



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

**G.S.D. San Fruttuoso**

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

www.sanfruttuoso.net e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



## **PROGRAMMA TECNICO**

Il Programma Tecnico vuole essere uno strumento di lavoro e di supporto, agli istruttori e ai tecnici della nostra Scuola Calcio, alla formazione dei bambini e delle bambine che muovono i primi passi sui campi di calcio, tenendo presente l'evoluzione psico-biologica e tecnico-motoria dei bambini di età compresa tra i cinque e i dodici anni con il fine di elaborare un progetto educativo, oltre che tecnico, attraverso il gioco del calcio.

Al Programma Tecnico saranno allegate foto, grafici e tavole illustrative, pubblicati dalla Federazione Italiana Gioco Calcio – Settore Giovanile e Scolastico, utili ad una maggiore comprensione dei moduli didattici. Il tutto è espresso con un linguaggio semplice e sobrio che lo rende di facile lettura anche per dirigenti e genitori.

I contenuti, sono stati aggiornati anche grazie al confronto con esperienze diverse e nuovi sistemi di allenamento conseguiti anche a seguito dei convegni tecnici organizzati dal Settore Giovanile.

### **IL CONTROLLO DELLA PALLA**

DI PASSO , SPOSTANDO LA PALLA DA UN PIEDE ALL' ALTRO.

IN RETTILINEO IN UN CORRIDOIO STRETTO.

COMPIENDO UNA SERPENTINA LARGA.

COMPIENDO UNO SLALOM CON BIRILLI LARGHI.

DI CORSA (NEL TEMPO, PROGRESSIVAMENTE A VELOCITA' MAGGIORE) ESEGUENDO UNA SERPENTINA LARGA.

DI INTERNO PIEDE.

DI ESTERNO PIEDE.

ALTERNANDO INTERNO ED ESTERNO DEL PIEDE.

DI CORSA (NEL TEMPO, PROGRESSIVAMENTE A VELOCITA' MAGGIORE) FRA PALETTI LARGHI.

DI INTERNO PIEDE.

DI ESTERNO PIEDE.

ALTERNANDO INTERNO ED ESTERNO DEL PIEDE.

DI CORSA (NEL TEMPO, PROGRESSIVAMENTE A VELOCITA' MAGGIORE) FRA PALETTI STRETTI.

DI INTERNO PIEDE.

DI ESTERNO PIEDE.

ALTERNANDO INTERNO ED ESTERNO DEL PIEDE.

### **PROGRESSIONE**

LE ESERCITAZIONI DOVRANNO ESSERE ESEGUITE PRIMA IN CORSA LENTA E SUCCESSIVAMENTE IN CORSA VELOCE ED INFINE A VELOCITA' QUASI MASSIMALE.

I PALETTI SARANNO DISPOSTI PRIMA LARGHI ED IN LINEA QUINDI LARGHI E SFALSATI ED INFINE STRETTI E SFALSATI.



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

## **G.S.D. San Fruttuoso**

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

[www.sanfruttuoso.net](http://www.sanfruttuoso.net) e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



### **LO STOP E LO STOP A SEGUIRE**

OBIETTIVO : ESECUZIONE CON ENTRAMBI I PIEDI, PETTO COSCIA.

CON L' INTERNO PIEDE RASOTERRA.

CON L' INTERNO PIEDE CON PALLONI A ½ ALTEZZA ED ALTI.

CON L' INTERNO PIEDE DI CONTROBALZO.

CON L' ESTERNO DEL PIEDE.

CON IL COLLO DEL PIEDE.

CON LA PIANTA DEL PIEDE.

CON IL PETTO.

CON LA COSCIA.

IN CORSA CON L' INTERNO DEL PIEDE.

### **IL GIOCO DI TESTA**

CON I PIEDI A TERRA IN POSIZIONE FRONTALE.

CON I PIEDI A TERRA COMPIENDO CON IL CAPO UNO SPOSTAMENTO DI 90° A DX E A SX.

CON I PIEDI A TERRA COMPIENDO CON IL CAPO UNO SPOSTAMENTO DI 180° A DX E A SX.

IN SALTO STACCANDO A DUE PIEDI IN POSIZIONE FRONTALE.

IN SALTO STACCANDO CON IL PIEDE SX OD IL PIEDE DX. IN POSIZIONE FRONTALE.

IN SALTO STACCANDO CON IL PIEDE SX COMPIENDO UNA ROTAZIONE DI 90° VERSO SX.

IN SALTO STACCANDO CON IL PIEDE DX COMPIENDO UNA ROTAZIONE DI 90° VERSO DX.

COLPIRE LA PALLA DI STRISCIO.

COLPIRE LA PALLA CON LA ZONA POSTERIORE DEL CAPO.

### **IL PALLEGGIO**

OBIETTIVO : ESEGUIRE CON ENTRAMBI I PIEDI.

A PIEDI ALTERNATI.

CON UN PIEDE.

CON PIEDE E COSCIA.

CON PIEDE E TESTA.

ALTERNANDO LE VARIABILI.

### **VARIANTI**

PALLEGGIO IN FORMA LIBERA.

PALLEGGI CON OBIETTIVI PREFISSATI.

PALLEGGIO ALTO / BASSO.

PALLEGGIO IN SPAZI STRETTI.

PALLEGGIO CAMMINANDO IN UN PERCORSO FACILE.

PALLEGGIO CAMMINANDO IN UN PERCORSO DIFFICOLTATO.

GARE A N° (MAGGIOR N° DI PALLEGGI CON UNA MODALITA').

GARE A TEMPO (MAGGIOR N° DI PALLEGGI IN UN TEMPO DETERMINATO).



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

## **G.S.D. San Fruttuoso**

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

[www.sanfruttuoso.net](http://www.sanfruttuoso.net) e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



### **IL PASSAGGIO**

OBIETTIVO : ESEGUIRE CON ENTRAMBI I PIEDI.

PALLA ROTOLANTE A TERRA.

- CON L' INTERNO DEL PIEDE.
- CON L' ESTERNO DEL PIEDE.
- CON L' INTERNO DEL COLLO PIEDE.
- CON LA PUNTA DEL PIEDE.
- CON IL DI TACCO.

PALLA DA COLPIRE AL VOLO.

- CON L' INTERNO DEL PIEDE.
- CON L' ESTERNO DEL PIEDE.
- CON L' INTERNO DEL COLLO DEL PIEDE.

### **VARIANTI AVENTI COME OBIETTIVO LA PRECISIONE**

CON IL COMPAGNO A BREVE DISTANZA.

- PASSARE UNA PALLA ROTOLANTE A TERRA.
- PASSARE UNA PALLA ALTA CHE RAGGIUNGA IL COMPAGNO SENZA TOCCARE TERRA.
- PASSARE UNA PALLA ALTA CHE RAGGIUNGA IL COMPAGNO DOPO UN RIMBALZO.

CON IL COMPAGNO A MEDIA E LUNGA DISTANZA.

- PASSARE UNA PALLA ROTOLANTE A TERRA.
- PASSARE UNA PALLA ALTA CHE RAGGIUNGA IL COMPAGNO SENZA TOCCARE A TERRA.
- PASSARE UNA PALLA ALTA CHE RAGGIUNGA IL COMPAGNO DOPO UN RIMBALZO.

### **IL TIRO IN PORTA**

OBIETTIVO : CON ENTRAMBI GLI ARTI.

- DI INTERNO PIEDE (NON FORTE MA PRECISO).
- DI COLLO PIENO.
- DI MEZZO COLLO.
- DI "TAGLIO" INTERNO.
- DI "TAGLIO" ESTERNO.

### **VARIANTI AVENTI COME OBIETTIVO LA PRECISIONE**

TUTTI I TIPI DI TIRO CON LA PALLA FERMA.

TIRO CON PALLA IN MOVIMENTO, CHE ROTOLA A TERRA.

- CHE SI AVVICINA AL TIRATORE DA DI FRONTE.
- CHE SI AVVICINA AL TIRATORE SIA DA SX CHE DA DX.
- CHE SI ALLONTANA DAL TIRATORE IN AVANTI, VERSO SX E VERSO DX.

TIRO CON PALLA IN MOVIMENTO CHE RIMBALZA A TERRA.

- CHE SI AVVICINA AL TIRATORE DA DI FRONTE.
- CHE SI AVVICINA AL TIRATORE SIA DA SX CHE DA DX.
- CHE SI ALLONTANA DAL TIRATORE IN AVANTI, VERSO SX E VERSO DX.

TIRO AL VOLO.

- CHE SI AVVICINA AL TIRATORE DI FRONTE.
- CHE SI AVVICINA AL TIRATORE SIA DA SX. CHE DA DX.
- CHE SI AVVICINA DA DIETRO IN POSIZIONE OBLIQUA.



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

**G.S.D. San Fruttuoso**

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

[www.sanfruttuoso.net](http://www.sanfruttuoso.net) e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



## L' ACQUISIZIONE TATTICA

### **LA TATTICA INDIVIDUALE**

SENZA PALLA.

MOVIMENTI DEL GIOCATORE IN ATTACCO.

MOVIMENTI DEL GIOCATORE IN DIFESA.

CON LA PALLA.

LE FINTE (GIOCO 1 vs. 1).

GIOCO A UOMO.

DOVE POSIZIONARSI RISPETTO ALL' AVVERSAIO ED ALLA PROPRIA PORTA.

CHE DISTANZA MANTENERE DALL' AVVERSAIO (RELATIVAMENTE ALLA VICINANZA DALLA PROPRIA PORTA).

COME "RUBARE" PALLA IN POSSESSO DELL' AVVERSAIO.

COME INTERCETTARE UN PASSAGGIO ESEGUITO DA DUE AVVERSARI.

IL PRESSING.

GIOCO A ZONA.

LA RESPONSABILITA' SU UNA PORZIONE DI CAMPO.

L' OCCUPAZIONE DI UNA ZONA DI CAMPO (GLI SPAZI SUDDIVISI EQUAMENTE FRA I COMPAGNI).

IL RADDOPPIO DI MARCATURA.

### **LA TATTICA DI GRUPPO**

LA COLLABORAZIONE IN DIFESA ED IN ATTACCO.

IN PARITA' NUMERICA.

IN INFERIORITA' NUMERICA.

IN SUPERIORITA' NUMERICA.

### **LA TATTICA COLLETTIVA**

DIFESA A "UOMO".

ATTACCO ALLA DIFESA A "UOMO".

DIFESA A "ZONA".

ATTACCO ALLA DIFESA A "ZONA".

DIFESA MISTA.

I MODULI DI GIOCO.



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

**G.S.D. San Fruttuoso**

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

www.sanfruttuoso.net e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



## **SEDUTA DI ALLENAMENTO**

LA SEDUTA DI ALLENAMENTO DEVE ESSERE CONSIDERATA L'UNITA' OPERATIVA DI BASE E, NELLA SUA FORMA STANDARD, COMPRENDE LE SEGUENTI TIPOLOGIE DI LAVORO.

- IL RISCALDAMENTO.
- L'ATTIVITA' TECNICO-TATTICA.
- L'ATTIVITA' GLOBALE DI GIOCO.

### IL RISCALDAMENTO

I RAGAZZI GIOVANI NON HANNO BISOGNO DI RISCALDAMENTI SOFISTICATI, COME INVECE E' NECESSARIO CHE AVVENGA PER GLI ATLETI EVOLUTI, MA E' SUFFICIENTE CHE SVOLGANO UN' ATTIVITA' MEDIAMENTE INTENSA CHE IN POCHI MINUTI DETERMINI, ATTRAVERSO MOVIMENTI SIMILI AL GIOCO DEL CALCIO, L'AUMENTO SIA DELLA TEMPERATURA CORPOREA CHE DELLA FREQUENZA CARDIACA E RESPIRATORIA.

SONO DA PRIVILEGIARE, PERCIO', TUTTI I GIOCHI DI MOVIMENTO, COMPRESI QUELLI TRADIZIONALI SENZA O CON LA PALLA, CHE SODDISFANO APPIENO LE ESIGENZE DI UN RISCALDAMENTO EFFICACE SE SONO PROPOSTI CON L'ACCORTEZZA DI PREVEDERE UNA PARTECIPAZIONE ED UN IMPEGNO EQUAMENTE DISTRIBUITI FRA I RAGAZZI. E' NECESSARIO, PERCIO', ORGANIZZARE IL RISCALDAMENTO SUDDIVIDENDO I RAGAZZI IN GRUPPI POCO NUMEROSI, CERCANDO DI EVITARE CHE VI SIANO PAUSE.

### **L'ATTIVITA' TECNICO – TATTICA**

L'ATTIVITA' TECNICO – TATTICA DEVE ESSERE SVILUPPATA TENENDO COME PUNTO DI RIFERIMENTO IL PROGRAMMA INDICATO IN PRECEDENZA.

CON GLI ESERCIZI TECNICO – TATTICI SI POSSONO PERSEGUIRE DIVERSI OBIETTIVI:

- 1) OBIETTIVO RIFERITO ALL'ACQUISIZIONE DI UN'ABILITA'. QUESTO E' CIO' CHE INDICHIAMO COME TECNICA INDIVIDUALE CODIFICATA.
- 2) OBIETTIVO RIFERITO AL RAGGIUNGIMENTO DI UNO SCOPO A PRESCINDERE DALL'UTILIZZO CORRETTO DELLA TECNICA CODIFICATA. QUESTO E' CIO' CHE VIENE DEFINITO "STILE", OVVERO L'ADATTAMENTO DELLA TECNICA ALLE CAPACITA' INDIVIDUALI.
- 3) OBIETTIVO RIFERITO AL COMBINARE DIVERSE ABILITA' CHE SI SUSSEGUONO SECONDO UN ORDINE PREORDINATO (ES. ESEGUIRE UNO STOP, ALZARE LA PALLA, COLPIRLA AL VOLO IN MODO CHE UN COMPAGNO POSSA EFFETTUARE UN COLPO DI TESTA, ECC.ECC.).
- 4) OBIETTIVO RIFERITO AD ESEGUIRE DEGLI ESERCIZI SOTTO L'ASSILLO DEL TEMPO (ES. TORNEO CON SQUADRE FORMATE DA TRE O QUATTRO GIOCATORI E TEMPI DI GIOCO (2') BREVISSIMI).
- 5) OBIETTIVO RIFERITO AL FATTO CHE SIANO CAMBIATI RAPPORTI SPAZIALI FRA I GIOCATORI (ES. PARTITELLE IN CAMPO GRANDE E POCHI GIOCATORI, OPPURE IN CAMPO PICCOLO E NUMEROSI GIOCATORI).
- 6) OBIETTIVO RIFERITO A VARIE MODALITA' DI PERCEPIRE INFORMAZIONI.
  - A) FORNIRE PIU' INFORMAZIONI ACUSTICHE (IL PORTATORE DI PALLA DEVE CERCARE DI SEGUIRE LE INDICAZIONI DEL COMPAGNO PIU' VICINO);
  - B) FORNIRE MENO INFORMAZIONI ACUSTICHE (I COMPAGNI E L'ALLENATORE DEVONO STARE IN SILENZIO);
  - C) FORNIRE MENO INFORMAZIONI VISIVE (DUE SQUADRE ESEGUONO UN POSSESSO PALLA, TUTTI CON LA MAGLIA IDENTICA, OPPURE, FAR ESEGUIRE DEGLI ESERCIZI IN CUI I GIOCATORI DEVONO CALCIARE IN PORTA O PASSARE AD UN COMPAGNO SENZA GUARDARE IL PALLONE);



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

## G.S.D. San Fruttuoso

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

[www.sanfruttuoso.net](http://www.sanfruttuoso.net) e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



- D) OBIETTIVO RIFERITO ALLA VARIAZIONE DEI COMPITI TATTICI. PUO' VARIARE SIA LA TATTICA INDIVIDUALE (A ZONA , A UOMO , A UOMO PRESSING) CHE LA TATTICA COLLETTIVA (SI CAMBIA IL MODULO DI GIOCO). TUTTO CIO' PUO' ESSERE RICHiesto IN ALCUNE ZONE DEL CAMPO PREVENTIVAMENTE DELINEATE , OPPURE IN PERIODI DI TEMPO SUCCESSIVI.

### L ' ATTIVITA ' GLOBALE DI CALCIO

COMPRENDE DUE FASI DISTINTE CHE PERSEGUONO OBIETTIVI DIVERSI.

- 1) IL GIOCO A TEMA , ATTRAVERSO IL QUALE SI TENDE A **STABILIZZARE** LE ABILITA' ESERCITATE DURANTE LA SEDUTA TECNICA. IN QUESTA FASE , IN CASO DI NECESSITA' , L ' ISTRUTTORE DEVE GUIDARE CON LA VOCE , ATTRAVERSO CONSIGLI ED INDICAZIONI LE SCELTE E LE SOLUZIONI MIGLIORI DA PERSEGUIRE.
- 2) IL GIOCO LIBERO , ATTRAVERSO IL QUALE SI **VERIFICA** SE LE ABILITA' SONO STATE AUTOMATIZZATE E CIOE' SONO ENTRATE A FAR PARTE DEL BAGAGLIO DI ACQUISIZIONI DEL RAGAZZO. IN QUESTA FASE L ' ISTRUTTORE DEVE NON DEVE INTERVENIRE , MA SOLO PRENDERE NOTA DI CIO' CHE ACCADE. SE VI SONO DEGLI ASPETTI POSITIVI ESSI RAPPRESENTANO GLI APPRENDIMENTI CONSOLIDATI. SE SI NOTANO DEGLI ATTEGGIAMENTI TECNICI O TATTICI NEGATIVI , SIGNIFICA CHE ALCUNE PROBLEMATICHE DEVONO ESSERE ANCORA RICONSIDERATE E MAGGIORMENTE APPROFONDITE IN SEDUTE DI ALLENAMENTO SUCCESSIVE.

DI SEGUITO SONO RIPORTATI TRE ESEMPI DI SEUTE DI ALLENAMENTO.



## Esempio seduta di allenamento N. 1

RISCALDAMENTO (15'):

### Motricità

Campo diviso in tre parti si gioca a pampano (5') - Percorso con Skip/Corsa all'indietro/Calciata all'indietro (5') - Ostacoli piccolo-medio grande con scatto (5'), dopo aver saltato gli ostacoli (inserirne due o tre piccoli, medi, alti), lo scatto deve essere fatto a piacere su uno dei tre conetti posti a destra, a sinistra e al centro, di volta in volta cambiare il conetto.

ESERCIZI (30'):

Campo diviso in tre parti.

- Passaggi frontali con tre bambini (10')

I passaggi devono essere fatti di interno destro e sinistro, tutti i bambini ruotano quindi stanno a destra, a sinistra e al centro. Sono passaggi eseguiti frontalmente, variante fare l'esercizio prima di destro e poi di sinistro.

- Sparviero con il pallone (10')

Sparviero effettuato con un bimbo al centro che senza palla deve togliere la palla ai compagni che devono raggiungere l'altra parte del campo

- Doganiere con un solo pallone (10')

Doganiere effettuato con uno o due bambini in mezzo che devono intercettare la palla che altri compagni cercano di passare ai compagni posti dalla parte opposta ad opportuna distanza, variante: massimo due tocchi, solo un passaggio tra i bambini che hanno il pallone.

PARTITELLA A TEMA (20')

Partita nel quale si utilizzano conetti con i quali creare dei corridoi.

A tutto campo si creano due corridoi (con i cinesini, uno a destra e uno a sinistra) nei quali due bambini per ciascun lato (uno con la pettorina e uno senza) devono aiutare i compagni ad andare verso la porta. La partita al di fuori dei corridoi si svolge normalmente. Il gol è valido se tutti, compresi



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

## **G.S.D. San Fruttuoso**

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

[www.sanfruttuoso.net](http://www.sanfruttuoso.net) e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



i compagni dei corridoi, hanno toccato il pallone, variante aggiungere massimo due tocchi per chi è collocato nei corridoi

**PARTITELLA LIBERA (25'):**

**NOTE**

- I bambini ruotano come i mister.
- Convocazioni per il week-end.

## **Esempio seduta di allenamento N. 2**

**RISCALDAMENTO (10'):**

Scalpo (solo metà campo)

**ESERCIZI (30'):**

I mister ruotano come i bambini.

- Semaforo (10')  
Verde (fermo il pallone, conto fino a 3 e poi vado avanti)  
Rosso (torno indietro con il pallone)  
Giallo (cambio direzione)  
Piede: Libero/Destro/Sinistro
- Quadrato/Triangolo (10')  
I bambini posti vicino ai cinesini, che servono solo come riferimento, ricevono la palla di destro e la passano con il sinistro lungo il lato della figura creata.





C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

## G.S.D. San Fruttuoso

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

[www.sanfruttuoso.net](http://www.sanfruttuoso.net) e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



Variante: invertire i piedi e quindi il giro, sempre utilizzando i due piedi per la ricezione e la trasmissione del pallone di deve dare sulla corsa al compagno sempre rispettando i lati della figura creata con i cinesini.

### - Conetti (10')

Conduzione della palla eseguendo un percorso creato con i conetti dove i bambini vanno ad utilizzare sia l'interno che l'esterno di entrambi i piedi.

Si aggiungerà anche il movimento con il piede destro facendo finta di andare a sinistra e viceversa.

### PARTITELLA A TEMA (15'):

Campo diviso in due (metà campo)

- Partitella con passaggi liberi e 5 passaggi per il punto (7'-8')
- Partitella con 4 porticine, il pallone deve essere condotto in mezzo alle porticine per il punto (7'-8')

### PARTITELLA LIBERA (20'-25'):

### NOTE

- Discorso ai bambini prima di iniziare l'allenamento
- Torello con tutti per imparare i nomi
- (\*) Bambini ruotano come i mister
- Parlare con preparatore portieri



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

**G.S.D. San Fruttuoso**

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

www.sanfruttuoso.net e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



## Esempio seduta di allenamento N. 3

### RISCALDAMENTO (10'):

Fulmine con e senza pallone. A tutto campo e poi metà campo (per preparare gli esercizi).

### ESERCIZI (30'):

I mister ruotano come i bambini.

#### - Quadrato di Bonn (10')

Si compone un quadrato con i cinesini di opportuna grandezza per far eseguire l'esercizio a 10 bambini (2 per lato e 2 al centro). Dividendo opportunamente i bambini in con e senza pettorina, si consegna ai bambini all'interno del quadrato un pallone a testa. Quest'ultimi eseguiranno dei passaggi ai compagni con il medesimo riconoscimento (es.: con la pettorina) posti al di fuori. Far ruotare le posizioni dei bambini.

Variante: passare il pallone ai compagni con diverso riconoscimento, utilizzare solo il piede destro o solo il sinistro sia per passare che per ricevere.

#### - Treccia Statica (10')

Inserire punteggio per chi fa più passaggi.

Dividere i bambini in tre file e far eseguire dei passaggi laterali ai compagni. L'esercizio inizia con la palla in possesso al bambino al centro.

Chi sta a destra riceve e passa con il destro, chi sta a sinistra riceve e passa con il sinistro. Chi sta al centro passa la palla a destra con il sinistro e passa la palla a sinistra con il destro.

Far ruotare le posizioni dei bambini.

Si fa solo in un senso.

Variante: aggiungere il ritorno sempre con le stesse modalità.



C.O.N.I.

- SCUOLA CALCIO -

F.I.G.C.

## G.S.D. San Fruttuoso

Via Imperiale, 41 - - 16143 GENOVA

tel. 010/51.55.84. fax 0108178748.

[www.sanfruttuoso.net](http://www.sanfruttuoso.net) e-mail [info@sanfruttuoso.net](mailto:info@sanfruttuoso.net)



### - Difesa/attaccanti (10')

Un bambino dopo aver eseguito un slalom tra i conetti conducendo la palla, passa quest'ultima a uno dei due compagni che diventeranno attaccanti. Il bambino che ha passato il pallone diventa a sua volta difensore passando in mezzo ai compagni che in attesa del suo posizionamento si passano la palla e si crea un uno contro due nello spazio rimanente

Variante: usare o solo il destro o solo il sinistro per lo slalom.

### PARTITELLA A TEMA (15'):

Campo diviso in due ma stesso esercizio. Partita con i 5 passaggi che costituiscono il punto.

Variante: il mister fischia e il gruppo che ha la palla deve andare a fare gol nel più breve tempo possibile passandosi sempre la palla. I bambini senza palla stanno fermi.

### PARTITELLA LIBERA (20'-25'):