



Compendio Giochi-Esercizi Giocagol Primaveraile

Edizione 2023

Introduzione

Il seguente documento è un compendio di giochi 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 circa 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: **123 Formica!**

Giornate 3 e 4 andata: **Bowling**

Giornate 5 andata e 1 ritorno: **Testa o croce**

Giornate 2 e 3 ritorno: **Ruba coda**

Giornate 4 e ritorno: **Castello**

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

Vedrete che gli esercizi-giochi elencati (5+2 bonus) sono eseguibili sia senza che con l'ausilio del pallone. Il nostro consiglio è quello di approcciare ognuno 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!

Lo Staff Tecnico Csi Bergamo

GIOCO 1 – 1a Andata / 2a Andata

Titolo	123 Formica! (123 Stella)
Materiale occorrente	1 pallone per ogni giocatore (Nel caso in cui i palloni non fossero abbastanza, si suggerisce di aumentare il numero di formichieri)
Numero di giocatori	illimitato. Si consiglia comunque di mantenere gruppi di gioco di 10 bambini all'incirca, in modo che sia più semplice controllare il corretto svolgimento del gioco.
Abilità sviluppate	<ul style="list-style-type: none">- Gestione della velocità di corsa e dell'alternanza accelerazione-decelerazione- Gestione del timing di movimento- Movimento, gestione e controllo di un terzo elemento (pallone) durante la deambulazione- Coordinazione oculo-podalica- Orientamento del corpo nello spazio- Guida del pallone
Svolgimento	<p>Un giocatore, "il formichiere" ("i formichieri" se si volesse giocare in più di uno), si posiziona a 30m dalla linea di partenza, girato di spalle rispetto ai compagni. Tutti gli altri (formiche) si preparano sulla linea di partenza con un pallone in mano (provviste di cibo). Il loro obiettivo è raggiungere la loro tana, che sta proprio dietro al formichiere, e mettere al sicuro le provviste senza essere colti sul fatto!</p> <p>Le formiche potranno avanzare verso la tana per tutto il tempo in cui il formichiere sarà girato di spalle ma non appena quest'ultimo si girerà verso di loro dovranno essere molto attente a fermarsi immediatamente e rimanere ferme come statue. Ogni volta, prima di girarsi, il formichiere conterà ad alta voce fino a 3 e successivamente griderà "formica!". A questo punto si girerà e controllerà che tutte le formiche siano ferme immobili. Chi sarà colto anche solo leggermente in movimento, dovrà ritornare al punto di partenza.</p> <p>Il gioco finisce quando tutte le provviste (palloni) sono state portate all'interno della tana (quindi quando tutte le formiche sono giunte a destinazione).</p> <p><i>Suggerimento:</i> La prima formica in grado di raggiungere la tana senza essere colta sul fatto, si assicura il ruolo di formichiere per il turno successivo!</p>
Possibili varianti	<p>Varianti a tema vario: Aumentare o diminuire la distanza da percorrere, aumenterà il tempo di ogni singola manche ma anche l'impegno di attenzione richiesto.</p> <p>Varianti a tema calcistico: Eseguire l'esercizio con il pallone. In questo modo i giocatori dovranno avere il controllo del pallone che sta tra loro piedi, aggiungendo un'ulteriore componente di difficoltà al gioco.</p>

GIOCO 2 – 3a Andata / 4a Andata

Titolo	Bowling
Materiale occorrente	<ul style="list-style-type: none"> - Coni di diverse dimensioni (possono anche essere oggetti di qualsiasi tipo: bottiglie piccole e grandi, tubi per palline da tennis, birilli, ...) - palloni (possibilmente 1 pallone a testa ma non necessario)
Numero di giocatori	<p>illimitato</p> <p>Si consiglia un massimo di 3 giocatori per squadra così da evitare lunghe attese tra un lancio ed il successivo.</p> <p>NB: più i bambini aspettano per i loro turno e più si annoiano, più il gioco non funzionerà</p>
Abilità sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> - Schema motorio di base del lancio e delle sue componenti: Valutazione e scelta della traiettoria, scelta ed applicazione di forza richiesta per il lancio, accuratezza e precisione tattile - Coordinazione oculo-podalica - Coordinazione oculo-manuale - Passaggio - Tiro
Svolgimento	<p>Posizionare i coni a mo' di birilli di bowling. Chiedere ai bambini di abbattere tutti i birilli lanciando il pallone.</p> <p><i>Suggerimenti:</i> Dietro ai birilli si posiziona sempre un compagno pronto a riportare il pallone in base. Chi calcia, corre poi a prendere il suo posto. Utilizzare il fischietto o la voce per scandire il ritmo di tiro e stabilire un ordine temporale.</p> <p><i>Suggerimenti per diversi sviluppi del gioco:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - A distanza crescente: iniziando in prossimità dei birilli (5m), ogni volta che vengono abbattuti tutti si riparte aumentando la distanza di 1m (distanza maggiore = difficoltà maggiore) - A distanza fissa: quante volte sono stati abbattuti tutti i birilli in X minuti? - Due squadre (disposte una accanto all'altra o una di fronte all'altra) mirano allo stesso gruppo di birilli, alternandosi nel lancio del pallone. - Usare palloni di diverso diametro e peso: palla da rugby, palla di tennis, palla di spugna, supertele, ...
Possibili varianti	<p>Varianti a tema vario:</p> <p>Tutte queste varianti sono eseguibili lanciando il pallone con le mani. In questo modo verrà sollecitata la scoperta dell'abilità di lancio, fondamentale in molte azioni di vita quotidiana. Di seguito alcune specifiche varianti a riguardo che possono essere applicate per semplificare/complicare o semplicemente diversificare il gioco:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Traiettoria: rasoterra, a parabola, a scavalcare un elemento di fastidio, con uno/due/tre rimbalzi prima dei birilli (difficile) - Posizione iniziale di lancio: frontale, laterale - Forza del lancio: vicino, molto vicino, lontano, molto lontano, tipo di pallone - colpire solo 1 bersaglio in particolare (molto difficile)

GIOCO 3 – 5a Andata / 1a Ritorno

Titolo	Testa o croce
Materiale occorrente	cinesini, 1 pallone per ogni coppia
Numero di giocatori	illimitato
Abilità sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> - Reattività neurale - Reattività neuromuscolare - Rapidità di movimento - Schema motorio di base di presa: coordinazione oculo-manuale - Controllo motorio per schivare il pallone - Tiro - abilità specifiche del portiere
Svolgimento	<p>Due bambini si dispongono uno di fronte all'altro a 3 metri di distanza (usare i cinesini per stabilire i rispettivi punti di partenza). A 2 metri di distanza dietro ciascuno di loro disegnare una linea di arrivo. A metà strada tra loro viene posto un pallone.</p> <p>Un bambino sarà "Testa" ed un bambino sarà "Croce".</p> <p>L'allenatore lancerà una moneta: se esce testa, il bambino "testa" correrà ad afferrare il pallone e lanciarlo verso il bambino croce che, al contrario, scapperà verso la linea di arrivo cercando di non essere preso. Se esce "croce", avverrà l'opposto. Una volta superata la linea di arrivo, si è salvi.</p> <p>1 punto se si colpisce l'avversario 1 punto se si raggiunge la linea di arrivo senza essere colpiti</p> <p><i>Suggerimenti per diversi sviluppi del gioco:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - sfida al meglio delle 5: il primo che arriva a 3 vittorie <p style="text-align: center;"> -----> = LANCIO -----> = CORSA </p>
Possibili varianti	<p>Varianti a tema vario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pallone preso al volo: 2 punti <p>Varianti a tema calcistico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attaccante Vs Portiere → al posto che lanciare la palla con le mani la si colpisce con i piedi. Al posto che schivare, si cerca di proteggere la propria porta (linea di arrivo) parando la conclusione.

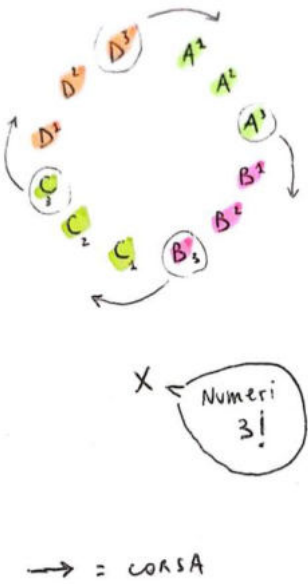
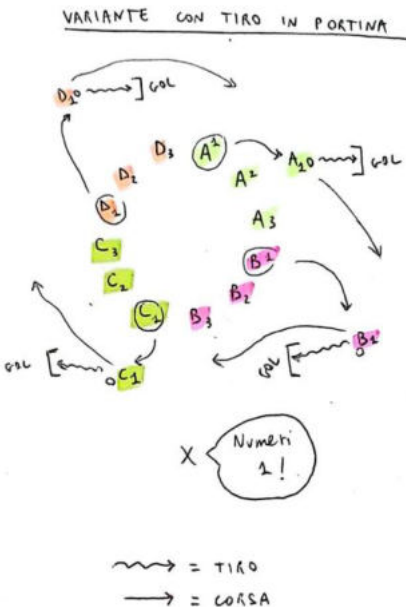
GIOCO 4 – 2a Ritorno / 3a Ritorno

Titolo	Ruba coda
Materiale occorrente	<ul style="list-style-type: none"> - Cinesini (per delimitare il campo) - 1 pettorina/pezzo di stoffa per giocatore (per variante a squadre utilizzare colori differenti per ogni squadra) - 1 pallone per giocatore
Numero di giocatori	illimitato
Abilità sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> - Corsa in più direzioni - Gestione della velocità di corsa - Gestione e scelta accurata del movimento nello spazio (con e senza palla) - Gestione di un terzo elemento (pallone) durante la deambulazione - Orientamento del corpo nello spazio - Capacità di presa in movimento - Coordinazione oculo-podalica - Coordinazione oculo-manuale - Guida del pallone - Cooperazione e collaborazione
Svolgimento	<p>Ogni giocatore inserisce una pettorina a mo' di coda dentro i pantaloncini, in modo che sporga dal retro.</p> <p>Obiettivo: ogni giocatore cerca di rubare quante più code possibili ai propri avversari, stando attento a non perdere la propria.</p> <p>Si possono impostare diversi obiettivi finali di vittoria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'ultimo giocatore rimasto a possedere una coda - in X minuti (3 min può essere una buona soluzione) di gioco quanti giocatori riescono a conservare la propria coda - Il giocatore con più code rubate
Possibili varianti	<p>Varianti a tema vario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tutti Vs Tutti - A 2 squadre: A vs B → La squadra che ruba per prima tutte le code degli avversari vince. - A 3 squadre: A vs B vs C → due modalità possibili: <ul style="list-style-type: none"> → Tutti Vs. Tutti → A ruba coda a B / B ruba coda a C / C ruba coda ad A. Chi ruba per primo tutte le code del diretto avversario vince. <p>Varianti a tema calcistico:</p> <p>è possibile eseguire tutte queste modalità di gioco mentre si conduce un pallone. Questo renderà il gioco ancora più complicato ed aggiungerà una componente tecnica calcistica specifica: la guida della palla</p> <p>Variando la dimensione del campo cambierà l'approccio strategico al gioco: un campo di grandi dimensioni favorisce la componente di corsa nello spazio mentre un campo di piccole dimensioni favorisce una gestione più accurata dell'orientamento corporeo in relazione all'avversario.</p>

GIOCO 5 – 4a Ritorno / 5a Ritorno

Titolo	Castello
Materiale occorrente	Birilli/coni (bersagli), cinesini/delimitatori
Numero di giocatori	Illimitato. Si consigliano 8/10 bambini per gruppo
Abilità sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperazione e lavoro di squadra (offensivo e difensivo) - Difesa della porta - Corsa frontale e spostamenti laterali - Coordinazione oculo-manuale - Passaggio con piedi e con mani: precisione ed efficacia - Analisi dello spazio e della disposizione dei compagni per effettuare il passaggio migliore - Schema motorio di base del lancio e delle sue componenti: Valutazione e scelta della traiettoria, scelta ed applicazione di forza richiesta per il lancio, accuratezza e precisione tattile
Svolgimento	<p>Al centro della zona di gioco viene collocato un cerchio e al centro del cerchio vengono collocati dei bersagli, che saranno il castello da difendere. La squadra A è collocata all'esterno del cerchio mentre la squadra B è collocata all'interno del cerchio. La squadra A cercherà, passandosi la palla con le mani, di colpire i bersagli. La squadra all'interno cercherà di difendere il castello. Al termine di un determinato tempo, si invertiranno i ruoli. Vince la squadra che raggiunge il maggior punteggio.</p>
Possibili varianti	<p>Varianti a tema vario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilizzare palloni di diverso peso e diametro (pallina da tennis, palla di spugna,...) - utilizzare due palloni contemporaneamente - chiedere alla squadra in difesa di colpire il pallone esclusivamente con delle mazze (si possono usare dei coni in alternativa) - aumentare o diminuire il numero di giocatori per squadra <p>Varianti a tema calcistico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - i componenti della squadra all'esterno possono lanciare il pallone verso il bersaglio soltanto raso terra. I componenti della squadra all'interno possono bloccare il lancio solamente con i piedi. Inoltre, se sono in grado di mantenere il pallone all'interno del cerchio, guadagnano un punto

GIOCO BONUS 1

Titolo	Gioco dell'orologio
Materiale occorrente	palloni, materiale vario a seconda delle varianti che si desidera compiere
Numero di giocatori	Si consiglia di dividere i bambini in gruppi di 10/12 così da evitare eccessive attese.
Abilità sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> - Corsa non lineare - Reattività neurale - Tiro - Colpo di testa
Svolgimento	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Tutti i bambini, sdraiati per terra a pancia in giù, si dispongono a formare un cerchio. Si consiglia di dividere i bambini in squadre di 3/4 giocatori ed assegnare ad ogni squadra un elemento identificativo (pettorina, cinesini dello stesso colore, ...). I bambini della stessa squadra si dispongono vicini e ad ognuno viene assegnato un numero crescente (es. da 1 a 4). Si formerà quindi un orologio formato da più porzioni (squadre). Quando viene chiamato un numero, tutti i bambini con quel numero corrono intorno al cerchio in senso orario fino a tornare al proprio posto. Vince chi ci ritorna per primo.</p> </div> </div>
Possibili varianti	<p>Varianti a tema vario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - correre in senso antiorario - eseguire due, tre, ... giri completi dell'orologio - muoversi a gattoni - eseguire un giro saltando al posto di correre: a piedi pari, ad una gamba - a metà orologio: eseguire una capovolta/ strisciare sotto un ostacolo - Un bambino rimane fuori dal cerchio e chiama il numero, dopodiché si aggiungerà ai partecipanti. Ci saranno quindi X postazioni libere ed X+1 bambini che corrono intorno all'orologio. Chiedo ai bambini di compiere un giro completo dell'orologio e poi di correre ad occupare una postazione a piacimento. il bambino che rimarrà senza postazione sarà colui che chiamerà i numeri successivi. <div style="text-align: right;"> <p>VARIANTE CON TIRO IN PORTINA</p>  <p>~~~~~ = TIRO → = CORSA</p> </div>

	<p>Varianti a tema calcistico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - correre guidando un pallone tra i piedi - prima di tornare al posto devo aver: <ul style="list-style-type: none"> • fatto gol in una portina: vicina, lontana • fatto passare la palla sotto ad un ostacolo • fatto x passaggi con il mister • fatto x colpi di testa
--	---

GIOCO BONUS 2

Titolo	Staffette
Materiale occorrente	cinesini, palloni, materiale vario (coni, ...)
Numero di giocatori	illimitato
Abilità sviluppate	<ul style="list-style-type: none"> - Correre: frontale, laterale, all'indietro - Saltare: frontale, monopodalico, bipodalico - Gestione dell'equilibrio dinamico - Guida della palla - Striscia - Tiro - Passaggio
Svolgimento	<p>Formare più squadre di ugual numero (Si suggeriscono 4/5 bambini per squadra. Nel caso in cui ci siano squadre con meno giocatori, chiedere ad uno di loro di eseguire la corsa una volta in più) e disporle tutte dietro ad una linea di partenza. I giocatori della stessa squadra si dispongono in fila indiana. Al via, il primo di ogni fila corre verso il cinesino "giro di boa" e poi ritorna al punto di partenza.</p> <p>Il battito di mani tra il giocatore in arrivo e quello pronto al via è il segnale di partenza per quest'ultimo. E' possibile terminare la gara dopo che tutti hanno eseguito un giro oppure dopo 2, 3, 4 giri (Meglio non eccedere nel numero di giri altrimenti potrebbe diventare troppo ripetitivo ed annoiare i bambini)</p>
Possibili varianti	<p>Varianti a tema vario:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vari tipi di corsa: avanti, indietro, laterale (a dx, a sx), andata avanti e ritorno indietro - con salti: e piedi pari (gambe divaricate o gambe vicine), ad un piede, a mo' di rana, a mo' di canguro - Eseguire 3 giri completi intorno al cinesino "giro di boa" - Eseguire 10 salti passando da dx a sx / da avanti a dietro del cinesino "giro di boa" - Gattonando - Strisciando <p>Varianti a tema calcistico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eseguire tutta la staffetta guidando un pallone: di collo, di suola, di esterno, solo di dx, solo di sx, dx e sx insieme, come preferiscono loro - Una volta raggiunto il cinesino "giro di boa": fare gol in una portina, eseguire 10 tocchi di suola, eseguire 2 palleggi di fila, eseguire 3 volte palleggio-rimbalzo per terra