

FASCIA D'ETA' 6-9 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		TIRO IN PORTA		COLPO DI TESTA		PALLEGGIO		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

OBBIETTIVO: GUIDA DELLA PALLA

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 1

Attivazione motoria (15 minuti)

- In un corridoio, effettuare alcuni degli schemi motori di base (soprattutto nei più piccoli riferimenti ad animali: es. saltare come canguro, rana)
- 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 (posizione cagnolino) 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 6 varianti)

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
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-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
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

Gara keep fit (guida della palla) 15 minuti

Diverse sfide/gare tra i bambini con obiettivo guida della palla (riferimento a proposte viste nella parte tecnica).

- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, piedi nudi + gol porticina (3 prove solo andata sommo gol effettuati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, piedi nudi variando attrezzo utilizzato + gol porticina (3 prove solo andata sommo gol effettuati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze + gol porticina (3 prove solo andata sommando gol effettuati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze variando attrezzo + gol porticina (3 prove sommando gol effettuati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze antiscivolo + gol porticina (3 prove sommando gol effettuati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze antiscivolo variando attrezzo utilizzato + gol porticina (3 prove sommando gol effettuati)

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 2

Attivazione motoria (15 minuti)

In un corridoio, effettuare alcuni degli schemi motori di base (soprattutto nei più piccoli riferimenti ad animali)

- 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 6 varianti)

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di guida della palla.

5 minuti in un corridoio variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) con ascolto musica volume basso - piedi scalzi

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

5 minuti corridoio variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con calze antiscivolo chiudendo occhio senza utilizzo mano

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

5 minuti corridoio variando superfici di contatto ed attrezzo utilizzato (1 minuto per ciascuna variante) chiudendo altro occhio senza utilizzo mano - con calze antiscivolo

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-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 ascoltando musica volume basso + atterrare birillo (3 prove solo andata sommando birilli atterrati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, piedi nudi variando attrezzo utilizzato ascoltando musica volume alto + atterrare birillo (3 prove solo andata sommando birilli atterrati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze chiudendo occhio con utilizzo mani + atterrare birillo (3 prove solo andata sommando birilli atterrati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze variando attrezzo chiudendo altro occhio con utilizzo mano + atterrare birillo (3 prove solo andata sommando birilli atterrati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze antiscivolo chiudendo occhio senza utilizzo mano + atterrare birillo (3 prove solo andata sommando birilli atterrati)
- gara di agilità nel corridoio creato nelle proposte precedenti, con calze antiscivolo variando attrezzo utilizzato chiudendo altro occhio senza utilizzo mano + atterrare birilli (3 prove solo andata sommando birilli atterrati)

GARA 1 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit.

Attivazione 10 minuti (effettuare schemi motori di base come attivazione)

- 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; doppio appoggio dinamico; un appoggio piede dx; un appoggio piede sx) (30 secondi per variante)

Preparazione alla partita 20 minuti

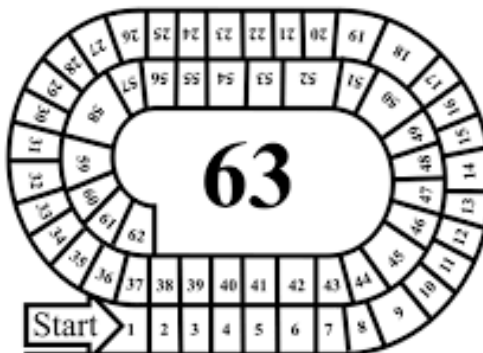
Visionare spezzone di una puntata del cartone animato Holly e Benji ad esempio in cui sono presenti delle azioni in cui i protagonisti del filmato guidano la palla.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini 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 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 3

Attivazione motoria (15 minuti)

Creare uno slalom lineare ed effettuare alcuni degli schemi motori di base (soprattutto nei più piccoli riferimenti ad animali)

- 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) - piedi scalzi

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-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, piedi nudi (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, 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 lineare 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 lineare 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 lineare creato nelle proposte precedenti, una scarpa si e una no da tennis (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, una scarpa si e una no da tennis variando attrezzo utilizzato (3 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 lineare ed effettuare alcuni degli schemi motori di base (soprattutto nei più piccoli riferimenti ad animali)

- 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) - con calze

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

5 minuti slalom lineare 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
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

5 minuti slalom lineare variando superfici di contatto (1 minuto per ciascuna variante) - con entrambe le scarpe

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-interno

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

- tanti tocchi libero
- pochi tocchi libero
- collo piede
- interno-esterno
- interno-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 (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 variando attrezzo utilizzato (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 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 lineare creato nelle proposte precedenti, con una scarpa si e una no variando attrezzo (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 entrambe le scarpe da tennis(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 entrambe le scarpe da tennis variando attrezzo utilizzato (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 similari alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti (in slalom) esecuzione schemi motori di base andando a compiere 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 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 una puntata del cartone animato "La squadra del cuore" in cui sono presenti delle azioni in cui i protagonisti del filmato guidano la palla.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini 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 bimbi dovranno cercare di rispondere (es. qual è colore maglia del Milan). 2 punti se rispondo corretto, 1 punto se non rispondo in maniera corretta. Al termine, si decreterà il vincitore del "Sky sport quiz".

MICROCICLO 2

OBBIETTIVO: DOMINIO PALLA

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 5

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti (soprattutto nei più piccoli stimolarli con riferimenti fantasiosi)

- 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 lettere alfabeto (30 secondi per ciascuna variante) - piedi scalzi (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

- a
- c
- d
- i
- o

5 minuti dominio palla suola con palloncino gonfiabile (30 secondi per ciascuna variante) – piedi scalzi (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

- a
- c
- d
- i
- o

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

- a
- c
- d
- i
- o

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

- a
- c
- d
- i
- o

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

- a
- c
- d
- i
- o

5 minuti dominio palla suola formando lettere alfabeto con palloncino gonfiabile 30 secondi per ciascuna variante) – con calze antiscivolo (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

- a
- c
- d
- i
- o

Gara keep fit (dominio palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo dominio palla

- gara di agilità formando la lettera a + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi
- gara di agilità formando la lettera c + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi
- gara di agilità formando la lettera d + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali
- gara di agilità formando la lettera i + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali
- gara di agilità formando la lettera o + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) calze antiscivolo
- gara di agilità scelgo la mia lettera dell'alfabeto preferita + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) libero

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 6

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti (soprattutto nei più piccoli riferimenti ad animali)

- 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 (sul lettone dei genitori 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 scrivendo il mio nome (30 secondi per ciascuna variante) - piedi scalzi (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola con palloncino gonfiabile scrivendo il mio nome (30 secondi per ciascuna variante) - piedi scalzi (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola scrivendo nome della mamma (30 secondi per ciascuna variante) – con calze normali (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola palloncino gonfiabile scrivendo nome mamma (30 secondi per ciascuna variante) – con calze normali (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola scrivendo nome papà (30 secondi per ciascuna variante) – con calze antiscivolo (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola scrivendo nome papà con palloncino gonfiabile (30 secondi per ciascuna variante) – con calze antiscivolo (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

Gara keep fit (dominio palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo dominio palla

- gara di agilità scrivendo il tuo nome + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi
- gara di agilità scrivendo il tuo nome + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi con palloncino gonfiabile
- gara di agilità scrivendo nome mamma + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali
- gara di agilità scrivendo nome mamma + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali utilizzo palloncino gonfiabile
- gara di agilità scrivendo nome papà + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) calze antiscivolo
- gara di agilità scrivendo nome papà + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) calze antiscivolo con palloncino gonfiabile

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 (sul lettone dei genitori 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 cartone animato sulle lettere dell'alfabeto.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini del filmato visionato cercando di capire da ognuno di loro qual'è la loro lettera preferita e quale gioco gli è piaciuto di più durante la settimana.

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 dominio palla con formazione di una lettera alfabeto + 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)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti (soprattutto nei più piccoli stimolarli con riferimenti fantasiosi)

- Camminare (facendo rumore; senza fare rumore) alternare occhi aperti; uno aperto ed uno chiuso (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti ed indietro (1 minuto per ogni variante) alternando occhi aperti; uno aperto e uno chiuso
- Rotolare (su pavimento avanti; indietro; a destra; a sinistra) con palla tra le caviglie (1 minuto per ogni variante)
- Strisciare a pancia in su, giù e lateralmente passando sotto una sedia (1 minuto per ogni variante) con palla tra le caviglie

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 piede formando lettere alfabeto (30 secondi per ciascuna variante) - piedi scalzi (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

- a
- v
- s
- l
- f

5 minuti dominio palla suola-interno piede con palloncino gonfiabile (30 secondi per ciascuna variante) – piedi scalzi dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

- a
- v
- s
- l
- f

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

- a
- v
- s
- l
- f

5 minuti dominio palla suola-interno piede palloncino gonfiabile (30 secondi per ciascuna variante) – con calze normali (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

- a
- v
- s
- l
- f

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

- a
- v
- s
- l
- f

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

- a
- v
- s
- l
- f

Gara keep fit (dominio palla) 15 minuti

Diverse sfide con obbiettivo dominio palla

- gara di agilità formando la lettera a + centro in una scatola (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi
- gara di agilità formando la lettera v + centro in una scatola (3 prove e sommo punteggi che ottengo) piedi scalzi palloncino gonfiabile
- gara di agilità formando la lettera s + centro in una scatola (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali
- gara di agilità formando la lettera l + centro in una scatola (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze normali palloncino gonfiabile
- gara di agilità formando la lettera f + centro in una scatola (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no
- gara di agilità scelgo la mia lettera dell'alfabeto preferita + centro in una scatola (3 prove e sommo punteggi che ottengo) libero

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 8

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti (soprattutto nei più piccoli riferimenti ad animali)

- Camminare avanti ed indietro (seguendo una linea) alternare senza attrezzo in mano e con attrezzo in mano (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro; lateralmente seguendo una linea (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' (nella prima palla su addome; nella seconda palla su schiena) (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-interno scrivendo il nome del nonno (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 palloncino gonfiabile scrivendo nome del nonno (30 secondi per ciascuna variante) – con calze (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola-interno scrivendo nome della nonna (30 secondi per ciascuna variante) - con una scarpa si e una no (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola-interno palloncino gonfiabile scrivendo nome nonna (30 secondi per ciascuna variante) - con una scarpa si e una no (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola-interno scrivendo nome fratello/sorella (30 secondi per ciascuna variante) – con entrambe le scarpe (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

5 minuti dominio palla suola-interno scrivendo nome fratello/sorella con palloncino gonfiabile (30 secondi per ciascuna variante) – con entrambe le scarpe (dopo gara vedendo quanto tempo impiego a creare ogni singola lettera)

Gara keep fit (dominio palla) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo dominio palla

- gara di agilità scrivendo nome nonno + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze
- gara di agilità scrivendo nome nonno + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con calze palloncino gonfiabile
- gara di agilità scrivendo nome nonna + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no
- gara di agilità scrivendo nome nonna + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con una scarpa si e una no utilizzo palloncino gonfiabile
- gara di agilità scrivendo nome fratello/sorella + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi che ottengo) con entrambe le scarpe
- gara di agilità scrivendo fratello/sorella + gol porticina (3 prove e sommo punteggi che ottengo) entrambe le scarpe con palloncino gonfiabile

GARA 4 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 (soprattutto nei più piccoli riferimenti ad animali)

- Camminare avanti ed indietro (seguendo una linea) alternare senza attrezzo in mano e con attrezzo in mano (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro; lateralmente seguendo una linea (1 minuto per ogni variante)
- Quadrupedia con pancia in giù e con pancia in su' (nella prima palla su addome; nella seconda palla su schiena) (mani e ginocchia appoggiate; ginocchia non appoggiate) (1 minuto per ogni variante)

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare un cartone animato sulle lettere dell'alfabeto che si possono trasformare in animali (esempi presenti su Youtube).

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini del filmato visionato cercando di capire da ognuno di loro qual è la loro lettera preferita che si trasforma in animale e quale gioco gli è piaciuto di più durante la settimana.

Gioco squadra 20 minuti

Ad esempio, svolgere con il gruppo squadra il gioco delle lettere dell'alfabeto. In videochiamata, ogni bambino cercherà attraverso uso delle proprie mani o del proprio corpo di creare una lettera dell'alfabeto oppure un nome sviluppato nelle proposte delle settimane (gli altri bambini dovranno cercare di indovinare). Chi indovinerà otterrà 2 punti, chi non riuscirà ad indovinare 1 punto. Al termine, si decreterà il vincitore dell'alfabeto mania.



MICROCICLO 3

OBBIETTIVO: FINTE/DRIBBLING

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 9

Attivazione motoria (15 minuti)

- Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti (soprattutto nei più piccoli stimolarli con riferimenti fantasiosi)
- Camminare (su di una superficie morbida esempio divano; letto genitori; su libri poggiati per terra come fossero dei mattoni) in avanti; lateralmente (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro (1 minuto per ogni variante) inventando nuovi modi di correre
- Rotolare (su pavimento avanti; indietro; a destra; a sinistra) con palla tra gli adduttori (1 minuto per ogni variante)
- Strisciare a pancia in su, giù e lateralmente passando sotto una sedia (1 minuto per ogni variante) con palla tra gli adduttori

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

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

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

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con calze

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

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

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con calze antiscivolo

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con calze antiscivolo e pallina da ping pong

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

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, forbice a chiudere + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) scalzi
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, forbice ad aprire + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) scalzi variando attrezzo
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, combinazione chiudo-apro+ gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con calze
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, combinazione apro-chiudo + 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, combinazione chiudo-chiudo + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con calze antiscivolo
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, finta libera + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con calze antiscivolo e variando attrezzo

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 10

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti (soprattutto nei più piccoli stimolarli con riferimenti fantasiosi)

- Camminare (seguendo delle linee sul pavimento) avanti; indietro, lateralmente (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro (1 minuto per ogni variante) seguendo ritmo di musica preferita
- Rotolare (su pavimento avanti; indietro; a destra; a sinistra) con palla tra le 2 ginocchia (1 minuto per ogni variante)
- Strisciare a pancia in su, giù e lateralmente passando sotto una sedia (1 minuto per ogni variante) con palla tra le 2 ginocchia

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 2 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

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

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

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

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

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 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 entrambe le orecchie

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con calze antiscivolo tappandosi un orecchio e chiudendo un occhio (occhio dx-orecchio dx; alternare)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo statico provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, simulare presenza avversario, eseguire la finta e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con calze antiscivolo e pallina da ping pong tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio dx-orecchio sx; alternare)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

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, forbice a chiudere + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) scalzi ascoltando musica
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, forbice ad aprire + 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, combinazione chiudo-apro+ gol nella porticina (4 prove e sommo punteggi) con calze tappandosi un orecchio (alternare)
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, combinazione apro-chiudo + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con calze variando attrezzo tappandosi entrambe le orecchie
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, combinazione chiudo-chiudo + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con calze antiscivolo tappandosi un orecchio e chiudendo un occhio (occhio dx-orecchio dx)
- gara di agilità guido palla, mi fermo davanti ad oggetto che simuli avversario, finta libera + gol nella porticina (3 prove e sommo punteggi) con calze antiscivolo e variando attrezzo tappandosi un orecchio e chiudendo un occhio (occhio dx-orecchio sx)

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 (soprattutto nei più piccoli stimolarli con riferimenti fantasiosi)

- Camminare (seguendo delle linee sul pavimento) avanti; indietro, lateralmente (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro (1 minuto per ogni variante) seguendo ritmo di musica preferita
- Rotolare (su pavimento avanti; indietro; a destra; a sinistra) con palla tra le 2 ginocchia (1 minuto per ogni variante)
- Strisciare a pancia in su, giù e lateralmente passando sotto una sedia (1 minuto per ogni variante) con palla tra le 2 ginocchia

Preparazione alla partita 20 minuti

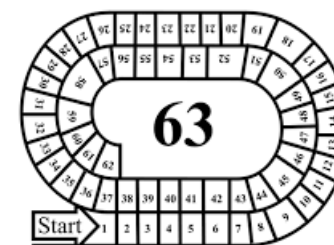
Visionare filmati di grandi campioni che eseguono una finta effettuata durante la settimana.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini 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 bimbi riusciranno ad associare subito la finta al nome chiamato (esempio forbice a chiudere - Ronaldo il fenomeno).

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 11

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti (soprattutto nei più piccoli stimolarli con riferimenti fantasiosi)

- Camminare (imitando l'andatura proposta dall'istruttore) avanti; indietro, lateralmente; lateralmente incrociando le gambe (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro (1 minuto per ogni variante) imitando andatura proposta dall'istruttore
- Rotolare (su pavimento avanti; indietro; a destra; a sinistra) con palla tra i polpacci (1 minuto per ogni variante)
- Strisciare a pancia in su, giù e lateralmente passando sotto una sedia (1 minuto per ogni variante) con palla i polpacci

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

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con una scarpa si e una no

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con una scarpa si e una no e con pallina ping-pong

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe e pallina da ping-pong

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe ascoltando musica

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe, pallina da ping pong e tappandosi orecchio (alternare)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

Gara keep fit (finte/dribbling) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guido palla, forbice a chiudere dinamica davanti ad oggetto + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no
- gara di agilità guido palla, forbice ad aprire dinamica davanti ad oggetto + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no e pallina da ping pong
- gara di agilità guido palla, combinazione chiudo-apro davanti ad oggetto + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe
- gara di agilità guido palla, combinazione apro-chiudo davanti ad oggetto + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe e pallina da ping pong
- gara di agilità guido palla, combinazione chiudo-chiudo davanti ad oggetto + abbattere birillo (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe ascoltando musica
- gara di agilità guido palla, finta libera davanti ad oggetto + abbattere birillo (4 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe, pallina da ping pong e tappandosi orecchio (alternare)

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 12

Attivazione motoria (15 minuti)

Effettuare alcuni schemi motori e posturali di base divertenti (soprattutto nei più piccoli stimolarli con riferimenti fantasiosi)

- Camminare (circondare pallone attorno testa; bacino; gambe) avanti; indietro, lateralmente (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro (1 minuto per ogni variante) circondare pallone attorno testa; bacino; gambe
- Rotolare (su pavimento avanti; indietro; a destra; a sinistra) e dopo aver eseguito il gesto alzarsi rapidamente (1 minuto per ogni variante)
- Strisciare a pancia in giù; a pancia in su (1 minuto per ogni variante) utilizzare solo mani; utilizzare solo gambe; utilizzare sia mani sia gambe

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

Con attrezzo, sviluppare diverse modalità di finte/dribbling

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con una scarpa si e una no chiudendo un occhio (alternare)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con una scarpa si e una no e con pallina ping-pong chiudendo un occhio (alternare)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe tappando un orecchio e chiudendo un occhio (occhio dx- orecchio dx)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe e pallina da ping-pong tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio sx - orecchio sx)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati - con entrambe le scarpe chiudendo occhio e tappando orecchio (occhio dx-orecchio sx)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

2 minuti e mezzo dinamico senza fermare pallone provare nuove finte (30 secondi per ciascuna variante) + altri 2 minuti e mezzo, guida palla, eseguire la finta dinamica davanti ad oggetto che simuli avversario e cercare di fare gol (30 sec. per varianti) sommare punteggio gol effettuati + con entrambe le scarpe, pallina da ping pong e tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio sx-orecchio dx)

- forbice a chiudere
- forbice ad aprire
- combinazione chiudo-apro
- combinazione apro-chiudo
- combinazione chiudo-chiudo

Gara keep fit (finte/dribbling) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo finte/dribbling

- gara di agilità guida palla, forbice a chiudere dinamica davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no chiudendo occhio (alternare)
- gara di agilità guida palla, forbice ad aprire dinamica davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con una scarpa si e una no e pallina da ping pong chiudendo occhio (alternare)
- gara di agilità guida palla, combinazione chiudo-apro davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio dx-orecchio dx)
- gara di agilità guida palla, combinazione apro-chiudo davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe e pallina da ping pong tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio sx-orecchio sx)
- gara di agilità guida palla, combinazione chiudo-chiudo davanti ad oggetto + imbucata (3 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio dx-orecchio sx)
- gara di agilità guida palla, finta libera davanti ad oggetto + imbucata (4 prove e sommo punteggi) con entrambe le scarpe, pallina da ping pong e tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio sx-orecchio dx)

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 (soprattutto nei più piccoli stimolarli con riferimenti fantasiosi)

- Camminare (circondare pallone attorno testa; bacino; gambe) avanti; indietro, lateralmente (1 minuto per ogni variante)
- Correre avanti; indietro (1 minuto per ogni variante) circondare pallone attorno testa; bacino; gambe
- Strisciare a pancia in giù; a pancia in su (1 minuto per ogni variante) utilizzare solo mani; utilizzare solo gambe; utilizzare sia mani sia gambe

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare filmato di partita in cui i grandi campioni eseguono una delle finte viste in settimana.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini delle finte viste nel filmato partita ed insieme a loro capire quale è piaciuta di più e quale proposta li ha interessati di più durante la settimana.

Gioco squadra 20 minuti

Svolgere un quiz sulle finte e sui nomi che sono stati associati ad esse (es. durante la settimana istruttore esegue la finta e i bambini la associano al nome del giocatore). Stabilire un punteggio e al termine decretare il vincitore del quiz finte e dribbling.

MICROCICLO 4

OBBIETTIVO: TRASMISSIONE

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 13

Attivazione motoria (15 minuti)

- Gioco basket: i bimbi cercheranno di fare canestro con le mani all'interno di un oggetto che possa contenere la palla (es. scatola, cesto panni, cestino ecc...)
- Variare distanza e posizioni in cui lancio la palla (es. seduto gambe incrociate; in ginocchio; lateralmente; sdraiato pancia in giù; sdraiato pancia in su ecc...)
- Per i più piccoli (6-7 anni), essendo non ancora perfezionato lo schema motorio del lanciare, poter eseguire un gioco in cui i bimbi si divertono a lanciare palloni di diverse dimensioni e di diverso colore in varie direzioni prima con 2 mani poi con una mano. Alternare anche eventualmente la posizione in cui lanciare i palloni.

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 (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 antiscivolo

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 antiscivolo variando attrezzo

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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) piedi scalzi
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) piedi scalzi variando attrezzo
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con calze
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con calze variando attrezzo
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) calze antiscivolo
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) calze antiscivolo variando attrezzo

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 14

Attivazione motoria (15 minuti)

- Gioco bowling: nel minor tempo possibile e da una distanza predefinita, cercare di abbattere oggetti disposti come nel classico gioco del bowling. Sommare i punteggi ottenuti nel tempo prestabilito.
- Variare distanza; prima utilizzo mani; poi piedi.

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 ascoltando musica

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 ascoltando musica

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 chiudendo un occhio senza mani

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 chiudendo altro occhio con mani

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 antiscivolo tappandosi un orecchio

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 antiscivolo variando attrezzo tappandosi altro orecchio

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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) piedi scalzi ascoltando musica
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) piedi scalzi variando attrezzo ascoltando musica
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con calze chiudendo occhio con mani
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con calze variando attrezzo chiudendo occhio senza mani
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) calze antiscivolo tappandosi orecchio
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) calze antiscivolo variando attrezzo tappandosi altro orecchio

GARA 7 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

- Gioco del biliardo: creare delle buche/corridoi e cercare da una posizione predefinita di partenza di imbucare la pallina utilizzata. Successivamente, poter usufruire anche dell'aiuto di sponde (es. muro, armadio, cassetto ecc....)
- Variare: posizione di partenza; mani; piedi; sponde

Preparazione alla partita 20 minuti

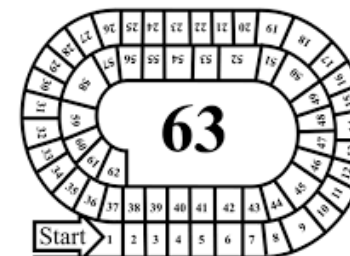
Visionare un cartone animato in cui è presente il gesto della trasmissione magari con utilizzo di diverse superfici.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini dei gesti visionati e capire con loro cosa ne pensano e quale ha suscitato in loro maggior interesse.

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 15

Attivazione motoria (15 minuti)

- Gioco bocce: il gioco consiste nel cercare di avvicinare il più possibile la propria palla al boccino/cono/oggetto lanciato e/o posizionato in partenza. Si andranno ad assegnare dei punteggi in base a chi riuscirà ad avvicinarsi il più possibile.
- Variare: distanza da cui trasmettere/lanciare; posizione boccino/cono/oggetto; utilizzo di mani o piedi; attrezzo utilizzato.

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

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 sì e una no variando attrezzo

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 sì e una no ascoltando musica

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 sì e una no variando attrezzo ed ascoltando musica

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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
- 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 variando attrezzo
- 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 interno 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 interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe variando attrezzo

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 16

Attivazione motoria (15 minuti)

- Gioco Foot golf: misto tra calcio e golf. Si dispongono per casa degli oggetti che possano contenere palla (buche) e da una posizione si cercherà di imbucare la stessa. Si possono anche disporre delle sedie cercando di far passare la palla tra di esse per poter fare centro nella buca.
- Variare: distanza di trasmissione; attrezzo utilizzato, mani (2 mani o una mano); piedi; sedie per creare percorso.

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 entrambe le scarpe ascoltando musica

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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) occhio senza utilizzo mani

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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) occhio con utilizzo mani

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 sx-orecchio sx) occhio con utilizzo mani

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 sx-orecchio sx) occhio senza utilizzo mani

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 sx) occhio senza utilizzo mani

- interno piede (prevalente in queste fasce d'età)
- provare anche trasmissioni fantasiose (es. 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 entrambe le scarpe ascoltando musica
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio dx-orecchio dx) occhio senza utilizzo mani
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio dx-orecchio dx) occhio con utilizzo mani
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio sx-orecchio sx) occhio senza utilizzo mani
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio sx-orecchio sx) occhio con utilizzo mani
- gara di agilità guida palla libera, finta libera e trasmetto con interno piede nella porticina (3 prove e sommo punteggi ottenuti) con entrambe le scarpe tappandosi orecchio e chiudendo occhio (occhio dx-orecchio sx) occhio senza utilizzo mani

GARA 8 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT 15 MINUTI

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

- Gioco della sponda: cercare di imbucare palla all'interno di un qualsiasi oggetto che la possa contenere utilizzando una o più sponde (es. muro, armadio, cassetto).
- Variare: distanza; attrezzo utilizzato; mani (2 mani o una mano); piedi; sponde utilizzate (1 o 2).

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare uno spezzone di partita in cui un calciatore esegue un passaggio che porta successivamente al gol.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini del/dei gesti visionati e capire quale ha suscitato loro maggior interesse.

Gioco squadra 20 minuti

In base ai filmati visionati, far commentare ad ognuno dei bambini l'azione che ha portato al gol. Vedere al termine chi per fantasia, creatività ecc..... è risultato il miglior commentatore.

MICROCICLO 5 OBIETTIVO: TIRO IN PORTA

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 17

Attivazione motoria (15 minuti)

- Gioco bicchieripong: utilizzando dei bicchieri di carta e pallina da ping pong/pallina di carta/tappi bottiglie, cercare di fare canestro nei bicchieri da una determinata posizione. Vedere quanti canestri si riescono ad effettuare.
- Variare: distanza di lancio; attrezzo utilizzato; al posto di cercare di fare canestro, semplicemente abbattere i bicchieri (con quest'ultima proposta magari utilizzare i piedi).

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

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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 antiscivolo

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

Gara keep fit (calciare in porta) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo calciare in porta

- gara calciare da fermo libero 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 libero 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 libero 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 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 da fermo 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

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 18

Attivazione motoria (15 minuti)

- Gioco tiro al bersaglio: posizionare un bersaglio o più bersagli su muro/mobile/cassetti cercando di colpirli da diverse posizioni. Ogni bersaglio avrà un punteggio. Al termine di 5 tentativi sommerò i punteggi ottenuti. Provare a tenere la palla ferma mentre io che sto per calciare eseguire una piccola rincorsa.
- Variare: distanza di calcio; attrezzo utilizzato; mani (2 mani o una mano); piedi.
- Adattare sempre richieste ai bambini che mi trovo 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 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 - piedi scalzi

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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 - piedi scalzi variando attrezzo

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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 antiscivolo

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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 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 con piccola rincorsa precedente e con palla ferma in forma libera 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 con piccola rincorsa precedente e con palla ferma in forma libera 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 con 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 con piccola rincorsa precedente e con palla ferma con 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 9 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

- Gioco speed ladder + tiro in porta: eseguire diversi gesti divertenti sulla scaletta e successivamente con una piccola rincorsa andare ad impattare la palla (ferma) cercando di fare gol nella porticina (quanti gol riesco a fare in 30 sec).
- Variare: proposte su scaletta; attrezzo utilizzato per calciare; mani; piedi.

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare un gol effettuato da grandi campioni su palla ferma (calcio di punizione; calcio d'angolo diretto; calcio di rigore).

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini dei gol visti e capire con loro quale gli è piaciuto di più.

Gioco squadra 20 minuti

Ogni bambino proverà ad imitare il gol visto precedentemente che gli ha suscitato più interesse e al termine l'istruttore andrà a coronare il campione del calciare con palla da fermo.

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 19

Attivazione motoria (15 minuti)

- Gioco foresta degli imprevisti: l'istruttore farà creare ai bambini un piccolo percorso formato da materiali standard e/o fantasiosi. Ogni bambino dovrà cercare di risolverlo con dei gesti motori e al termine cercare di fare gol in una porticina.
- Variare: proposte all'interno del percorso; attrezzo utilizzato; percorso effettuato con pallone in mano oppure con pallone tra i piedi; prima cercare di fare gol con le mani e successivamente con i piedi.
- Adattare le proposte in base alla fascia d'età presa in considerazione.

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

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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 - piedi scalzi variando attrezzo

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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 calze

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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 calze variando attrezzo

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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

- libero
- interno piede (prevalente)
- sperimentare anche esterno piede; punta piede; collo piede (utilizzare palla di buone dimensioni non troppo piccola)

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 in forma libera 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 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) con calze

- 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 variando attrezzo
- 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 una scarpa sì e una no

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.

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 - con calze

- libero
- dopo un rimbalzo pallone
- al volo
- mezza rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)
- rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)

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 - con calze variando attrezzo

- libero
- dopo un rimbalzo pallone
- al volo
- mezza rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)
- rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)

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

- libero
- dopo un rimbalzo pallone
- al volo
- mezza rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)
- rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)

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 variando attrezzo

- libero
- dopo un rimbalzo pallone
- al volo
- mezza rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)
- rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)

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

- libero
- dopo un rimbalzo pallone
- al volo
- mezza rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)
- rovesciata (superficie morbida compiere seconda parte del gesto)

Gara keep fit (calciare in porta) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo calciare in porta

- gara calciare in forma aerea libero 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 dopo un rimbalzo 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 al volo 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 area 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 variando attrezzo
- 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 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 Ronaldo in Juve-Real Madrid)

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini dei gol visti e capire con loro quale gli è piaciuto di più.

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 OBIETTIVO: COLPO DI TESTA

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 21

Attivazione motoria (15 minuti)

Eeguire degli schemi motori e posturali di base divertenti

- Saltare in tutti i modi a 2 piedi (avanzamento; arretramento; lateralmente) (30 secondi per variante)
- Saltelli in avanzamento tenendo in mano in pallone (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 però simulando di essere su una roccia e dover raggiungere la vetta
- "Arrampicarsi a terra": stessa cosa precedente ma tenendo un attrezzo in mano
- "Arrampicarsi a terra": cercando di spostare una palla morbida in avanti o palloncino gonfiabile con la testa (per arrivare in cima quante volte riesco a toccare il pallone con la testa)
- Per i 6-7 anni soprattutto sul saltare, fargli eseguire dei gesti sul posto oppure provando a simulare andature di animali (es. saltare come una rana; saltare come un canguro) in quanto si tratta di uno schema motorio non ancora ben assimilato.

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 palloncino gonfiabile (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - piedi scalzi

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

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 pallone spugna

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo palloncino gonfiabile (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con calze

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

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 e pallone di spugna

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo palloncino gonfiabile (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - calze antiscivolo

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

• 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) - calze antiscivolo con pallone spugna

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

Gara keep fit (colpo di testa) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo colpo di testa

- gara con palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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) calze antiscivolo
- gara con palloncino gonfiabile 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) calze antiscivolo

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 22

Attivazione motoria (15 minuti)

Eseguire degli schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare cercando di spostare palloncino con testa fino ad arrivare alla meta (3 volte)
- Strisciare cercando di spostare palloncino con testa fino ad arrivare alla meta (3 volte)
- Quadrupedia mani e ginocchia appoggiate cercando di spostare palloncino con testa fino ad arrivare a meta (3 volte)
- Arrampicarsi su divano, poltrona e letto e riscendere (ripetere tre volte su di ognuno) provare nel mentre a spostare palloncino oppure a tenerlo in alto senza farlo cadere sempre con testa
- “Arrampicarsi a terra”: cercando di spostare una palla morbida in avanti o palloncino gonfiabile con la testa (per arrivare in cima quante volte riesco a toccare il pallone con la testa)
- Adattare sempre le proposte ai bambini che si ha di fronte

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 palloncino gonfiabile (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con una scarpa si e una no

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

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

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo palloncino gonfiabile (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - con entrambe le scarpe

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

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

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo palloncino gonfiabile (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - libero

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

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

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

Gara keep fit (colpo di testa) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo colpo di testa

- gara con palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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 una scarpa si e una no con palla di spugna
- 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 una scarpa si e una no con palla di spugna
- gara con palloncino gonfiabile 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) con entrambe le scarpe
- gara con palloncino gonfiabile 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) con entrambe le scarpe

GARA 11 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide simili alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Eeguire degli schemi motori e posturali di base divertenti

- Camminare cercando di spostare palloncino con testa fino ad arrivare alla meta (3 volte) ascoltando musica
- Strisciare cercando di spostare palloncino con testa fino ad arrivare alla meta (3 volte) ascoltando musica
- Quadrupedia mani e ginocchia appoggiate cercando di spostare palloncino con testa fino ad arrivare a meta (3 volte) chiudendo un occhio (alternare) senza utilizzo mani
- Arrampicarsi su divano, poltrona e letto e riscendere (ripetere tre volte su di ognuno) provare nel mentre a spostare palloncino oppure a tenerlo in alto senza farlo cadere sempre con testa (alternando chiusura occhio)
- “Arrampicarsi a terra”: cercando di spostare una palla morbida in avanti o palloncino gonfiabile con la testa (per arrivare in cima quante volte riesco a toccare il pallone con la testa) (alternando chiusura occhio)
- Adattare sempre le proposte ai bambini che si ha di fronte

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 bambini di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni rispetto al filmato di Maradona.

Gioco squadra 20 minuti

Gioco del circo: riprovare ad imitare Maradona con un palloncino gonfiabile 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 schiena senza farlo cadere (Quadrupedia con ginocchia appoggiate e senza ginocchia appoggiate) 15 secondi per variante
- Quadrupedia pancia in su' tenere giornale sull'addome senza farlo cadere (Quadrupedia senza ginocchia appoggiate) 15 secondi per variante
- Strisciare pancia in giù con giornale sulla schiena senza farlo cadere (3 volte per 15 secondi)
- Strisciare pancia in su con giornale sull'addome 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 palloncino gonfiabile (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - piedi scalzi

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

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

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo palloncino gonfiabile su un solo ginocchio alternare (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - scalzi

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

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

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

2 minuti e mezzo provare a palleggiare con le mani con utilizzo palloncino gonfiabile seduti liberamente come si vuole (30 sec. per variante) + altri 2 minuti e mezzo palleggiare sempre con palloncino ma con utilizzo della testa (30 secondi per variante) - scalzi

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

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

- mani (2 mani; mano dx; mano sx; alternate) statici e poi dinamici
- testa (statico e poi dinamico)

Gara keep fit (colpo di testa) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo colpo di testa

- gara con palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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 palloncino gonfiabile 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

- Camminare tenendosi pagina giornale sulla testa in avanti (3 volte)
- Camminare tenendosi giornale sulla testa indietro (3 volte)
- Camminare tenendosi giornale sulla testa lateralmente (3 volte)
- Camminare tenendosi giornale sulla testa lateralmente incrociando le gambe (3 volte)
- 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 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

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

- mani (2 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 palloncino gonfiabile - alternare appoggio su pallone per terra (piede dx e piede sx) - con calze

- mani (2 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 palloncino sulla 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 palloncino sulla testa - 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 palloncino cercare contemporaneamente di colpire con la testa - alternare piedi scalzi; con calze, con calze antiscivolo ecc.....

Gara keep fit (colpo di testa) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo colpo di testa

- gara equilibrio su pallone a terra e con palloncino 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 palloncino palleggio 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 palloncino 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 palloncino 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 palloncino (3 prove 30 secondi vedere quanti palleggi con le mani riesco ad effettuare) piedi scalzi
- gara dinamica con guida palla con un pallone e palleggio con testa con palloncino (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 con uso di pagine di giornale

- Camminare tenendosi pagina giornale sulla testa in avanti (3 volte)
- Camminare tenendosi giornale sulla testa indietro (3 volte)
- Camminare tenendosi giornale sulla testa lateralmente (3 volte)
- Camminare tenendosi giornale sulla testa lateralmente incrociando le gambe (3 volte)
- 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 testa senza farlo cadere (3 volte per 15 secondi)

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 Ronaldinho Milan)

Discussione filmato visionato 10 minuti

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

Gioco squadra 20 minuti

Gioco della dama: riprovare ad imitare Ronaldinho con un palloncino gonfiabile 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)

Eeguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale

- Camminare cercando di non toccare con i piedi i giornali posti sul pavimento (avanti e indietro) 4 volte
- Correre cercando di non toccare con i piedi i giornali posti sul pavimento (avanti e indietro) 4 volte
- Camminare girando intorno al giornale posto sul pavimento (senso orario e antiorario) 4 volte per 2 giri intorno al giornale
- Correre girando intorno al giornale posto sul pavimento (senso orario e antiorario) 4 volte per 2 giri intorno al giornale
- Palleggiare con le mani (una o 2 mani) sul giornale cercandolo di sollevare
- Palleggiare in slalom con le mani tra i giornali posti per terra
- Palleggiare tenendo il pallone in area senza farlo cadere con le mani in slalom tra i giornali posti per terra con palloncino gonfiabile
- Palleggiare tenendo il pallone in area senza farlo cadere con i piedi in slalom tra i giornali posti per terra con palloncino gonfiabile

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 palloncino
- 2 minuti e mezza gara statica con palloncino e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui - con le mani 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 palloncino
- 2 minuti e mezza gara dinamica con palloncino e vedere chi impiega meno tempo ad arrivare ad una certa distanza stabilita palleggiando con le mani senza far cadere attrezzo - con palmi della mano supino; prono; con pugni, con pugni supino; con pugni prono
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera statica con coscia 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 coscia

- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con coscia 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 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 palloncino
- 2 minuti e mezza gara statica con palloncino e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con i piedi - poter sperimentare variare superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con i piedi 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 i piedi senza far cadere attrezzo - poter sperimentare variare superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)

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 palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) piedi scalzi
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino con le mani (3 tentativi mantengo tempo più veloce) piedi scalzi
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con coscia 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 coscia (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con calze
- gara statica in 30 secondi quanti palleggi riesco ad effettuare con i piedi con palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) con calze antiscivolo
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino con piedi (3 tentativi mantengo tempo più veloce) con calze antiscivolo

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 26

Attivazione motoria (15 minuti)

Eeguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale

- Camminare, arrestarsi davanti a giornale, saltare e ricadere a piedi pari (3 volte) lato corto giornale
- Camminare, arrestarsi davanti a giornale, saltare con un piede alternare dx e sx (4 volte) lato corto giornale
- Camminare, arrestarsi davanti a giornale, saltare e ricadere a piedi pari (3 volte) lato lungo giornale
- Camminare, arrestarsi davanti a giornale, saltare con un piede alternare dx e sx (4 volte) lato lungo giornale
- Correre, arrestarsi davanti a giornale, saltare e ricadere a piedi pari (3 volte) lato corto giornale
- Correre, arrestarsi davanti a giornale, saltare e ricadere a piedi pari (3 volte) lato lungo giornale
- Correre, arrestarsi davanti a giornale, saltare con un piede alternare dx e sx (4 volte) lato corto giornale
- Correre, arrestarsi davanti a giornale, saltare con un piede alternare dx e sx (4 volte) lato lungo giornale

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 palloncino con calze
- 2 minuti e mezza gara statica con palloncino e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con i piedi - poter sperimentare variare superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con piedi mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino con calze
- 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
- 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 bambini 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 bambini 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 bambini 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 bambini 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 palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) scalzi
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino 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 calze antiscivolo
- 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

GARA 13 WEEKEND PROPOSTE KEEP FIT

Creare delle sfide similari alle proposte keep fit

Attivazione 10 minuti

Eeguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale

- Camminare, arrestarsi davanti a giornale, saltare e ricadere a piedi pari (3 volte) lato corto giornale ascoltando musica
- Camminare, arrestarsi davanti a giornale, saltare con un piede alternare dx e sx (4 volte) lato corto giornale ascoltando musica
- Camminare, arrestarsi davanti a giornale, saltare e ricadere a piedi pari (3 volte) lato lungo giornale ascoltando musica
- Camminare, arrestarsi davanti a giornale, saltare con un piede alternare dx e sx (4 volte) lato lungo giornale ascoltando musica
- Correre, arrestarsi davanti a giornale, saltare e ricadere a piedi pari (3 volte) lato corto giornale ascoltando musica
- Correre, arrestarsi davanti a giornale, saltare e ricadere a piedi pari (3 volte) lato lungo giornale ascoltando musica
- Correre, arrestarsi davanti a giornale, saltare con un piede alternare dx e sx (4 volte) lato corto giornale ascoltando musica
- Correre, arrestarsi davanti a giornale, saltare con un piede alternare dx e sx (4 volte) lato lungo giornale ascoltando musica

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare ad esempio filmato di un altro grande calciatore che palleggia con varie parti del corpo come un giocoliere.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni 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'obbiettivo sviluppato nella settimana (es. casella 1 strisciare come serpente; casella 2 in maniera statica eseguire più palleggi possibili con palloncino gonfiabile). Alla fine, chi concluderà per primo il percorso, verrà decretato il vincitore del gioco dell'oca.

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 27

Attivazione motoria (15 minuti)

Eseguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale

- Quadrupedia a pancia in giù (ginocchia appoggiate) passare sopra giornale oppure girarci attorno senso orario e antiorario (2 volte per ogni variante)
- Quadrupedia a pancia in giù (ginocchia non appoggiate) passare sopra giornale oppure girarci attorno senso orario e antiorario (2 volte per ogni variante)
- Quadrupedia a pancia in su passare sopra giornale oppure girarci attorno senso orario e antiorario (2 volte per ogni variante)
- Spostarsi solo con sedere e mani da una parte all'altra del giornale alzando arti inferiori (uno alla volta oppure contemporaneamente)
- Flettere ed estendere arti inferiori senza toccare giornale (15 secondi per 3 volte)
- Ripetere le 2 proposte precedenti però stavolta seduti sulla pagina di giornale.

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

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 palloncino (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 palloncino 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 palloncino (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 calze antiscivolo 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 calze antiscivolo seduti

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 28

Attivazione motoria (15 minuti)

Eseguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale

- Dividere pagina giornale in 2 parti, camminare in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi con le mani
- Dividere pagina giornale in 2 parti, camminare in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi sugli avambracci senza muovere le braccia
- Dividere pagina giornale in 2 parti, camminare in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi sugli avambracci muovendo le braccia
- Dividere pagina giornale in 2 parti, correre in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi con le mani
- Dividere pagina giornale in 2 parti, correre in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi sugli avambracci senza muovere le braccia
- Dividere pagina giornale in 2 parti, correre in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi sugli avambracci muovendo le braccia
- Soffiare i 2 pezzi di giornale posti sul pavimento cercando di farli arrivare il prima possibile a una meta
- Spostarsi per lo spazio a disposizione con i 2 pezzi di giornali sotto i piedi come fossero delle pattine

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 palloncino con calze seduti
- 2 minuti e mezzo gara statica con palloncino e vedere chi in 30 secondi riesce ad effettuare più palleggi continui con i piedi seduti - poter sperimentare variare superfici del piede (collo; interno; esterno; tacco; punta)
- 2 minuti e mezzo palleggiare in maniera dinamica con piedi mantenendo pallone in area senza farlo cadere (30 sec. per varianti) con palloncino con calze seduti
- 2 minuti e mezzo 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
- 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 mezzo 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 palloncino (3 tentativi mantengo il punteggio più alto ottenuto) scalzi seduti
- gara dinamica in quanto tempo riesco a raggiungere una meta palleggiando senza far cadere palloncino 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

Eeguire dei gesti divertenti con uso di pagine di giornale

- Dividere pagina giornale in 2 parti, camminare in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi con le mani
- Dividere pagina giornale in 2 parti, camminare in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi sugli avambracci senza muovere le braccia
- Dividere pagina giornale in 2 parti, camminare in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi sugli avambracci muovendo le braccia
- Dividere pagina giornale in 2 parti, correre in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi con le mani
- Dividere pagina giornale in 2 parti, correre in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi sugli avambracci senza muovere le braccia
- Dividere pagina giornale in 2 parti, correre in tutte le direzioni e modi tenendo in 2 pezzi sugli avambracci muovendo le braccia
- Soffiare i 2 pezzi di giornale posti sul pavimento cercando di farli arrivare il prima possibile a una meta
- Spostarsi per lo spazio a disposizione con i 2 pezzi di giornali sotto i piedi come fossero delle pattine

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare ad esempio filmato di un altro grande calciatore che palleggia con varie parti del corpo come un giocoliere.

Discussione filmato visionato 10 minuti

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

Gioco squadra 20 minuti

Sfide di palleggi aerei continui con le parti del corpo che decideranno di utilizzare i bambini sempre con un palloncino gonfiabile. Vincerà chi in un tempo prestabilito riuscirà ad eseguire più palleggi di fila. Sarà decretato il campione del circo di palleggi.

MICROCICLO 8 OBIETTIVO: RICEZIONE

SETTIMANA 1 ALLENAMENTO 29

Attivazione motoria (15 minuti)

Eseguire schemi motori e posturali di base divertenti

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

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) piedi scalzi
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in 2 porticine create in un tempo prestabilito piedi scalzi
- 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) con calze
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in 2 porticine create in un tempo prestabilito con calze
- 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) con calze antiscivolo

- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in 2 porticine create in un tempo prestabilito con calze antiscivolo
- 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) con una scarpa si e una no
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in 2 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 fermo con la suola del piede (30 secondi per variante) con entrambe le scarpe
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in 2 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 fermo con la suola del piede (30 secondi per variante) libero
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con suola a fare gol in 2 porticine create in un tempo prestabilito libero

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) piedi scalzi
- 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) piedi scalzi
- 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) calze
- 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) calze
- 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) calze antiscivolo
- 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) calze antiscivolo

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

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) piedi scalzi
- 2 minuti e mezzo gara dopo un controllo con suola e ruotando il corpo quanti gol riesco a fare in un tempo prestabilito in una porticina creata piedi scalzi
- 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) con calze
- 2 minuti e mezzo gara dopo un controllo con suola e ruotando il corpo quanti gol riesco a fare in un tempo prestabilito in una porticina creata con calze
- 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) con calze antiscivolo

- 2 minuti e mezzo gara dopo un controllo con suola e ruotando il corpo quanti gol riesco a fare in un tempo prestabilito in una porticina creata con calze antiscivolo
- 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) con una scarpa si e una no
- 2 minuti e mezzo gara dopo un controllo con suola e ruotando il corpo quanti gol riesco a fare in un tempo prestabilito in una porticina creata con una scarpa si e una no
- 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) con entrambe le scarpe
- 2 minuti e mezzo gara dopo un controllo con suola e ruotando il corpo quanti gol riesco a fare in un tempo prestabilito in una porticina creata con entrambe le scarpe
- 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) libero
- 2 minuti e mezzo gara dopo un controllo con suola e ruotando il corpo quanti gol riesco a fare in un tempo prestabilito in una porticina creata libero

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 ruoto il corpo e successivamente calciando devo cercare di abbattere più birilli possibile in un tempo prestabilito (3 tentativi piedi scalzi)
- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con piedi contro muro a terra con un controllo ruoto il corpo e successivamente calciando devo cercare di abbattere più birilli possibile in un tempo prestabilito (3 tentativi piedi scalzi)
- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra con un controllo ruoto il corpo e successivamente calciando devo cercare di abbattere più birilli possibile in un tempo prestabilito (3 tentativi con calze)
- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con piedi contro muro a terra con un controllo ruoto il corpo e successivamente calciando devo cercare di abbattere più birilli possibile in un tempo prestabilito (3 tentativi con calze)
- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra con un controllo ruoto il corpo e successivamente calciando devo cercare di abbattere più birilli possibile in un tempo prestabilito (3 tentativi con calze antiscivolo)
- gare con suola del piede dopo aver lanciato palla con piedi contro muro a terra con un controllo ruoto il corpo e successivamente calciando devo cercare di abbattere più birilli possibile in un tempo prestabilito (3 tentativi con calze antiscivolo)

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

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare ad esempio filmato di un grande calciatore che esegue un controllo visto durante la settimana e successivamente realizza un gol.

Discussione filmato visionato 10 minuti

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

Gioco squadra 20 minuti

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

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 31

Attivazione motoria (15 minuti)

Eseguire schemi motori e posturali di base divertenti

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

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 controllo con interno piede (30 secondi per variante) piedi scalzi
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede a fare gol in 2 porticine create in un tempo prestabilito piedi scalzi
- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi a terra contro muro e successivamente la controllo con interno piede (30 secondi per variante) con calze
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede a fare gol in 2 porticine create in un tempo prestabilito con calze
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro e successivamente la controllo con interno piede (30 secondi per variante) con calze antiscivolo
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede a fare gol in 2 porticine create in un tempo prestabilito con calze antiscivolo

- 2 minuti e mezzo lancio palla con piedi a terra contro muro e successivamente controllo con interno piede (30 secondi per variante) con una scarpa si e una no
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede a fare gol in 2 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 (30 secondi per variante) con entrambe le scarpe
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede a fare gol in 2 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 (30 secondi per variante) libero
- 2 minuti e mezzo gara quante volte riesco con un controllo con interno piede a fare gol in 2 porticine create in un tempo prestabilito libero

Gara keep fit (ricezione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo ricezione

- gare con interno 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) piedi scalzi
- gare con interno 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) piedi scalzi
- gare con interno 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) calze
- gare con interno 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) calze
- gare con interno 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) calze antiscivolo
- gare con interno 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) calze antiscivolo

SETTIMANA 2 ALLENAMENTO 32

Attivazione motoria (15 minuti)

Eseguire schemi motori e posturali di base divertenti

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

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, la fermo con suola, con interno piede ruoto il corpo (30 secondi per variante) piedi scalzi
- 2 minuti e mezzo gara dopo che fermo palla con suola, con interno ruoto il corpo e devo cercare in un tempo prestabilito di effettuare più gol possibili con piedi scalzi
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro, la fermo con suola, con interno piede ruoto il corpo (30 secondi per variante) con calze
- 2 minuti e mezzo gara dopo che fermo palla con suola, con interno ruoto il corpo e devo cercare in un tempo prestabilito di effettuare più gol possibili con calze

- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro, la fermo con suola, con interno piede ruoto il corpo (30 secondi per variante) con calze antiscivolo
- 2 minuti e mezzo gara dopo che fermo palla con suola, con interno ruoto il corpo e devo cercare in un tempo prestabilito di effettuare più gol possibili con calze antiscivolo
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro, la fermo con suola, con interno piede ruoto il corpo (30 secondi per variante) con una scarpa si e una no
- 2 minuti e mezzo gara dopo che fermo palla con suola, con interno ruoto il corpo e devo cercare in un tempo prestabilito di effettuare più gol possibili con una scarpa si e una no
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro, la fermo con suola, con interno piede ruoto il corpo (30 secondi per variante) con entrambe le scarpe
- 2 minuti e mezzo gara dopo che fermo palla con suola, con interno ruoto il corpo e devo cercare in un tempo prestabilito di effettuare più gol possibili con entrambe le scarpe
- 2 minuti e mezzo lancio palla con mani a terra contro muro, la fermo con suola, con interno piede ruoto il corpo (30 secondi per variante) libero
- 2 minuti e mezzo gara dopo che fermo palla con suola, con interno ruoto il corpo e devo cercare in un tempo prestabilito di effettuare più gol possibili libero

Gara keep fit (ricezione) 15 minuti

Diverse sfide con obiettivo ricezione.

- gare dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra, fermo con suola piede e successivamente con interno del piede ruoto il corpo e devo cercare di abbattere più birilli possibili in un tempo prestabilito (3 tentativi) piedi scalzi
- gare dopo aver lanciato palla con piedi contro muro a terra, fermo con suola piede e successivamente con interno del piede ruoto il corpo e devo cercare di abbattere più birilli possibili in un tempo prestabilito (3 tentativi) piedi scalzi
- gare dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra, fermo con suola piede e successivamente con interno del piede ruoto il corpo e devo cercare di abbattere più birilli possibili in un tempo prestabilito (3 tentativi) con calze
- gare dopo aver lanciato palla con piedi contro muro a terra, fermo con suola piede e successivamente con interno del piede ruoto il corpo e devo cercare di abbattere più birilli possibili in un tempo prestabilito (3 tentativi) con calze
- gare dopo aver lanciato palla con mani contro muro a terra, fermo con suola piede e successivamente con interno del piede ruoto il corpo e devo cercare di abbattere più birilli possibili in un tempo prestabilito (3 tentativi) calze antiscivolo
- gare dopo aver lanciato palla con piedi contro muro a terra, fermo con suola piede e successivamente con interno del piede ruoto il corpo e devo cercare di abbattere più birilli possibili in un tempo prestabilito (3 tentativi) calze antiscivolo

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

Preparazione alla partita 20 minuti

Visionare ad esempio filmato di un grande calciatore che esegue un controllo visto durante la settimana e successivamente realizza un gol.

Discussione filmato visionato 10 minuti

Discutere con i bambini di quanto visto e capire quali sono le loro emozioni/riflessioni 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 saltare come rana; casella 2 lanciare palla contro muro e successivamente arrestarla con pianta piede + gol porticina). Alla fine, chi concluderà per primo il percorso, verrà decretato il vincitore del gioco dell'oca.