



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 2013 - 2014

PROVE TECNICHE CATEGORIA "PULCINI A 5"

1) "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).

2) "PERCORSO IN CONDUZIONE"

Realizzare n. 2 percorsi paralleli. Viene assegnato 1 punto ogni volta che un bambino completa il percorso al termine si verifica chi ha vinto tra le due squadre si eseguono due turni da 2' ciascuno.

I percorsi saranno così strutturati:

- 1) Passare sotto e sopra 4 ostacoli guidando la palla;
- 2) Eseguire una capriola e riprendere la palla
- 3) Eseguire una slalom tra 3 coni
- 4) Eseguire su un cerchio una conduzione di esterno
- 5) Eseguire sull'altro cerchio una conduzione di interno
- 6) Calciare la palla all'interno di una porticina e andarla a riprendere
- 7) Riporto la palla in conduzione al 2° compagno

Il percorso è indicativo e potrà essere modificato a patto che tutti i percorsi siano identici.

3) "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.

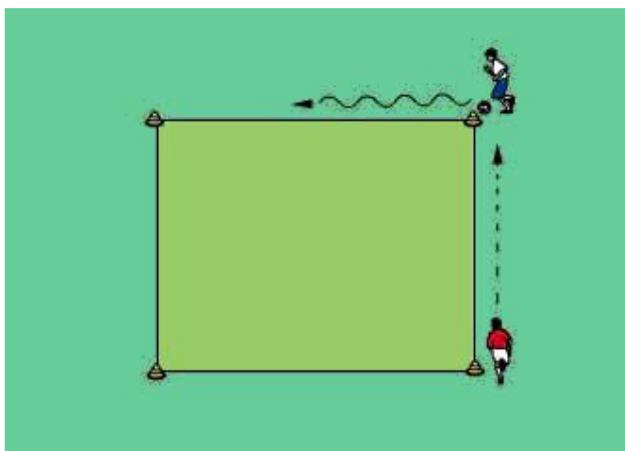
Si fanno tre turni da 2' minuti ciascuno e vince la squadra che totalizza il miglior punteggio.

4) 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.

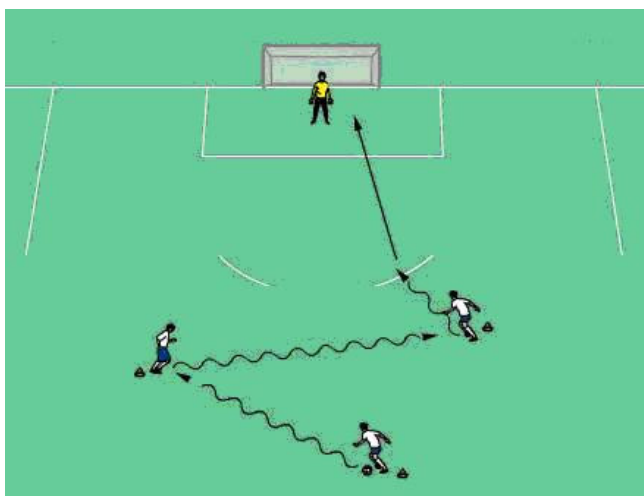


5) "IN SEQUENZA"

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.



6) "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.

7) "PAGA IL PEDAGGIO E GIOCA"

Due squadre a confronto. Entrambe eseguono lo stesso percorso in partenza, ma il mentre una rientra con il pallone e riparte, l'altra conclude a rete.

Quando tutti i bambini del primo gruppo avranno terminato si conteranno le reti del secondo gruppo, poi si invertono le squadre e vince quella che ha totalizzato più reti.

VARIAZIONE: la tipologia di slalom, le attrezzature"

