



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"

#### **PIRATI ALL'ARREMBAGGIO**

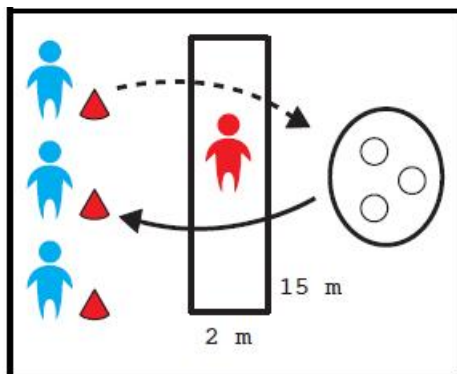
Le innumerevoli sollecitazioni senso percettive (spazio a disposizione, zona del guardiano, posizione dei palloni, regole del gioco, ecc.) consentono al bambino di ricevere informazioni che determinano risposte motorie che favoriscono lo sviluppo della reattività e della velocità del movimento.

Gli allievi, partendo dalla linea di fondo, devono recuperare più palloni possibili (il grande tesoro!!!).

Bisogna però fare attenzione al guardiano che si trova nella sua zona di guardia (di mt. 2 x 15). Chi viene toccato torna indietro e riparte dal punto di partenza.

Varianti:

- ampliamento della zona di azione del guardiano
- gli attaccanti partono tutti insieme
- i guardiani diventano 2
- i bambini si dividono in due squadre (pirati rossi e pirati verdi), vince chi porta per primo tutto il tesoro sulla nave.



## CORRI E SEGNA

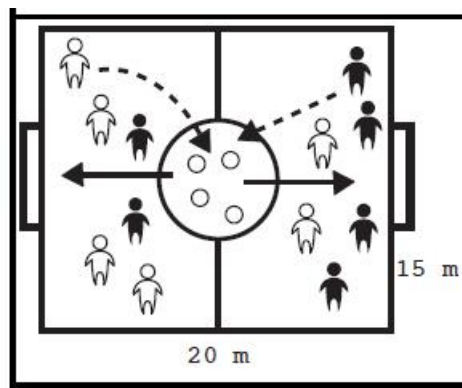
Con questo tipo di gioco si vuole favorire il miglioramento della guida della palla attraverso condotte motorie rapide e tiro in porta

In uno spazio di mt. 15x20, i giocatori della squadra “A” e della squadra “B” partono dalla linea di porta avversaria contemporaneamente per prendere i palloni posti al centro del campo e fare goal nella porta difesa da due avversari.

Terminati i palloni, va effettuata la rotazione con i compagni che difendevano.

Varianti:

- al via gli attaccanti debbono effettuare un percorso prima di andare verso i palloni
- gli attaccanti tirano liberamente in porta, in assenza di difensori
- i difensori difendono su una linea



## PARTITA CON 4 PORTE

In questo gioco viene sollecitato il bambino a gestire lo spazio ed orientarsi in modo funzionale alla situazione di gioco sviluppando la capacità di guidare la palla e di colpire la palla per tirare (fare goal).

Viene inoltre favorito il decentramento (passaggio al compagno meglio posizionato).

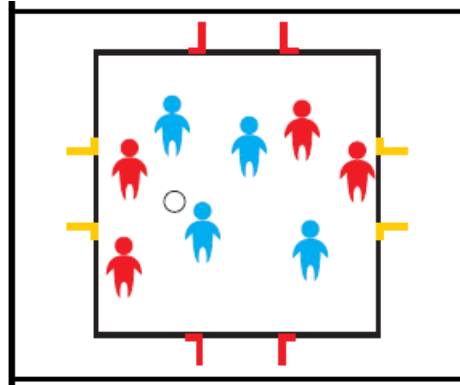
In uno spazio di m 25x25 si confrontano due squadre composte ciascuna da 4 giocatori.

Ogni squadra deve difendere due porte poste su due lati opposti come in figura.

Ciascuna squadra, quindi, potrà realizzare i goal nelle due porte avversarie.

Varianti:

- le porte vengono posizionate sugli angoli.
- i goal non potranno essere realizzati per 2 volte consecutive nella stessa porta.



### GIOCA IL PIÙ VELOCE

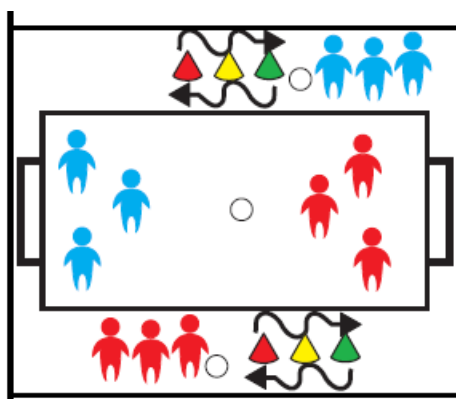
Questo esercizio sviluppa l'abilità di guidare rapidamente, e stimola il bambino a migliorare il controllo della palla.

Nella gara, la possibilità di giocare in superiorità/inferiorità numerica favorirà lo sviluppo della capacità di orientarsi nello spazio e della condotta motoria dello spostarsi (per smarcarsi, per intercettare, per contrastare, ecc.)

All'interno di uno spazio di m 30x20 si gioca una partita 3 contro 3.

All'esterno, altri giocatori appartenenti a ciascuna squadra effettuano una staffetta che consiste in una corsa a slalom con conduzione della palla attorno a dei conetti.

Ogni volta che si completerà un turno il vincitore avrà la possibilità di entrare all'interno del campo per giocare la partita con i propri compagni e creare opportune superiorità numeriche.



## GUIDA IN ZONA E TIRA

Questo esercizio oltre a sviluppare ulteriormente la capacità di controllo dell'attrezzo durante la corsa, favorisce nel bambino lo sviluppo della capacità di differenziazione nel colpire la palla (precisione e forza del tiro) generando grande entusiasmo per la realizzazione dei goal.

I bambini partono da una distanza di circa 15 mt. Dalla porta, conducono la palla fino dentro l'area delimitata (a circa 8 mt dalla zona di partenza) e da lì effettuano il tiro in porta.

Il bambino che al termine della serie di conduzioni e tiri avrà realizzato più reti risulterà vincitore.

### Varianti

- auto-passaggio nell'area delimitata
- utilizzo di un percorso prima della zona di tiro
- il gioco potrà essere effettuato, successivamente, utilizzando il portiere; ruolo che, a rotazione, svolgeranno tutti i bambini.
- utilizzo di porte di diverse dimensioni e forme
- utilizzo di palloni di peso e dimensioni diverse

