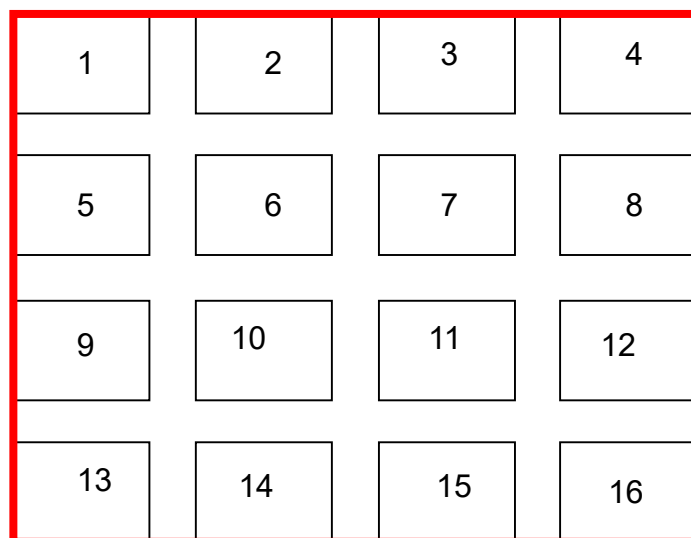

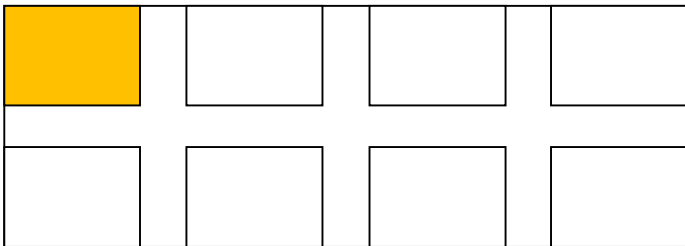







PROPOSTE LUDICO-MOTORIE

IMPORTANTE: lo spazio deve essere suddiviso in 16 aree di 4x3m con un corridoio di 1m per un totale di **19x15m**




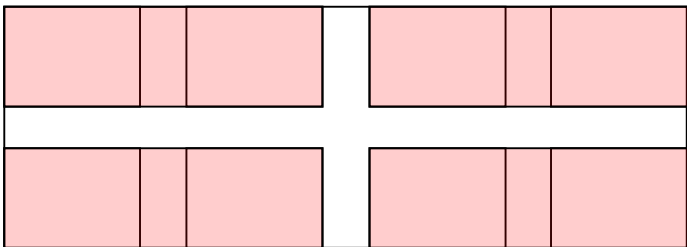
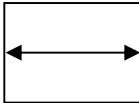
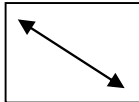

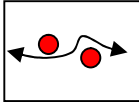
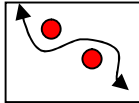
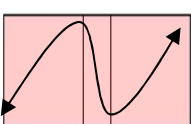
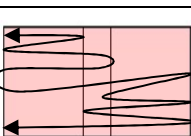
SCHEDA 1

IL PIEDE E LA PALLA		
OBIETTIVO	Familiarizzazione con l'attrezzo	
SPAZIO DI LAVORO rettangolo 4x3 con corridoi di 1m 		
1		liberamente ogni bambino fa rotolare la palla in uno spazio delimitato
2		da fermi, far rotolare il pallone avanti-dietro con la pianta del piede
3		da fermi, con la pianta del piede far rotolare la palla da destra verso sinistra e viceversa, descrivere traiettorie circolari, ...
4		da fermi, far rotolare il pallone sul piede tenuto in estensione con la punta rivolta verso il basso in modo che salga dalla stesa fino a tutto il collo del piede
5	 	4) cercare di mantenere il pallone in equilibrio sul piede, sulla coscia,

sulla testa e su altre parti del corpo che i bambini vorranno sperimentare


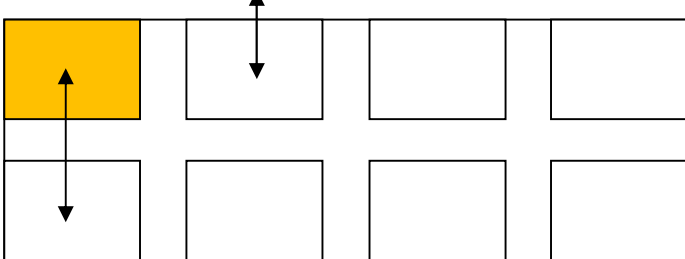
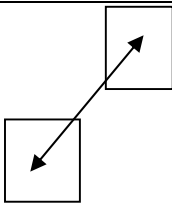

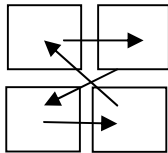
con palla ferma, saltare alternando il tocco sul pallone con l'avampiede destro e sinistro

7		Colpire il pallone verso l'alto con il collo del piede, con la coscia, con la testa e prenderlo in mano prima che cada a terra
8		Colpire il pallone verso l'alto con una qualsiasi altra parte del corpo e prenderlo in mano prima che cada a terra
9		BALL MASTERY esempio https://www.youtube.com/watch?v=DU7gky-gew&t=85s
10		Creare una coreografia, anche con musica, con gli esercizi proposti

CONTROLLO DELLA PALLA		
OBIETTIVO		La conduzione della palla
SPAZIO DI LAVORO rettangolo 9x3 con corridoi di 1m 		
1		liberamente ogni bambino conduce la palla in uno spazio delimitato
2		Guidare la palla da un estremo all'altro del proprio spazio con le varie parti del piede ed eseguire un cambio senso in vari modi e tornare
3		Guidare la palla da un angolo all'angolo opposto ed eseguire un cambio senso in vari modi e tornare
4		Guidare la palla da un angolo all'angolo di fronte del proprio spazio, eseguire un cambio di direzione e andare sull'angolo opposto a quello di partenza, cambio senso e ritorno
5		Guidare la palla da un estremo all'altro del proprio spazio con le varie parti del piede facendo uno slalom tra cinesini posti a metà del percorso, eseguire un cambio senso in vari modi e tornare
6		Guidare la palla da un angolo all'angolo opposto facendo uno slalom tra cinesini posti a metà del percorso, eseguire un cambio senso in vari modi e tornare
7		Guidare la palla sulle diagonali ed eseguire un cambio senso in vari modi e tornare
8		Guidare la palla a navetta, con anche slalom nel percorso più lungo

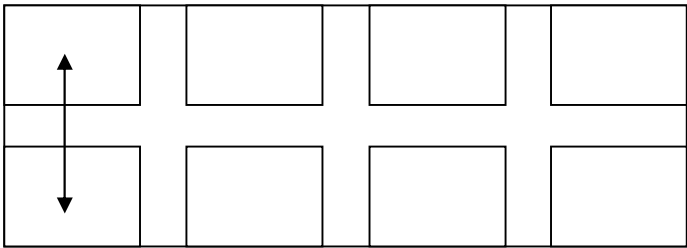
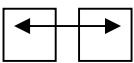
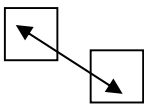
IMPORTANTE: essendo lo stop il fondamentale tecnico legato alla ricezione lo si può attuare solo se la palla viene inviata verso l'atleta che deve eseguire il gesto. L'alternativa è, se l'attività è svolta in palestra e lo spazio lo consente, che si usi il muro come compagno: tiro la palla contro il muro, la ricevo effettuando uno stop

RICEVERE LA PALLA

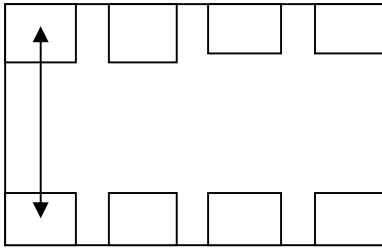
		Lo stop
SPAZIO DI LAVORO rettangolo 4x3 con corridoi di 1m 		
1		Liberamente fermare la palla inviata dal compagno oppure dopo averla tirata contro il muro
2		Fermare la palla con l'interno-piede
3		Fermare la palla con la suola
4		fermare ed eseguire il passaggio con lo stesso piede
5		Fermare la palla con un piede ed eseguire il passaggio con l'altro
6		Lanciare la palla alta ed seguire un stop con il collo-piede, con la coscia, di petto (se tra compagni usare spazi 1 e 9 usando solo i piedi)
7		Giocare con il compagno in diagonale usando tutte le precedenti forme
8		Eseguire stop a seguire: ricevere su un angolo e stoppare per andare sull'angolo al lato (rasoterra, a mezza altezza, a parabola)
9		Eseguire stop orientati con tre compagni in sequenza libera o richiesta
10		Tutti i precedenti esercizi su distanza più grande

IMPORTANTE: essendo il passaggio il fondamentale tecnico legato trasmissione della palla tra compagni (è anche definito come il mezzo tecnico di comunicazione) si può attuare solo se la palla viene inviata verso un altro atleta. L'alternativa è, se l'attività è svolta in palestra e lo spazio lo consente, che si usi il muro come compagno: passo la palla contro il muro in tutte le sue forme

COLPIRE LA PALLA

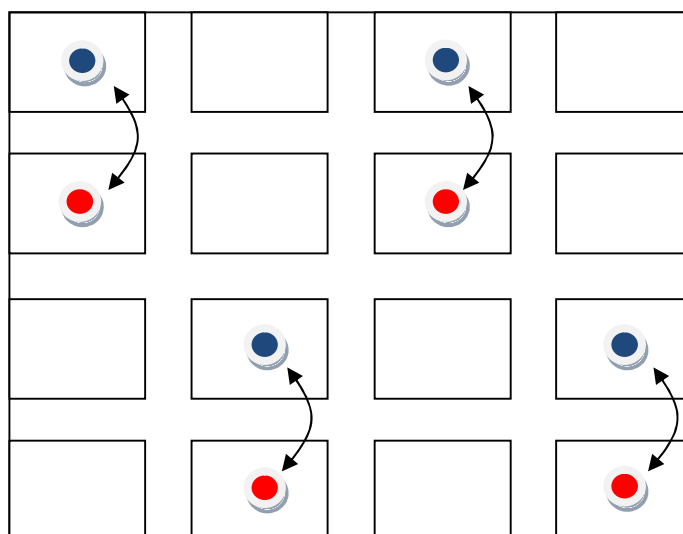
OBIETTIVO		Il passaggio
SPAZIO DI LAVORO rettangolo 4x3 con corridoi di 1m		
1		liberamente ogni atleta passa la palla in uno spazio al compagno o al muro
2		Passaggio di Interno piede, Mezzo-collo, Collo, Esteno
3		Come esercizio precedente ma con passaggio in diagonale
4		Gare di numero passaggi consecutivi a due, a tre e a quattro
5		Tutti gli esercizi precedenti su distanze diverse

COLPIRE LA PALLA

OBIETTIVO		Il colpo di testa
		IMPORTANTE: per effettuare un colpo di testa si ha bisogno di un cross o di un passaggio alto di un compagno, perciò se non è possibile avere il passaggio del compagno si potrà semplicemente palleggiare da fermo o in movimento, fare n. palleggi e poi cercare di far cadere o indirizzare la palla verso un cono o un cerchio. Nel caso in cui si potesse ricevere la palla varranno gli esercizi per il tiro
OBIETTIVO		Il tiro
		(sempre e solo rasoterra per impedire che il compagno possa prenderlo con le mani: per aiutare a fare ciò si può legare un cordino su tutta la lunghezza del campo e la palla deve sempre passare sotto)
SPAZIO DI LAVORO rettangolo 4x3 con corridoi di 1m distanza tra i compagni 1/13		

POSSIBILI GIOCHI SE VI È LA POSSIBILITÀ DI PASSARSI LA PALLA

CALCIO TENNIS



CALCIO BALILLA

