



Federazione Italiana Giuoco Calcio
Legg Nazionale Dilettanti

COMITATO REGIONALE VENETO

DIVISIONE CALCIO A CINQUE

VIA DELLA PILA 1 – 30175 MARGHERA (VE)
CENTRALINO: 041 25.24.111 – DIVIS.CALCIO A 5: 041 25.24.114
FAX: 041 25.24.120 – 041 25.24.106
Indirizzo Internet: www.figcvenetocalcio.it
e-mail: vecalcio.calcioa5@figc.it



RAGGRUPPAMENTO REGIONALE Categoria: PICCOLI AMICI

Disposizioni per il gioco del 1° raggruppamento

Come ormai tutti sanno (o dovrebbero), le abilità tecniche si costruiscono sulle capacità coordinative. (Fateci caso, i bambini più bravi tecnicamente sono anche quelli più coordinati).

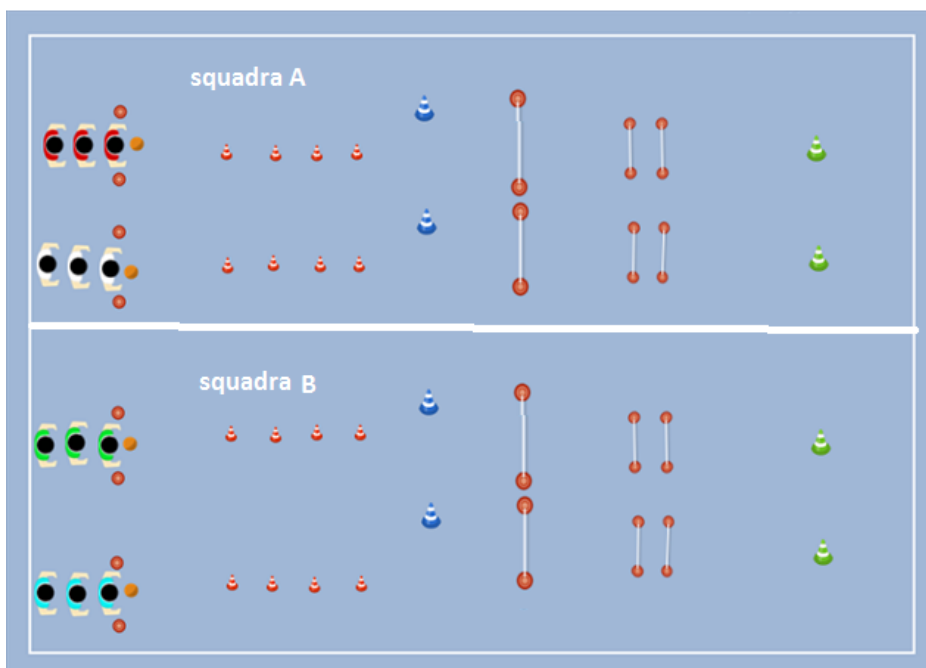
Il periodo migliore (**fase sensibile**) per allenare le capacità coordinative è quello che va tra i 6 e i 12 anni, quindi in questa fascia d'età andrebbero dedicati 10-15' ad ogni seduta per il miglioramento di questi aspetti

Svolgimento del Gioco

Le modalità sono quelle della staffetta Utilizziamo questo percorso come messa in azione, con una finalità anche ludica

Si formano 2 gruppi di 3-4 o 5 bambini per squadra.

Il percorso è quello che vedete nella figura che segue.



Al via dell'istruttore parte il primo bambino di ogni squadra, con una palla in mano.

Dopo un primo tratto di corsa di 5m circa, dovrà eseguire uno **slalom con le mani** tra 4 conetti, guidando la palla con entrambi i piedi (alternando dx e sx).

All'uscita dallo slalom dovrà **depositare la palla sopra ad un cono** (si utilizzano quindi i coni o i conetti col foro largo)

Depositata la palla, si striscia sotto ad una panchina e all'uscita si saltano 2 piccoli ostacoli in successione

Saltati i 2 ostacoli, si aggira di corsa il cono verde e si torna indietro senza effettuare nessun'altro esercizio.

Si arriva fino al cono dove abbiamo depositato la palla, la si recupera con le mani e la si porta al prossimo compagno in attesa

Vince il gioco la squadra che avrà totalizzato il maggior numero di percorsi completi nel tempo massimo di 10 minuti.

Gli **Obiettivi Coordinativi** di questo gioco sono:

- Coordinazione dei piedi.
- Strisciare
- Saltare
- Equilibrio dinamico
- Correre
- Controllo motorio