parte gesto su superficie morbida)
- rovesciata (seconda parte del gesto su superficie morbida)
- cucchiaio

2 minuti e mezzo provare a calciare in forma aerea (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare a seguito di una guida palla e con pallone in movimento, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - calze variando attrezzo

- dopo un rimbalzo
- al volo
- mezzo rovesciata (seconda parte gesto su superficie morbida)
- rovesciata (seconda parte del gesto su superficie morbida)
- cucchiaio

2 minuti e mezzo provare a calciare in forma aerea (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con una scarpa si e una no

- dopo un rimbalzo
- al volo
- mezzo rovesciata (seconda parte gesto su superficie morbida)
- rovesciata (seconda parte del gesto su superficie morbida)
- cucchiaio

2 minuti e mezzo provare a calciare in forma aerea (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con entrambe le scarpe

- dopo un rimbalzo
- al volo
- mezzo rovesciata (seconda parte gesto su superficie morbida)
- rovesciata (seconda parte del gesto su superficie morbida)
- cucchiaio

2 minuti e mezzo provare a calciare in forma aerea (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo in base a parte piede utilizzata per calciare, effettuare delle sfide (es. quanti gol nella porticina riesco a fare in 30 secondi da una determinata posizione) variare posizione calcio - con entrambe le scarpe variando attrezzo

- dopo un rimbalzo
- al volo
- mezzo rovesciata (seconda parte gesto su superficie morbida)
- rovesciata (seconda parte del gesto su superficie morbida)
- cucchiaio

Gara keep fit (calciare in porta) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo calciare in porta

- gara calciare_in forma aerea dopo un rimbalzo cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con calze
- gara calciare in forma aerea al volo cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con calze variando attrezzo
- gara calciare in forma aerea mezza rovesciata cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con una scarpa si e una no
- gara calciare in forma aerea rovesciata cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con entrambe le scarpe
- gara calciare in forma aerea cucchiaio cercando di segnare più gol possibili nella porticina partendo da una posizione predefinita (5 tentativi ripetuti per 3 volte) con entrambe le scarpe variando attrezzo

GARA 10 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Gioco circo/acrobatica: eseguire dei gesti motori divertenti su di una superficie morbida magari anche con utilizzo di un pallone morbido provando ad eseguire gesti del calciare in maniera fantasiosa per fare gol in una porticina.

Variare: gesti motori; gesti calciare fantasiosi; attrezzo utilizzato; alzarsi la palla da soli oppure con aiuto di mamma/papa/fratello/sorella.

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare un gol effettuato da grandi campioni con gesto fantasioso (esempio rovesciata Ronaldinho Barcellona - Villarreal)

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi del gol visto e capire quale emozione ha suscitato in loro.

Gioco squadra 20 minuti

Ogni bambino deciderà con la sua fantasia quale modi di calciare fantasioso vorrà utilizzare per fare gol. Al termine, istruttore in base a dei parametri, decreterà vincitore del circo.

MICROCICLO 6

OBBIETTIVO: COLPO DI TESTA

SETTIMANA 1

ALLENAMENTO 21

Attivazione motoria (15 minuti)

- Saltare in tutti i modi a due piedi oppure un piede (avanzamento; arretramento; lateralmente) (30 secondi per variante)
- Saltelli in avanzamento tenendo in mano in pallone due piedi o un piede (in alto a braccia tese; in fuori; dietro alla testa) (30 secondi per variante)
- Tre saltelli sul posto e cambiare il fronte e riprendere a saltare (completare giro in un senso e nell'altro)
- Arrampicarsi su divano, poltrona e letto e riscendere (ripetere tre volte su di ognuno)
- “Arrampicarsi a terra”: come se dovessi strisciare
- “Arrampicarsi a terra”: stessa cosa precedente ma tenendo un attrezzo in mano
- “Arrampicarsi a terra”: cercando di spostare una palla in avanti con la testa (per arrivare ad un certo punto quante volte riesco a toccare il pallone con la testa) variare anche attrezzo utilizzato

Parte tecnica (colpo di testa) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di colpo di testa

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo pallone morbido (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallone morbido ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - piedi scalzi

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale al pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - piedi scalzi con pallina piccola

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo pallone morbido (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallone morbido ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con calze

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con calze pallina piccola

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo pallone morbido (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallone morbido ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con una scarpa si e una no

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con una scarpa si e una no con pallina piccola

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

Gara keep fit (colpo di testa) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo colpo di testa

- gara con pallone morbido palleggiando con le mani statico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) piedi scalzi
- gara con pallina piccola palleggiando con le mani dinamico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) piedi scalzi
- gara con pallone morbido palleggiando con le mani statico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) con calze
- gara con pallina piccola palleggiando con le mani dinamico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) con calze
- gara con pallone morbido palleggiando con la testa statico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) scarpa si e una no
- gara con pallina piccola palleggiando con la testa statico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) scarpa si e una no

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 22

Attivazione motoria (15 minuti)

- Saltare in tutti i modi a due piedi oppure un piede (avanzamento; arretramento; lateralmente) (30 secondi per variante) sorpassando delle linee
- Saltelli in avanzamento tenendo in mano in pallone due piedi o un piede (in alto a braccia tese; in fuori; dietro alla testa) (30 secondi per variante) sorpassando delle linee
- Tre saltelli sul posto e cambiare il fronte e riprendere a saltare (completare giro in un senso e nell'altro) ascoltare musica
- Arrampicarsi su divano, poltrona e letto e riscendere (ripetere tre volte su di ognuno) con un occhio chiuso (alternare) senza aiutarsi con mano
- "Arrampicarsi a terra": come se dovessi strisciare (tapparsi un orecchio alternare)
- "Arrampicarsi a terra": stessa cosa precedente ma tenendo un attrezzo in mano (tapparsi entrambe le orecchie)
- "Arrampicarsi a terra": cercando di spostare una palla in avanti con la testa (per arrivare ad un certo punto quante volte riesco a toccare il pallone con la testa) variare anche attrezzo utilizzato con occhio chiuso e orecchio tappato (alternare)

Parte tecnica (colpo di testa) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di colpo di testa

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo pallina piccola (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallina piccola ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con una scarpa si e una no

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con una scarpa si e una no e con pallone spugna

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo pallina piccola (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallina piccola ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con entrambe le scarpe

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con entrambe le scarpe e pallone di spugna

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo pallina piccola (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallina piccola ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - libero

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - libero ascoltando musica con pallone spugna

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

Gara keep fit (colpo di testa) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo colpo di testa

- gara con pallina piccola palleggiando con le mani statico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) con una scarpa si e una no
- gara con pallone spugna palleggiando con le mani dinamico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) con una scarpa si e una no
- gara palleggiando con le mani statico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) con entrambe le scarpe con pallina piccola
- gara palleggiando con le mani dinamico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) con entrambe le scarpe con palla di spugna
- gara con pallina piccola palleggiando con la testa statico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) libero ascoltando musica
- gara con pallone di spugna palleggiando con la testa dinamico nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) libero

GARA 11 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

- Saltare in tutti i modi a due piedi oppure un piede (avanzamento; arretramento; lateralmente) (30 secondi per variante) sorpassando manico scopa
- Saltelli in avanzamento tenendo in mano in pallone due piedi o un piede (in alto a braccia tese; in fuori; dietro alla testa) (30 secondi per variante) sorpassando manico scopa
- Tre saltelli sul posto e cambiare il fronte e riprendere a saltare (completare giro in un senso e nell'altro)
- Arrampicarsi su divano, poltrona e letto e riscendere (ripetere tre volte su di ognuno) ascoltando musica
- "Arrampicarsi a terra": come se dovessi strisciare chiudendo occhio (alternare)
- "Arrampicarsi a terra": stessa cosa precedente ma tenendo un attrezzo in mano (tapparsi orecchio alternare)
- "Arrampicarsi a terra": cercando di spostare una palla in avanti con la testa (per arrivare ad un certo punto quante volte riesco a toccare il pallone con la testa) variare anche attrezzo utilizzato con occhio chiuso e orecchio tappato (alternare)

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare ad esempio filmato di Maradona durante il riscaldamento di una partita effettua dei palleggi con la testa come un giocoliere.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni rispetto al filmato di Maradona.

Gioco squadra 20 minuti

Gioco della dama: riprovare ad imitare Maradona con un palloncino gonfiabile/pallone classico e vedere in tot. tempo quanti palleggi con la testa di riescono ad eseguire. L'istruttore, al termine sancirà il vincitore del circo Moira-Orfei.

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 23

Attivazione motoria (15 minuti)

Eseguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale

- Raccogliere il pallone per terra con il giornale e trasportarlo senza farlo cadere camminando (3 volte)
- Raccogliere il pallone per terra con il giornale e trasportarlo senza farlo cadere correndo (3 volte)
- Raccogliere il pallone per terra con il giornale e trasportarlo senza farlo cadere saltando (3 volte)
- Quadrupedia pancia in giù tenere giornale sulla testa senza farlo cadere (quadrupedia con ginocchia appoggiate e senza ginocchia appoggiate) 15 secondi per variante
- Quadrupedia pancia in su' tenere giornale sulla testa senza farlo cadere (quadrupedia senza ginocchia appoggiate) 15 secondi per variante
- Strisciare pancia in giù con giornale sulla testa senza farlo cadere (3 volte per 15 secondi)
- Strisciare pancia in su con giornale sulla testa senza farlo cadere (3 volte per 15 secondi)

Parte tecnica (colpo di testa) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di colpo di testa

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani da seduti gambe incrociate con utilizzo pallone morbido (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallone morbido ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - piedi scalzi

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani seduti gambe incrociate (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con calze pallina piccola

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo pallone morbido su un solo ginocchio alternare (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallone morbido ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - scalzi

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con entrambe ginocchia appoggiate a terra (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con calze pallone morbido

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo pallina piccola seduti liberamente come si vuole (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con pallina piccola ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - scalzi

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani seduti liberamente come si vuole (30 sec. per variante)

altri 2 minuti e mezzo palleggiare con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con calze pallone morbido

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico) fronte pallone; laterale pallone dx e sx

Gara keep fit (colpo di testa) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo colpo di testa

- gara con pallone morbido palleggiando con le mani seduti gambe incrociate nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) piedi scalzi
- gara con pallina piccola palleggiando con le mani in ginocchio nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) con calze
- gara con pallone morbido palleggiando con testa gambe incrociate nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) piedi scalzi
- gara con pallina piccola palleggiando con testa in ginocchio nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) con calze
- gara con pallone morbido palleggiando con mani o testa e seduti come si vuole nei modi visti durante la proposta precedente (2 prove per ognuno tempo 30 secondi vedere quanti palleggi si riescono ad effettuare) libero

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 24

Attivazione motoria (15 minuti)

Eeguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale e senza

- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte)
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte)
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede dx
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede sx
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede dx con giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede sx con giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede dx
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede sx
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede dx giornale sulla testa
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede sx giornale sulla testa

Parte tecnica (colpo di testa) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di colpo di testa

5 minuti provare in maniera statica equilibrio su pallone e palleggiare con le mani con pallone spugna
alternare appoggio su pallone per terra (piede dx e piede sx) - piedi scalzi

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

5 minuti provare in maniera statica equilibrio su pallone e palleggiare con le mani con pallina piccola
alternare appoggio su pallone per terra (piede dx e piede sx) - con calze

- mani (due mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

5 minuti provare in maniera statica equilibrio su pallone e equilibrio con pallone spugna in equilibrio su testa
alternare appoggio su pallone per terra (piede dx e piede sx) - piedi scalzi

5 minuti provare in maniera statica equilibrio su pallone e equilibrio pallina piccola
alternare appoggio su pallone per terra (piede dx e piede sx) - con calze

5 minuti provare in maniera dinamica con un pallone guidare palla e con pallone spugna contemporaneamente mantenere equilibrio su testa

- alternare piedi scalzi; con calze, con calze antiscivolo ecc.....
- alternare anche equilibrio testa con pallina piccola

Gara keep fit (colpo di testa) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo colpo di testa

- gara equilibrio su pallone a terra e con pallone spugna palleggio con le mani liberamente (3 prove per 30 secondi vedere quanti palleggi riesco ad effettuare rimanendo anche in equilibrio su pallone) piedi scalzi
- gara equilibrio su pallone a terra e con pallina piccola con le mani liberamente (3 prove per 30 secondi vedere quanti palleggi riesco ad effettuare rimanendo anche in equilibrio su pallone) con calze
- gara equilibrio su pallone a terra e con pallina piccola tenerlo in equilibrio su testa (3 prove per 30 secondi vedere quanto tempo riesco a mantenere palloncino sulla testa) scalzi
- gara equilibrio su pallone a terra e con pallone spugna tenerlo in equilibrio su testa (3 prove per 30 secondi vedere quanto tempo riesco a mantenere palloncino sulla testa) con calze
- gara dinamica con guida palla con un pallone e palleggio con mani con pallina piccola (3 prove 30 secondi vedere quanti palleggi con le mani riesco ad effettuare) piedi scalzi
- gara dinamica con guida palla con un pallone e tengo pallone equilibrio su testa pallone spugna (3 prove 30 secondi vedere quanti palleggi con le mani riesco ad effettuare) con calze

GARA 12 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Eeguire dei gesti divertenti sia con utilizzo di pagine di giornale sia senza la presenza di quest'ultime.

- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) occhio chiuso (alternare)
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con giornale sulla testa occhio chiuso (alternare)
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) occhio chiuso (alternare)
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con giornale sulla testa occhio chiuso (alternare)
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede dx tappandosi orecchio (alternare)
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede sx tappandosi orecchio (alternare)
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede dx con giornale sulla testa tappandosi orecchio (alternare)
- Cercare di sedersi su una sedia partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (2 volte) con piede sx con giornale sulla testa tappandosi orecchio (alternare)
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede dx con entrambe orecchie tappate
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede sx con entrambe orecchie tappate
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede dx giornale sulla testa con occhi chiusi
- Cercare di sedersi su poltrona/divano/letto partendo con piedi larghezza spalle e punte leggermente in fuori (3 volte) con piede sx giornale sulla testa con occhi chiusi

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare ad esempio filmato di un altro grande calciatore che durante il riscaldamento di una partita effettua dei palleggi con la testa come un giocoliere (esempio Neymar).

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni rispetto al filmato di Neymar ad esempio.

Gioco squadra 20 minuti

Gioco della dama: riprovare ad imitare Neymar con un palloncino gonfiabile/pallone classico e vedere in tot. tempo quanti palleggi con la testa di riescono ad eseguire. L'istruttore, al termine sancirà il vincitore del circo Moira-Orfei.

MICROCICLO 7 OBIETTIVO: PALLEGGIO AEREO

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 25

Attivazione motoria (15 minuti)

- Muoversi nello spazio a disposizione in quadrupedia prona con ginocchia appoggiate in avanti, indietro, lateralmente (2 volte per ogni variante)
- Muoversi nello spazio a disposizione in quadrupedia prona con ginocchia non appoggiate in avanti, indietro, lateralmente (2 volte per ogni variante)
- Muoversi nello spazio a disposizione in quadrupedia supina in avanti, indietro, lateralmente (2 volte per ogni variante)
- Sempre in quadrupedia supina statico 5 secondi con bacino alzato
- Sempre in quadrupedia supina 5 secondi muovendo su e giù il bacino
- Stesse proposte precedenti però con attrezzo in equilibrio su schiena o addome

Parte tecnica (palleggio aereo) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di palleggio aereo

- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con le mani mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con pallone spugna
2 minuti e mezza gara statica con pallone di spugna e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con le mani (trovano loro strategia più adatta)
 - con palmi della mano supino; prono; con pugni, con pugni supino; con pugni prono
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con le mani mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con pallone spugna
2 minuti e mezza gara dinamica con pallone spugna e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con le mani senza far cadere attrezzo (trovano loro soluzione più adatta)
 - con palmi della mano supino; prono; con pugni, con pugni supino; con pugni prono
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con coscia (30 sec. per varianti) con pallone spugna
2 minuti e mezza gara statica con pallone spugna e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con la coscia
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con coscia (30 sec. per varianti) con pallone spugna
2 minuti e mezza gara dinamica con pallone spugna e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con la coscia senza far cadere attrezzo
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con i piedi mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con pallone spugna
2 minuti e mezza gara statica con pallone spugna e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con i piedi
 - utilizzo di varie superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con i piedi (30 sec. per varianti) con pallone spugna
2 minuti e mezza gara dinamica con pallone spugna e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con i piedi senza far cadere attrezzo
 - utilizzo di varie superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)

Ps. adattare proposte a fascia d'età presa in considerazione e ad abilità dei ragazzi che ho di fronte

Gara keep fit (palleggio aereo) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo palleggio aereo

- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con le mani con pallone spugna (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) piedi scalzi
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere pallone di spugna con le mani (3 tentativi mantengo tempo più veloce) piedi scalzi
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con coscia con pallone spugna (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con calze
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere pallone di spugna con coscia (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con calze
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con i piedi con pallone di spugna (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con una scarpa si e una no
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere pallone di spugna con piedi (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con una scarpa si e una no

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 26

Attivazione motoria (15 minuti)

- Giochi di equilibrio bipodalico partendo da piedi pari e provando ad aumentare base di appoggio (3 volte)
- Stessa proposta di prima su diversi piani
- Riproporre le proposte precedenti coinvolgendo gli analizzatori (uditivo, tattile, visivo)
- Equilibrio monopodalico statico alternando piede dx e piede sx (10 secondi 3 volte per variante)
- Proposta precedente ma con coinvolgimento degli analizzatori (uditivo, tattile, visivo)
- Camminare, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom camminando, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi (alternare piede)
- Correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi (alternare piede)
- Le ultime 4 proposte riproporre ma con coinvolgimento degli analizzatori

Parte tecnica (palleggio aereo) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di palleggio aereo

- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con piedi (30 sec. per varianti) con pallina piccola
2 minuti e mezza gara statica con pallina piccola e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con i piedi
 - variare superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con piedi (30 sec. per varianti) con pallina piccola
2 minuti e mezza gara dinamica con pallina piccola e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con i piedi senza far cadere attrezzo
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica colpendo pallone con schiena mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino
2 minuti e mezza gara statica con palloncino e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con la schiena
 - saranno i ragazzi a trovare la soluzione adatta
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica colpendo pallone con schiena mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino
2 minuti e mezza gara dinamica con palloncino e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con schiena senza far cadere attrezzo
 - saranno i ragazzi a trovare la soluzione adatta
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica colpendo pallone con sedere mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino
2 minuti e mezza gara statica con palloncino e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con sedere
 - saranno i ragazzi a trovare la soluzione adatta
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica colpendo pallone con sedere mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino
2 minuti e mezza gara dinamica con palloncino e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con sedere senza far cadere attrezzo
 - saranno i ragazzi a trovare la soluzione adatta

Gara keep fit (palleggio aereo) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo palleggio aereo

- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con piedi con pallina piccola (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) scalzi
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere pallina piccola con piedi (3 tentativi mantengo tempo più veloce) scalzi
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con schiena con palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con calze
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino con schiena (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con calze
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con sedere con palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con una scarpa si e una no
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino con sedere (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con una scarpa si e una no

GARA 13 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

- Giochi di equilibrio bipodalico partendo da piedi pari e provando ad aumentare base di appoggio (3 volte)
- Stessa proposta di prima su diversi piani
- Riproporre le proposte precedenti coinvolgendo gli analizzatori (uditivo, tattile, visivo)
- Equilibrio monopodalico statico alternando piede dx e piede sx (10 secondi 3 volte per variante)
- Proposta precedente ma con coinvolgimento degli analizzatori (uditivo, tattile, visivo)
- Camminare, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom camminando, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi (alternare piede)
- Correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi (alternare piede)
- Le ultime 4 proposte riproporre ma con coinvolgimento degli analizzatori

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare ad esempio filmato di un altro grande calciatore che durante il riscaldamento di una partita effettua dei palleggi con varie parti del corpo.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni/pensieri rispetto al filmato visionato.

Gioco squadra 20 minuti

Gara di palleggi con un attrezzo deciso da istruttore e dai ragazzi e vedere che riesce a compiere più palleggi in un tempo prestabilito. Alla fine, verrà decretato il vincitore del contest preso in considerazione.

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 27

Attivazione motoria (15 minuti)

- Giochi di equilibrio bipodalico su tavola propriocettiva o materiale similare (3 volte)
- Stessa proposta di prima orientato in diverse direzioni
- Riproporre le proposte precedenti coinvolgendo gli analizzatori (uditivo, tattile, visivo) importante la progressione
- Equilibrio monopodalico statico alternando piede dx e piede sx (10 secondi 3 volte per variante) su tavola propriocettiva o materiale similare
- Proposta precedente ma con coinvolgimento degli analizzatori (uditivo, tattile, visivo) importanza progressione
- Camminare, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale similare (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom camminando, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale similare (alternare piede)
- Correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o su materiale similare (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale similare (alternare piede)

Le ultime 4 proposte riproporre ma con coinvolgimento degli analizzatori (importante la progressione)

Parte tecnica (palleggio aereo) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di palleggio aereo

- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con le mani mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con pallone spugna seduti
2 minuti e mezza gara statica con pallone spugna e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con le mani seduti
 - con palmi della mano supino; prono; con pugni, con pugni supino; con pugni prono
 -
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con le mani mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con pallone spugna seduti
2 minuti e mezza gara dinamica con pallone spugna e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con le mani senza far cadere attrezzo seduti
 - con palmi della mano supino; prono; con pugni, con pugni supino; con pugni prono

- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con coscia (30 sec. per varianti) con pallone spugna seduti
2 minuti e mezza gara statica con pallone spugna e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con la coscia seduti
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con coscia (30 sec. per varianti) con pallone di spugna seduti
2 minuti e mezza gara dinamica con pallone di spugna e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con la coscia senza far cadere attrezzo seduti
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con i piedi (30 sec. per varianti) con pallone di spugna seduti
2 minuti e mezza gara statica con pallone di spugna e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con i piedi seduti
 - variare superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con i piedi (30 sec. per varianti) con palloncino seduti
2 minuti e mezza gara dinamica con palloncino e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con i piedi senza far cadere attrezzo seduti
 - variare superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)

Ps. adattare proposte a fascia d'età presa in considerazione e ad abilità dei ragazzi che ho di fronte

Gara keep fit (palleggio aereo) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo palleggio aereo

- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con le mani con pallone spugna (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) piedi scalzi seduti
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere pallone spugna con le mani (3 tentativi mantengo tempo più veloce) piedi scalzi seduti
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con coscia con pallone spugna (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con calze seduti
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino con coscia (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con calze seduti
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con i piedi con palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con una scarpa si e una no seduti
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino con piedi (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con una scarpa si e una no seduti

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 28

Attivazione motoria (15 minuti)

- Giochi di equilibrio bipodalico su tavola propriocettiva o materiale similare (3 volte) con attrezzo in mano
- Stessa proposta di prima orientato in diverse direzioni con attrezzo in mano
- Riproporre le proposte precedenti coinvolgendo gli analizzatori con attrezzo in mano (uditivo, tattile, visivo) importante la progressione
- Equilibrio monopodalico statico alternando piede dx e piede sx (10 secondi 3 volte per variante) su tavola propriocettiva o materiale similare con attrezzo in mano
- Proposta precedente ma con coinvolgimento degli analizzatori con attrezzo in mano (uditivo, tattile, visivo) importanza progressione
- Camminare, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale similare con attrezzo in mano (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom camminando, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale similare con attrezzo in mano (alternare piede)
- Correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o su materiale similare con attrezzo in mano (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale similare con attrezzo in mano (alternare piede)

Le ultime 4 proposte riproporre ma con coinvolgimento degli analizzatori con attrezzo in mano (importante la progressione)

Parte tecnica (palleggio aereo) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di palleggio aereo

- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con piedi mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con pallone spugna con calze seduti
- 2 minuti e mezza gara statica con pallone spugna e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con i piedi seduti
- variare superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)

- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con piedi (30 sec. per varianti) con pallina piccola con calze seduti
2 minuti e mezza gara dinamica con pallina piccola e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con i piedi senza far cadere attrezzo seduti
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica colpendo pallone con schiena mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino in posizione di quadrupedia prona
2 minuti e mezza gara statica con palloncino e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con la schiena posizione di quadrupedia prona
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica colpendo pallone con schiena mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino muovendosi per lo spazio in quadrupedia prona
2 minuti e mezza gara dinamica con palloncino e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con schiena senza far cadere attrezzo muovendosi per lo spazio in quadrupedia prona
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica colpendo pallone con sedere mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino quadrupedia prona
2 minuti e mezza gara statica con palloncino e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con sedere quadrupedia prona
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica colpendo pallone con sedere mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino muovendosi in quadrupedia prona
2 minuti e mezza gara dinamica con palloncino e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con sedere senza far cadere attrezzo muovendosi in quadrupedia prona

Gara keep fit (palleggio aereo) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo palleggio aereo

- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con piedi con pallone spugna (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) scalzi seduti
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere pallone spugna con piedi (3 tentativi mantengo tempo più veloce) scalzi seduti
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con schiena con palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con calze quadrupedia prona
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino con schiena (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con calze quadrupedia prona
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con sedere con palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con calze antiscivolo quadrupedia prona
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino con sedere (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con calze antiscivolo quadrupedia prona

GARA 14 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

- Giochi di equilibrio bipodalico su tavola propriocettiva o materiale simile (3 volte) con attrezzo in mano
- Stessa proposta di prima orientato in diverse direzioni con attrezzo in mano
- Riproporre le proposte precedenti coinvolgendo gli analizzatori con attrezzo in mano (uditivo, tattile, visivo) importante la progressione
- Equilibrio monopodalico statico alternando piede dx e piede sx (10 secondi 3 volte per variante) su tavola propriocettiva o materiale simile con attrezzo in mano
- Proposta precedente ma con coinvolgimento degli analizzatori con attrezzo in mano (uditivo, tattile, visivo) importanza progressione
- Camminare, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale simile con attrezzo in mano (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom camminando, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale simile con attrezzo in mano (alternare piede)
- Correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o su materiale simile con attrezzo in mano (alternare piede)
- Dopo piccolo slalom correre, arrestarsi e rimanere in equilibrio mono per 10 secondi su tavola propriocettiva o materiale simile con attrezzo in mano (alternare piede)
- Le ultime 4 proposte riproporre ma con coinvolgimento degli analizzatori con attrezzo in mano (importante la progressione)

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare ad esempio filmato di un altro grande calciatore che durante il riscaldamento di una partita effettua dei palleggi con varie parti del corpo.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni rispetto al filmato visionato.

Gioco squadra 20 minuti

Gara di palleggi con un attrezzo deciso da istruttore e dai ragazzi e vedere che riesce a compiere più palleggi in un tempo prestabilito. Alla fine, verrà decretato il vincitore del contest preso in considerazione.

MICROCICLO 8 OBIETTIVO: RICEZIONE

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 29

Attivazione motoria (15 minuti)

Eeguire schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro muro e afferrarla prima che cada (con due mani; con mano dx; con mano sx) (2 volte per ciascuna variante)
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare una volta e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx)
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare due volte e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx)
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto e prima che cada afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx)
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare una volta e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx)
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare due volte e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx)
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato

Parte tecnica (ricezione) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di ricezione

- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro e successivamente la fermo con la suola del piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi a terra contro muro e successivamente la fermo con la suola del piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro e successivamente la controllo con interno del piede ad aprire (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo di interno piede ad aprire a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito con calze antiscivolo
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi a terra contro muro e successivamente la controllo con interno del piede ad aprire (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo di interno piede ad aprire a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito con una scarpa si e una no
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro e successivamente la controllo con interno piede a chiudere (30 secondi per variante) con entrambe le scarpe
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno del piede a chiudere a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito con entrambe le scarpe
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi a terra contro muro e successivamente la controllo con interno piede a chiudere (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede a chiudere a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito

Gara keep fit (ricezione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo ricezione

- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con piede contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con interno del piede ad aprire dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con interno del piede ad aprire dopo aver lanciato palla con piede contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con interno piede a chiudere dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con interno piede a chiudere e dopo aver lanciato palla con piede contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 30

Attivazione motoria (15 minuti)

Eeguire schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro muro e afferrarla prima che cada (con due mani; con mano dx; con mano sx) (2 volte per ciascuna variante) seduto gambe incrociate
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare una volta e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare due volte e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto e prima che cada afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare una volta e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare due volte e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato

Parte tecnica (ricezione) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di ricezione

- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro e successivamente la fermo con esterno del piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con esterno del piede a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi a terra contro muro e successivamente la fermo con l'esterno del piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con esterno del piede a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro e successivamente la controllo con tacco piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con tacco piede a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito con calze antiscivolo
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi a terra contro muro e successivamente la controllo con tacco piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo di tacco piede a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito con una scarpa si e una no
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro e successivamente la controllo con suola-tacco piede (30 secondi per variante) con entrambe le scarpe
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola-tacco piede a chiudere a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito con entrambe le scarpe
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi a terra contro muro e successivamente la controllo con suola-tacco piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola-tacco piede a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito

Gara keep fit (ricezione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo ricezione

- gare con esterno del piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con esterno del piede dopo aver lanciato palla con piede contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con tacco piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con tacco piede dopo aver lanciato palla con piede contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con suola-tacco piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)
- gare con suola-tacco piede dopo aver lanciato palla con piede contro muro a terra con un controllo devo abbattere birillo (quante volte riesco in 30 secondi 3 tentativi)

GARA 15 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Eeguire schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro muro e afferrarla prima che cada (con due mani; con mano dx; con mano sx) (2 volte per ciascuna variante) seduto gambe incrociate con occhio chiuso alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare una volta e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate con occhio chiuso alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato

- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare due volte e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate con occhio chiuso alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto e prima che cada afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate con occhio chiuso alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare una volta e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate con occhio chiuso alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare due volte e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto gambe incrociate con occhio chiuso alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare filmato di un grande calciatore che esegue una ricezione messa in pratica durante la settimana e successivamente va a finalizzare l'azione con un gol.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni/riflessioni rispetto al filmato visto in precedenza.

Gioco squadra 20 minuti

Sfida tra tutti i ragazzi che cercheranno di imitare il gesto tecnico visto nei filmati. Alla fine, l'istruttore sancirà il vincitore del contest sull'imitazione.

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 31

Attivazione motoria (15 minuti)

Eeguire schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro muro e afferrarla prima che cada (con due mani; con mano dx; con mano sx) (2 volte per ciascuna variante) seduto su una sedia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare una volta e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su una sedia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare due volte e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su una sedia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto e prima che cada afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su una sedia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare una volta e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su una sedia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare due volte e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su una sedia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato

Parte tecnica (ricezione) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di ricezione

- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la fermo con la suola del piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la fermo con la suola del piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la controllo con interno piede ad aprire (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede ad aprire a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la con interno piede ad aprire (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno ad aprire a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la controllo con interno piede a chiudere (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede a chiudere a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la con interno piede a chiudere (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno a chiudere a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito

Gara keep fit (ricezione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo ricezione

- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) scalzi
- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) scalzi
- gare con interno piede ad aprire dopo aver lanciato palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) calze
- gare con interno piede ad aprire dopo aver lanciato palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) calze
- gare con interno del piede a chiudere dopo aver lanciato palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) con una scarpa si e una no
- gare con interno del piede a chiudere dopo aver lanciato palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) con una scarpa si e una no

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 32

Attivazione motoria (15 minuti)

Eeguire schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro muro e afferrarla prima che cada (con due mani; con mano dx; con mano sx) (2 volte per ciascuna variante) seduto su un ginocchio solo alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare una volta e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su un ginocchio solo alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare due volte e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su un ginocchio solo alternare
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato

- Lanciare palla in alto e prima che cada afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su entrambe le ginocchia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare una volta e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su entrambe le ginocchia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare due volte e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su entrambe le ginocchia
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato

Parte tecnica (ricezione) 30 minuti (5 minuti per 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di ricezione

- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la controllo con esterno piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con esterno piede a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la controllo con esterno piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con esterno piede a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la controllo con tacco piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con tacco piede ad aprire a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta e successivamente la tacco piede (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con tacco piede a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta, la fermo con suola e successivamente controllo suola-tacco (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola-tacco a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta, la fermo con suola e successivamente controllo suola-tacco (30 secondi per variante)
2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola-tacco a fare gol in due porticine create in un tempo prestabilito

Gara keep fit (ricezione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo ricezione

- gare con esterno del piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) con una scarpa si e una no
- gare con esterno del piede dopo aver lanciato palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) con una scarpa si e una no
- gare con tacco piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) con entrambe le scarpe
- gare con tacco piede dopo aver lanciato palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) con entrambe le scarpe
- gare con suola-tacco piede a chiudere dopo aver lanciato palla con mani contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) libero
- gare con suola-tacco piede a chiudere dopo aver lanciato palla con piedi contro muro, lascio rimbalzare una volta a terra e con un controllo devo cercare di abbattere birillo (3 tentativi) libero

GARA 16 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Eeguire schemi motori e posturali di base divertenti

- Lanciare palla contro muro e afferrarla prima che cada (con due mani; con mano dx; con mano sx) (2 volte per ciascuna variante) seduto su un ginocchio solo alternare e con occhio chiuso
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare una volta e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su un ginocchio solo alternare e con occhio chiuso
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla contro muro, lasciarla rimbalzare due volte e poi afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su un ginocchio solo alternare e con occhio chiuso

- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio contro muro e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto e prima che cada afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su entrambe le ginocchia e con occhio chiuso
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare una volta e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su entrambe le ginocchia e con occhio chiuso
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato
- Lanciare palla in alto, lasciarla rimbalzare due volte e successivamente afferrarla (con due mani; con mano dx; con mano sx) seduto su entrambe le ginocchia e con occhio chiuso
- Stessa proposta precedente variando altezza di lancio e attrezzo utilizzato

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare filmato di un grande calciatore che esegue una ricezione messa in pratica durante la settimana e che successivamente va a finalizzare l'azione con un gol.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i ragazzi di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni/pensieri rispetto al filmato visto in precedenza.

Gioco squadra 20 minuti

Ad esempio, svolgere con il gruppo squadra il gioco dell'oca. Ogni bambino si procurerà la mappa del gioco (si trova su internet), una pedina e un dado (possibilità di crearlo anche in maniera fai da te). Ad ogni casella presente, verranno associati gesti motori e tecnici inerenti all'obiettivo sviluppato nella settimana (es. casella 1 lanciare palla, lasciarla rimbalzare due volte e riprenderla; casella 2 lanciare palla contro muro ed eseguire successivamente ricezione con esterno piede + avvicinare palla vicino a birillo/cono). Alla fine, chi concluderà per primo il percorso, verrà decretato il vincitore del gioco dell'oca.