



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"

#### **"PALLEGGIO A COPPIE O TERNE"**

I bambini della stessa squadra si dispongono a coppie (se sono cinque una coppia e una terna) uno di fronte all'altro.

Uno di loro in possesso di una palla tenta di eseguire 5 palleggi e fermare la palla con le mani per poi passarla al compagno calciandola.

Verrà assegnato 1 punto ogni volta che saranno eseguiti i 5 palleggi e la palla fermata con le mani. Si esegue una manche da 3 minuti per ciascuna squadra e si contano i punti realizzati (il conteggio viene fatto dai bambini dell'altra squadra).

#### **"TIRO A BERSAGLIO"**

Si divide una porta delle dimensioni normali o ridotte in 3 fasce e si assegnano 1 punto alla fascia bassa 2 punti a quella media 3 punti a quella alta.

Si gioca contemporaneamente su due porte si contano i punti.

Si fanno tre turni da 2' minuti ciascuno e vince la squadra che totalizza il miglior punteggio.

#### **"IL DUELLO"**

Si affrontano due squadre composte dalla stesso numero di giocatori max 5. Vengono realizzate porte della larghezza di m 3, una per ciascun duellante.

I duellanti si collocano di schiena ognuno con una propria palla al via dell'istruttore partono in conduzione fino a raggiungere una linea posta a 4/5 metri dal punto centrale per poi girarsi e calciare nella porta del proprio avversario.

Si può tentare di parare la palla ma non utilizzando le mani. Si assegna 1 punto per ogni rete realizzata.

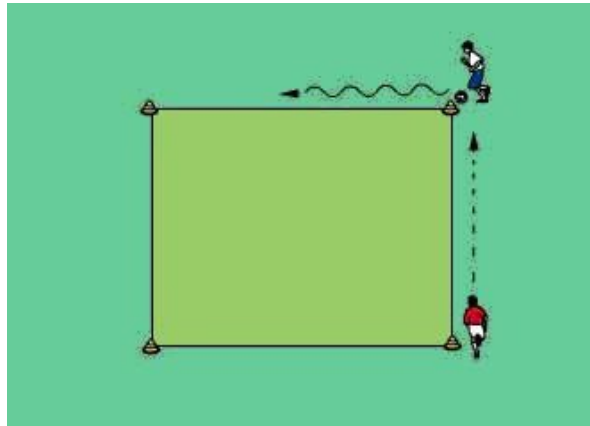
Si eseguono 5 duelli cambiando sempre l'avversario. Al termine si segnano i punti complessivi.

## L'INSEGUIMENTO

Il giocatore rosso deve riportare la sfera in conduzione al punto di partenza girando attorno al quadrato senza farsi raggiungere dall'avversario bianco.

Quest'ultimo secondo le capacità, può avere o meno il pallone, si può allontanare o meno la posizione di partenza.

Si possono variare le figure geometriche.



## “IN SEQUENZA”

Il giocatore con palla deve portare la palla al proprio compagno e prende il suo posto, e così via fino all'ultimo compagno che deve andare a fare goal e dopo prende il posto del portiere mentre il portiere recupera la palla e si mette in coda.

La solita esercitazione può essere proposta introducendo tra un compagno e l'altro degli ostacoli come una serie di cinesini o ostacoli.

L'istruttore deve dare ritmo alla proposta, chiedendo partenze autonome ai giocatori o al suo segnale.



## **“Butta fuori”**

Si gioca 5>5 con 5 bambini in possesso palla e 5 senza in un quadrato di 20m x 20m. I 5 bambini senza palla devono cercare di buttare fuori dal campo la palla dei propri avversari senza commettere falli di contatto.

I bambini che sono rimasti senza palla possono continuare il gioco aiutando i compagni che ancora hanno il possesso della palla (ci si può passare la palla).

Il gioco termina quando tutti i palloni sono stati buttati fuori e si rileva il tempo realizzato da ciascuna squadra. Il tempo max è di 2' al termine del quale si cambiano le squadre.

Si giocano due turni per ciascuna squadra e viene assegnato 1 punto per la squadra che riesce a mantenere per più tempo i palloni all'interno dello spazio di gioco.

## **“Bianco o Nero (CAVALLI E CAVALIERI)”**

Nell'area centrale tutti i bambini divisi in due squadre si muovono palla al piede.

Al via viene indicato un colore, i componenti della squadra corrispondente devono scappare nella propria zona franca, dove non possono essere catturati.

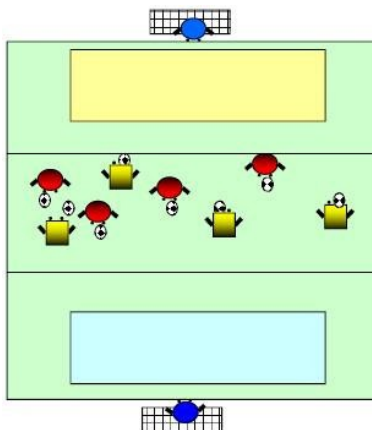
Gli inseguitori dovranno a loro volta rincorrerli palla al piede e conseguiranno un punto per ogni giocatore toccato.

VARIAZIONE (facile) senza palla

VARIAZIONE chi insegue ha palla in mano, chi scappa al piede

VARIAZIONE a fine zona franca c'è una porticina, chi vi arriva tira e se segna libera per ogni gol un proprio compagno

VARIAZIONE (molto evoluta) gli inseguiti guidano e tirano dalla zona franca verso la porta difesa da portiere (neutrale), per gli inseguitori con palla in mano, obiettivo toccare gli avversari con la palla (ma senza lanciairla) e dopo che questi hanno tirato, guidare la propria in direzione della porta opposta (inseguiti a loro volta dai primi che devono toccarsi con la mano) e tirare nell'atra porta difesa da portiere



### **“Uno contro Uno a Sorpresa”**

l'attaccante parte palla al piede per fare goal, l'istruttore chiama un colore che sarà corrispondente ad una posizione di partenza dei difensori che dovrà ostacolare l'avanzata dell'attaccante.



### **“Palla in meta”**

Campo 30-20x20-15 con fascia di meta larga 3 passi.

Confronto senza porte si segna un punto ogni volta che la palla viene portata e fermata all'interno della zona di meta.

Durata confronto 10'

### **“Scelgo l'angolo”**

Si esegue un uno contro il portiere con l'obbligo di segnare in uno dei due angoli della porta. Il goal centrale non vale.