



**C E N T R O
S P O R T I V O
I T A L I A N O**

Comitato di Bergamo

Compendio Giochi-Esercizi

Giocagol Primaveraile

Edizione 2023/24

Introduzione

Il seguente documento vuole essere un compendio di semplici esercizi da mettere in pratica prima di ogni partita di campionato. Vi chiediamo di eseguirne uno ad ogni partita di campionato per una durata complessiva di 15 minuti ogni volta.

La suddivisione dei giochi sarà la seguente e vi servirà per arrivare già preparati e coordinati tra voi allenatori il giorno della partita, così predisporre adeguatamente il materiale e non perdere tempo inutilmente.

Giornate 1 e 2 andata: **Salviamo le uova**

Giornate 3 e 4 andata: **Porta in salvo il malloppo!**

Giornate 5 andata e 1 ritorno: **Metti in salvo il paese dalle mele marce**

Giornate 2 e 3 ritorno: **Elfi e Troll**

Giornate 4 e 5 ritorno: **Cambio di casa!**

Il suo fine è molteplice: in primis fornire a voi allenatori del materiale pratico da poter utilizzare in qualsiasi momento dell'anno, allenamenti compresi. In secondo luogo, provare a mettere una lente d'ingrandimento intorno al mondo del movimento e di tutte le sue forme, ovvero il perno centrale dell'attività motoria in ogni sua possibile sfaccettatura, non solo calcistica.

Di seguito troverete cinque esercizi-giochi eseguibili sia senza che con l'ausilio del pallone. Ognuno di essi viene presentato sotto forma di storia. La narrazione e l'immedesimazione nei personaggi di una storia, con le loro sfide ed avventure da portare a termine, sono elementi estremamente importanti per catturare l'attenzione dei bambini e stimolare la loro fantasia. In questo modo i bambini si sentiranno partecipi di un racconto e saranno ulteriormente coinvolti nel gioco.

Il nostro consiglio è quello di approcciare ogni gioco di essi nella sua versione base per poi passare alla versione con palla soltanto dopo che i bambini avranno acquisito familiarità con le dinamiche del gioco e lo avranno sperimentato in quante più possibili varianti di movimento e regole. Ricordate che il gioco del calcio è solamente un appendice laterale di quel mondo infinitamente vario e sfaccettato che è il movimento ed è doveroso che i bambini lo esplorino in lungo ed in largo.

Per ogni esercizio-gioco troverete una lista di suggerimenti e varianti che vi permetteranno di semplificare o complicare l'esercizio, rendendolo sempre più stimolante per i vostri giocatori. Non abbiate paura di sperimentare e di mettere mano alle varianti sulla base di ciò che osservate e captate.

Buon divertimento ed in bocca al lupo! ;)

GIOCO 1 – 1a Andata / 2a Andata

Titolo	<i>Salviamo le uova (figura1 pag.8)</i>
Materiale occorrente	Cinesini e palloni
Numero di giocatori	Più campi in contemporanea con non più di 3/4 bambini per campo, così che non ci siano tempi di attesa
Abilità e situazioni di gioco coinvolte	<p><i>Schemi motori di base:</i> Correre e correre trasportando oggetti Lanciare ed afferrare</p> <p><i>Calcio specifiche:</i> Conduzione palla Smarcamento Dribbling Passaggio Ricezione 1v1, 2v1, 2v2 Contrasto</p>
Storia (Svolgimento)	Un gallo vuole portare nel pollaio tot. (2, 3, 4, ... a seconda della disponibilità) uova (palloni se si vuole fare in conduzione palla. Qualsiasi altro oggetto se l'esercizio non prevede l'utilizzo dei piedi) che la sua moglie gallinella ha appena fatto. Un allevatore malintenzionato vuole però impedirglielo per accaparrarsi quante più uova possibile. Decide allora di mettersi a metà strada tra il gallo e la sua casa. Viste le dimensioni delle uova, il gallo può trasportarne solamente una alla volta: quante uova riuscirà a portare a destinazione il nostro eroe e quante riuscirà a rubarne l'allevatore?
Possibili varianti	<p>A. 2v1 → Un secondo gallo è arrivato in aiuto del primo. Giocano insieme e possono passarsi le uova. L'allevatore conquista l'uovo quando recupera il pallone.</p> <p>B. 2v1 ma con compagno obbligato a rimanere oltre la riga di meta e a cui si può passare il pallone (smarcamento)</p> <p>C. 2v2 → 2 galli contro 2 allevatori</p>
Modalità di gioco	<p>E' possibile attuare sia una versione con palla che una versione senza. Quella con può prevedere la conduzione del pallone oltre la meta oppure il gol in una/due/tre porticine. Il punto va all'allevatore se conquista il pallone.</p> <p>Quella senza prevede il superamento della riga di meta da parte del gallo oppure trasporto di un oggetto (cinesino, pallone, borraccia, ...) oltre la riga di meta. Punto per l'allevatore se tocca il gallo con due mani contemporaneamente.</p> <p>E' consigliato posizionare non più di due/tre bambini per campo così che non ci siano tempi di attesa.</p>

GIOCO 2 – 3a Andata / 4a Andata

Titolo	<i>Porta in salvo il malloppo! (figura 2 pag.8)</i>
Materiale occorrente	Cinesini e palloni
Numero di giocatori	illimitato
Abilità e situazioni di gioco coinvolte	<p><i>Schemi motori di base:</i> Lanciare ed afferrare Equilibrio monopodalico</p> <p><i>Calcio specifiche:</i> Passaggio: precisione e gestione della forza Conduzione palla Conduzione palla in contesto caotico Ricezione</p>
Storia (Svolgimento)	<p>Creare un cerchio di grandi dimensioni ed un cerchio di più piccole dimensioni al suo centro. Il cerchio minore è un'isola circondata dal mare e le onde alte impediscono ai pescatori di tornare a riva con il pesce pescato. Metà dei pescatori sono bloccati sull'isola mentre l'altra metà è a riva (sul perimetro del cerchio maggiore). Non potendo nuotare perché il mare è troppo pericoloso, i pescatori devono trovare una strategia per far arrivare tutto il malloppo (palloni) a riva. Ogni bambino avrà a disposizione 2,3, 4, x palloni (pesci pescati) che dovrà lanciare ai compagni posti intorno al cerchio maggiore. I compagni sono a riva perché in precedenza hanno mangiato del cibo avariato, ed ora non sono più in grado di muoversi neanche di un centimetro: i pescatori dovranno quindi essere estremamente precisi con i loro lanci, altrimenti il pesce andrà perso. Quanto pesce riusciranno a portare in salvo?</p>
Possibili varianti	<p><i>Conduzione palla in contesto caotico</i> → un gruppo di delfini è giunto da lontano per aiutare i pescatori in difficoltà. Si sono offerti di trasportare i pesci uno ad uno dall'isola alla terraferma, diminuendo le possibilità di perdere provviste. In quanto tempo riusciranno a portare tutti i pesci a riva?</p> <p><i>Conduzione palla in contesto caotico</i> → Nella zona si aggira un gruppo di piranha, capaci di fermare i delfini e rimandare i pesci pescati sull'isola.</p>
Modalità di gioco	<p>Modalità di lancio: con mani rasoterra, ad una mano, a due mani, lancio alto senza toccare il mare, lancio alto con 2 rimbalzi in mare (rocce che spuntano), con piedi (di destro, di sinistro, di interno, di esterno, di collo). E' inoltre possibile lavorare sull'equilibrio chiedendo ai bambini di rimanere su un piede solo.</p>

GIOCO 3 – 5a Andata / 1a Ritorno

Titolo	<i>Metti in salvo il paese dalle mele marce! (figura 3 pag.9)</i>
Materiale occorrente	Palloni (si consiglia 1 pallone per giocatore), cinesini, ostacoli alti/coni (per porticine), pettorine
Numero di giocatori	Illimitati
Abilità e situazioni di gioco coinvolte	<p><i>Schemi motori di base:</i> Lanciare ed afferrare Correre</p> <p><i>Calcio specifiche:</i> Tiro: forza e precisione nel colpire la porticina Intercettare un passaggio Difesa della porta Conduzione palla Contrasto Ricezione</p>
Storia (Svolgimento)	Un campo di grandi dimensioni (20/25x10/15) accoglie due squadre, rispettivamente una per ogni metà campo. Ogni abitante è molto fiero del proprio paese e detesta gli abitanti del paese rivali, che sono, da sempre, i loro acerrimi nemici. Ormai da molti anni i due paesi discutono su quale sia il migliore e così, per mettere fine alla questione, hanno deciso di organizzare una sfida. Ogni cittadino avrà a disposizione una mela marcia (pallone) e dovrà sbarazzarsene prima della fine del tempo, lanciandolo all'interno del territorio nemico. Ogni mela ricevuta dai rivali potrà essere rispedita al mittente ma, alla fine del tempo a disposizione (un minuto e mezzo/due minuti per manche), il paese con più mele marce sarà il perdente, quello con meno il vincitore. Gli abitanti di ogni paese dovranno quindi essere molto abili e rapidi a sbarazzarsi di tutte le mele marce in arrivo.
Possibili varianti	<p>A. Quando le mele marce si conficcano esattamente dentro alle case, passando attraverso le finestre aperte (2, 3, 4, x porticine poste a fondo campo o ai lati), gli abitanti non possono più sbarazzarsene. Quelle mele saranno tenute in conto nel conteggio finale.</p> <p>B. Il sindaco ha deciso di aiutare i propri cittadini assoldando degli scudieri e dei tiratori scelti. I tiratori possono solamente lanciare (da dietro una riga o liberi per il campo) mentre gli scudieri possono solo difendere le finestre aperte ed impedire che le mele entrino in casa.</p> <p>C. Il sindaco ha deciso di aiutare i propri cittadini assoldando degli incursori. Posso entrare nel territorio nemico per conficcare le mele marce in casa con più facilità. Se però vengono colpiti da un pallone avversario sono eliminati dal gioco.</p>
Modalità di gioco	<p>E' possibile attuare una progressione che, iniziando dall'utilizzo delle mani, arriva gradualmente a quello dei piedi. Un esempio può essere:</p> <p>Manche 1: lanciare a due mani Manche 2: lanciare ad 1 mano Manche 3: lanciare ad 1 mano raso terra Manche 4: utilizzo la mani per fermare il pallone ed i piedi per lanciare Manche 5: Utilizzo solamente i piedi</p>

GIOCO 4 – 2a Ritorno / 3a Ritorno

Titolo	<i>Elfi e Troll (figura 4 pag.9)</i>
Materiale occorrente	Palloni, cinesini, pettorine
Numero di giocatori	illimitato
Abilità e situazioni di gioco coinvolte	<p><i>Schemi motori di base:</i> Correre Lanciare ed afferrare</p> <p><i>Calcio specifiche:</i> Conduzione palla senza pressioni ed in condizione caotica Dribblare Passare Smarcamento Contrasto Intercetto Ricezione</p>
Storia (Svolgimento)	<p>Gli elfi (squadra A) sono una specie conosciuta per essere degli ottimi banchieri. Si occupano di raccogliere i soldi direttamente dai loro clienti e portarli all'interno di stanze molto protette, dentro alle quali solo loro sono capaci di entrare. I troll (squadra B) sono invece conosciuti per essere dei grandi approfittatori. Sopravvivono rubando i soldi che, di tanto in tanto, gli elfi perdono per strada e sono abilissimi a sfruttare ogni loro disattenzione per appropriarsene e portarli nei loro villaggi.</p> <p>Ogni viaggio elfico per portare i soldi al sicuro è un lavoro di squadra che si svolge sempre nello stesso modo: gli elfi operai trasportano una moneta a testa (pallone) fino al grande valico (linea di metà campo), lo spazio che li divide dalle casseforti dove gli elfi banchieri, i loro colleghi (altri membri della squadra A), li aspettano per ricevere le monete. All'interno del grande valico un gruppo di troll (squadra B) è sempre pronto ad assaltare gli elfi operai per sottrargli quante più monete possibili. Gli elfi operai hanno quindi due possibilità per portare i soldi al sicuro: i più temerari percorrono la striscia di terra pericolosa per consegnare loro stessi la moneta ai colleghi. I più prudenti, invece, lanciano la loro moneta direttamente agli elfi banchieri, stando attenti che i troll non la intercettino all'interno del grande valico.</p>
Possibili varianti	Quando riescono ad impossessarsi di una moneta, i troll cercano di portarla subito nel loro villaggio che sta però molto lontano dal grande valico (a fondo campo, oltre il punto di partenza degli elfi) e gli elfi faranno di tutto per impossessarsene di nuovo.
Modalità di gioco	E' possibile attuare una progressione che, partendo dall'utilizzo delle mani, arriva gradualmente a quello dei piedi. Utilizzando le mani per trasportare i palloni i bambini potranno scegliere se condurlo o lanciarlo al compagno. Nel primo caso, si può ad esempio decidere che quando un elfo operaio viene toccato con due mani contemporaneamente, il pallone passa nelle mani del troll

GIOCO 5 – 4a Ritorno / 5a Ritorno

Titolo	<i>Cambio di casa!</i> (figura 5 pag.10)
Materiale occorrente	Palloni, cinesini, cerchi
Numero di giocatori	Illimitati
Abilità e situazioni di gioco coinvolte	<p><i>Schemi motori di base:</i> Lanciare ed afferrare Correre</p> <p><i>Calcio specifiche:</i> Conduzione palla Dribblare Passare Ricezione</p>
Storia (Svolgimento)	<p>Più famiglie di x persone (2, 3, 4, 5, ... a seconda di giocatori) stanno cambiando casa e sono alle prese con il trasloco. Di tante case disponibili, solo una è quella che tutte le famiglie desiderano e verrà data alla famiglia che sarà capace di effettuare il trasloco più velocemente. Tutte le famiglie si affrettano allora a portare di corsa i loro oggetti (Palloni. Si consiglia un minimo di un pallone a giocatore) dalla vecchia casa (cerchio di partenza che contiene tutti i palloni) a quella nuova (cerchio di arrivo dove posizionare tutti i palloni). Per essere veloci, ogni famiglia decide di creare una catena di persone dove gli oggetti vengono passati da persona a persona (passaggi) e l'ultima ha il compito di metterli in ordine all'interno della nuova casa (cerchio). Ovviamente però soltanto chi metterà tutti gli oggetti a posto nel minor tempo possibile potrà aggiudicarsela.</p>
Possibili varianti	<ul style="list-style-type: none"> A. Al posto dei passaggi, trasmissione palla da persona a persona B. Al posto di una linea retta di passaggi, creare una linea spezzata ("evitare il traffico dell'autostrada") C. Limite massimo di tocchi per ogni giocatore. Ad es: stop con il sinistro e passaggio con il destro D. Al posto di posizionare i palloni in un cerchio, creare tante piccole postazioni dove riporre in ordine i palloni
Modalità di gioco	<p>E' possibile eseguire lo stesso gioco passando il pallone con le mani, insistendo sulla richiesta di traiettorie di quest'ultimo (senza rimbalzi, con massimo uno/due rimbalzi, rasoterra, ...) e sulle modalità di lancio (una/due mani, da sopra la testa, a mo' di rimessa laterale, dal basso, ...). Un'ulteriore alternativa può essere la trasmissione di palla con le mani al compagno, dove la richiesta è di correre velocemente con la palla in mano fino al compagno successivo.</p>

FIGURA 1 - Salviamo le Uova

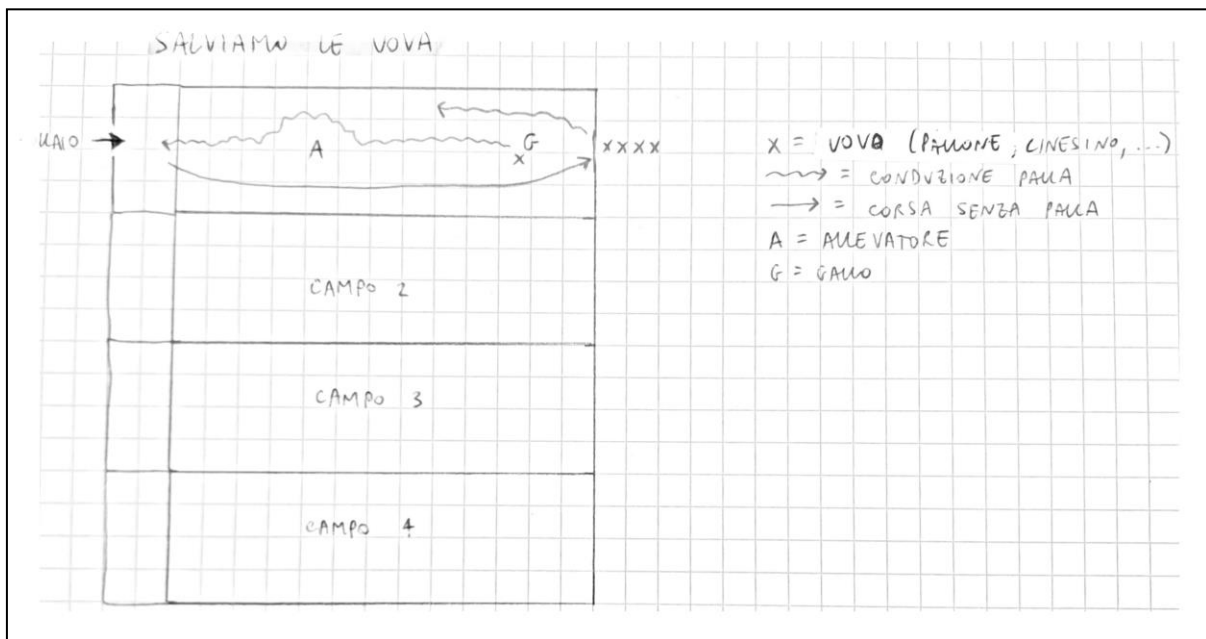


FIGURA 2 - Porta in salvo il malloppo!

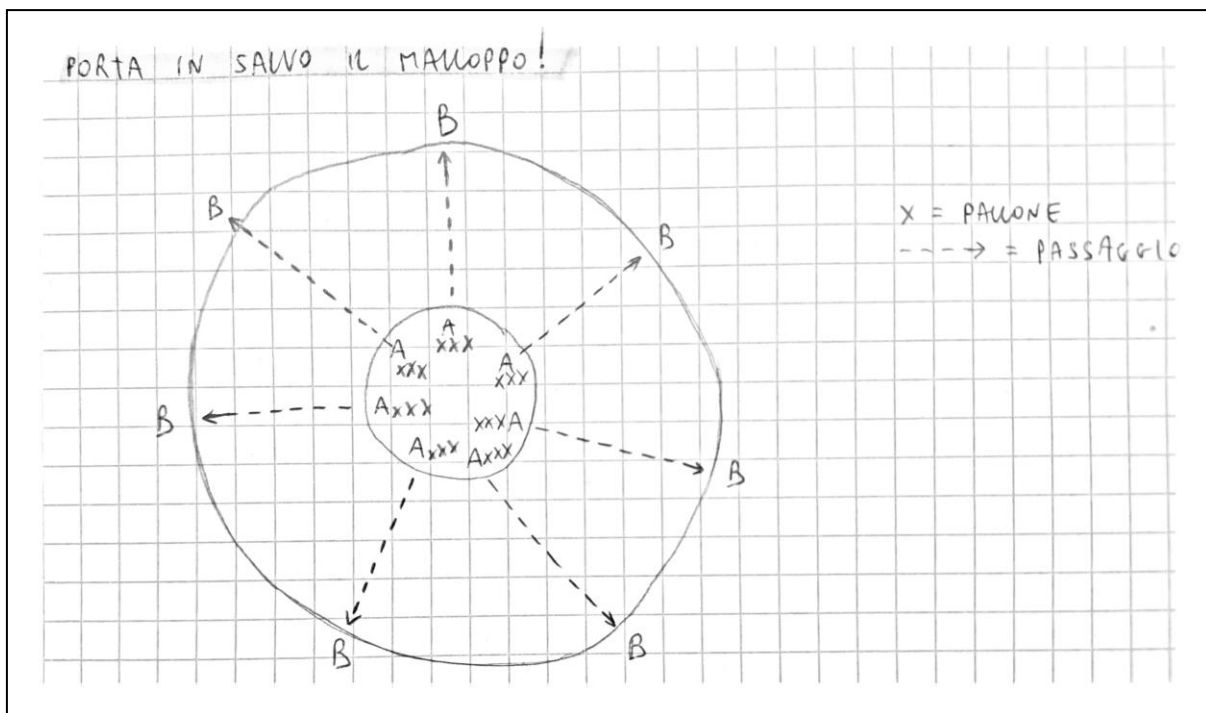


FIGURA 3 – Metti in salvo il paese dalle mele marce

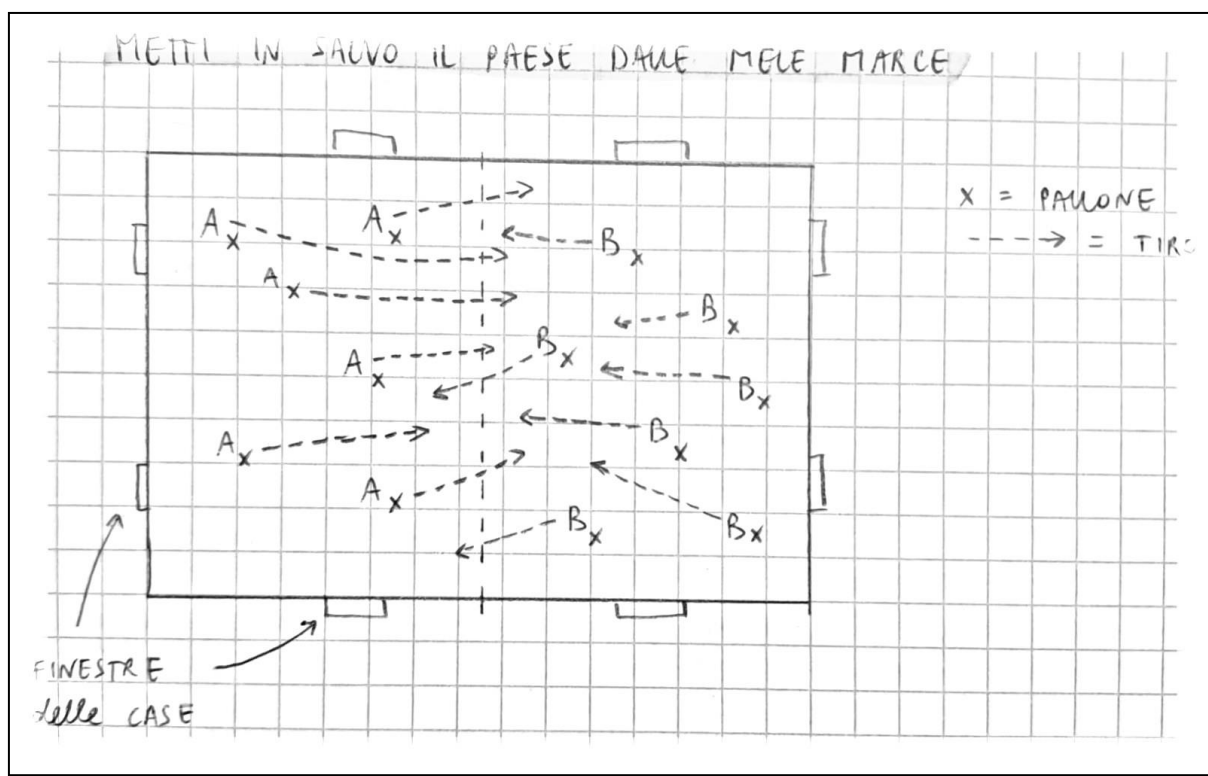


FIGURA 4 – Elfi e Troll

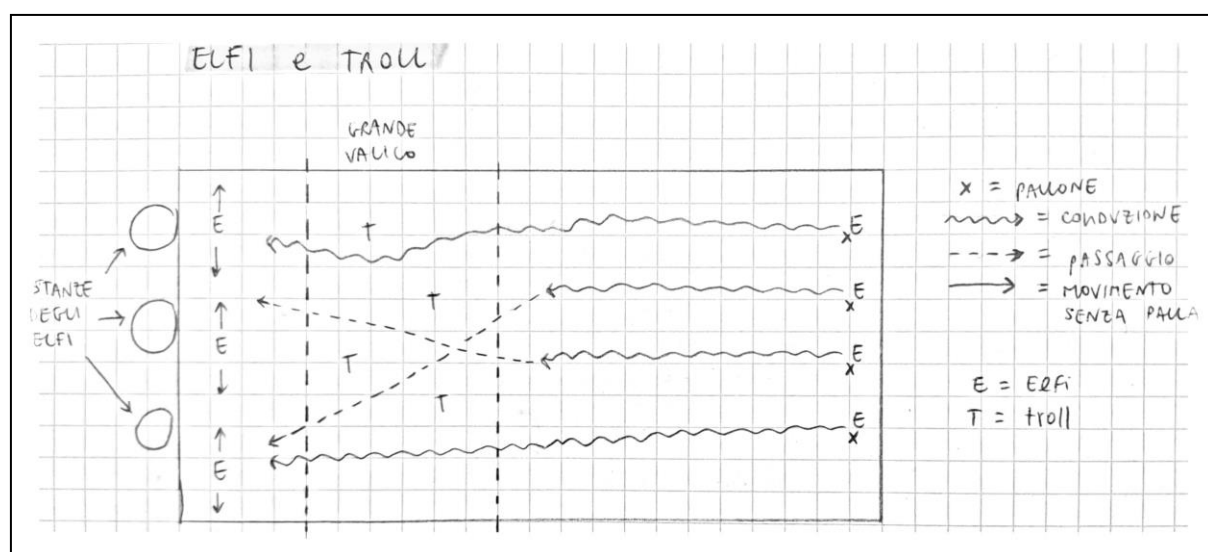


FIGURA 5 – Cambio di casa!

