



Federazione Italiana Giuoco Calcio
Lega Nazionale Dilettanti
DELEGAZIONE PROVINCIALE DI COMO
22100 COMO Via Sinigaglia, 5
Tel 031/574781 - Fax 031/574781
E-Mail: sgs@figc.co.it



Stagione Sportiva 2014 - 2015

PROVE TECNICHE CATEGORIA "PULCINI A 5"

1) ALLENAMENTO PICCOLI AMICI - 02 - STAFFETTA CON TIRO

Gioco divertente per i ragazzi, che vengono divisi in due squadre.

Scopo del gioco è quello di realizzare più punti possibile per ogni team.

I ragazzi devono portare il pallone con le mani nella prima parte della staffetta effettuando dei saltelli e cambi di direzione all'interno del cerchio che stimolano la coordinazione.

Dopo lo slalom tra gli ostacoli, effettuano un tiro verso la porta piccola, ed in caso di goal regalano un punto alla propria squadra.

Il tiro può essere variato in varie formule: al volo, di testa.

Questo esercizio è utilissimo per sviluppare le capacità di coordinazione e mira della porta, ed è soprattutto molto divertente per il suo carattere agonistico.

2) BANDIERA MODIFICATA

Si prepara il campo come nella figura.

I giocatori sono divisi in due squadre e tutti hanno un pallone di fronte, ed ad ogni bimbo viene assegnato un numero.

L'istruttore chiama un numero, i bambini con il numero assegnato partono e devono arrivare a prendere la palla lasciata dall'avversario ed andare a fare goal.

Vengono assegnati due punti a chi segna per primo ed un solo punto a chi segna per secondo.

E' possibile giocare con una sola porta e con una palla sola tenuta davanti all'istruttore, chi arriva per primo diventa attaccante mentre il secondo difensore.

