

# Allenare la resistenza



## Calcio Golf

Eeguire di corsa palla al piede un percorso determinato

Varianti:

- Cercare di giocare la palla fino ad un bersaglio determinato (alberi, parete, muro, ecc.) utilizzando meno passaggi possibili.
- Giocare soltanto con il piede più debole.



**Modulo «Calcio+»**

# Allenare la resistenza

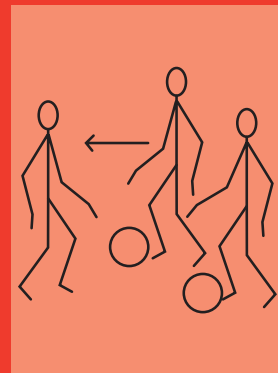


## Il campione d'Europa

Un allievo (campione d'Europa) si mette su un lato del campo di gioco; gli altri sul lato opposto, con una palla ciascuno. Il campione grida «cosa fate se arriva il campione?» e gli altri rispondono «scappiamo via!», scattando subito per cercare di raggiungere l'altra metà campo palla al piede. Il campione d'Europa cerca di intercettare i compagni per toglier loro la palla. Chi la perde si unisce al campione per dare la caccia ai compagni.

Variante:

- Anche il campione procede palla al piede, cercando di catturare i compagni toccandoli leggermente con il corpo.



**Modulo «Calcio+»**

# Allenare la resistenza



## Inseguimento col pallone

Delimitare un campo di gioco dove tutti i ragazzi si muovono liberamente palla al piede. Un inseguitore (senza palla), cerca di catturare i compagni toccandoli leggermente con il corpo.

Variante:

- Anche l'inseguitore procede palla al piede.



**Modulo «Calcio+»**

# Allenare la resistenza



## La chiacchierata

Gli allievi sono suddivisi in coppie con un pallone ciascuno. I due compagni corrono insieme palla al piede, raccontandosi a vicenda barzellette, sogni, progetti, o parlando del campione o della squadra di calcio preferita.

Varianti:

- Correre in tre.
- Indovinare il personaggio. Ogni allievo ha un biglietto adesivo attaccato sulla fronte; il compagno deve indovinare il personaggio.
- Tutti corrono liberamente per il terreno di gioco; quando si incontrano si salutano stringendosi la mano e presentandosi per nome.



**Modulo «Calcio+»**

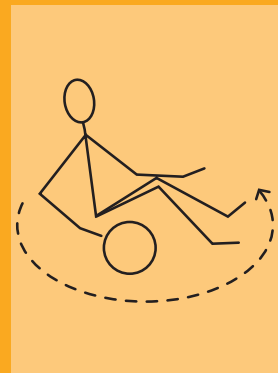


## Cerchi con la palla

Seduti a terra, cercare di far rotolare la palla guidandola con le mani attorno alle gambe ed al proprio corpo. Chi riesce a farlo con una flessione ridotta delle gambe, o addirittura tenendole distese?

Varianti:

- Stesso esercizio, ma seduti a terra a gambe divaricate.
- Condurre la palla attorno al corpo in senso orario ed antiorario. Chi ci riesce anche facendola rimbalzare a terra?



**Modulo «Calcio+»**

# Mantenere la mobilità

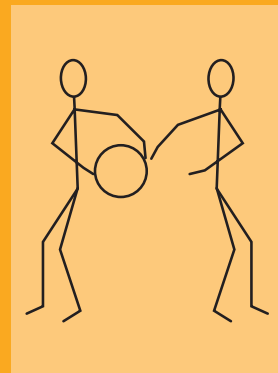


## Passarsi la palla

Disporsi schiena contro schiena a distanza ridotta. Uno dei due ha in mano una palla. Tutti e due si girano contemporaneamente sul lato sinistro e si passano la palla. Poi il passaggio si esegue girandosi entrambi sul lato opposto, in modo tale che la palla compia un otto.

Varianti:

- Uno si gira a sinistra, l'altro a destra, per cui la palla descrive un cerchio.
- Modificate la distanza fra di voi.



**Modulo «Calcio+»**

# Mantenere la mobilità



## Il ponte

A coppie, distesi affiancati sulla schiena. Sollevare le anche formando un ponte, per consentire ad A di far rotolare una palla al di sotto delle schiene verso B, che la blocca. Sollevarsi in posizione seduta a gambe distese. B fa rotolare la palla intorno ai piedi fino a passarla ad A. Poi tutti e due tornano nella posizione distesa, formando un ponte sotto cui A fa rotolare la palla, e così via.



**Modulo «Calcio+»**

# Mantenere la mobilità

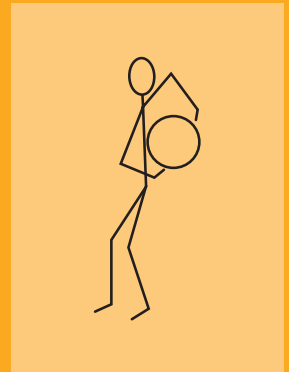


## Verifica la mobilità

Prendete una palla con la mano destra e fatela rotolare lentamente lungo la schiena verso la testa. Cercate di toccare la palla dall'alto con la mano sinistra.

Varianti:

- Provare anche dall'altro lato.
- Provare l'esercizio anche senza palla: riuscite a toccarvi le mani?



**Modulo «Calcio+»**

# Migliorare la destrezza



## A caccia di stelle cadenti

La squadra A lancia palle nel senso della lunghezza di un campo di gioco. I componenti della squadra B – disposti sul lato lungo – cercano di colpirle al volo con altre palle. Quale squadra centra più bersagli?

Varianti:

- Si possono far rotolare le palle anziché lanciarle.
- Le stelle cadenti sono più grandi (ad es. palloni da pallavolo, o Swissball). Il compito dei cacciatori risulta facilitato.
- Nel senso della larghezza viene tesa una corda per fare in modo che le stelle cadenti siano lanciate ad una certa altezza. Il compito dei cacciatori risulta facilitato.



**Modulo «Calcio+»**

# Migliorare la destrezza

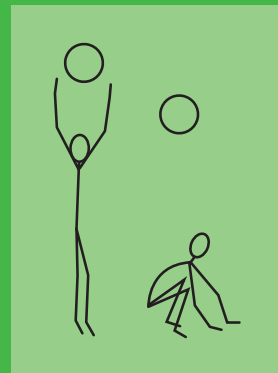


## Palla razzo

Lanciare la palla in aria il più in alto possibile. Prima di recuperarla al volo toccare terra con la mano. Chi ci riesce prima che la palla tocchi terra?

Varianti:

- Fra il lancio ed il recupero della palla cercate di...
  - ...battere le mani, ... una, due o tre volte
  - ...sedervi un attimo a terra
  - ...passare al di sotto della palla. Quante volte ci riuscite?
- Anziché lanciare in alto la palla potete anche sbatterla con tutta la forza a terra per farla rimbalzare in aria.



**Modulo «Calcio+»**

# Migliorare la destrezza



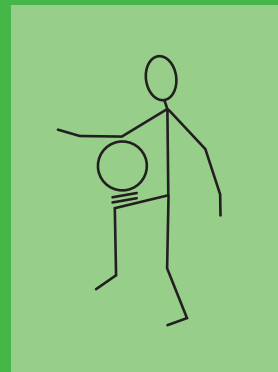
## Il giocoliere

Tenere una palla in mano e poi farla cadere verso la coscia. Con un leggero movimento farla rimbalzare sulla coscia e poi in alto per recuperarla con le mani. Provare poi a palleggiare con il piede, sempre recuperandola con la mano.

Quante volte ci riuscite?

Varianti:

- Far rimbalzare la palla 1x a terra, giocarla con la coscia o con il piede verso l'alto, farla rimbalzare di nuovo...
- Palleggiare il più a lungo possibile senza far cadere la palla a terra.



**Modulo «Calcio+»**

# Migliorare la destrezza

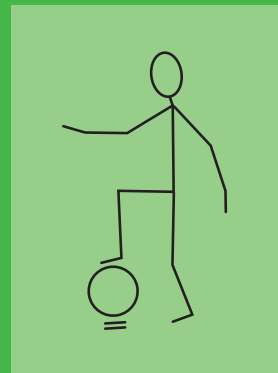


## Palleggio a terra

Lasciar cadere la palla cercando poi di palleggiarla a terra con il piede, tenendola in movimento.

Varianti:

- Cercate di palleggiare la palla a terra una volta il più in basso, una il più in alto possibile.
- Palleggiare la palla a terra ogni due rimbalzi.
- Chi riesce ad eseguire più rimbalzi nel giro di un minuto?



**Modulo «Calcio+»**

# Rafforzare le ossa

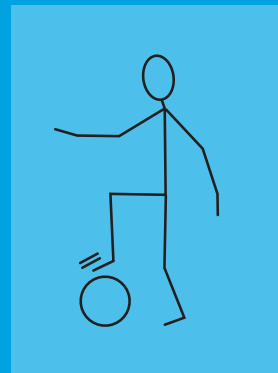


## In punta di piedi

Disporre la palla a terra davanti a sé. Saltellare alternatamente da una gamba all'altra toccando leggermente la palla con la punta del piede.

Variante:

- Saltelli laterali al di sopra della palla, che viene sfiorata con la punta del piede ad ogni passaggio.



**Modulo «Calcio+»**

# Rafforzare le ossa

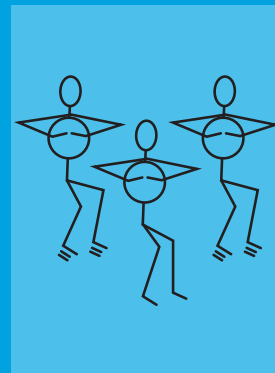


## I canguri

Tenendo la palla con due mani saltellare come un canguro su un terreno di gioco delimitato. Il canguro inseguitore deve toccare con la sua palla un compagno, che passa ad inseguire.

Varianti:

- Tenere la palla ferma dietro la schiena.
- Bloccare la palla fra le ginocchia.
- Bloccare la palla fra i piedi.



**Modulo «Calcio+»**

# Rafforzare le ossa

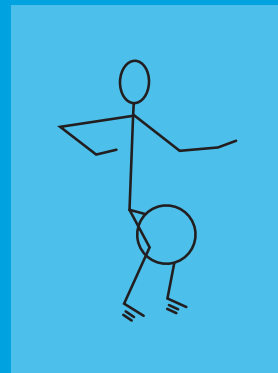


## Bloccare la palla

Bloccare la palla fra i piedi e saltellare in giro per la palestra, senza perderla.

Varianti:

- Chi riesce ad eseguire una semirotazione in salto senza far cadere la palla?
- Chi riesce a fare addirittura una rotazione intera?
- Riuscite a fare una mezza rotazione anche tenendo la palla fra le ginocchia?



**Modulo «Calcio+»**

# Rafforzare le ossa



## Salti in alto con la palla

Lanciate la palla in aria e cercate di prenderla quando si trova nel punto più alto. Se ci riuscite provate a lanciare la palla sempre più in alto!

Variante:

- A coppie: il compagno lancia la palla in alto e voi cercate di prenderla in salto.



**Modulo «Calcio+»**

# Rafforzare i muscoli

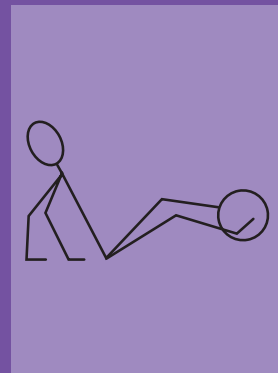


## La pancia che vibra

Stando seduti a terra stringere la palla fra i piedi e poi sollevare le gambe da terra, cercando di restare in questa posizione il più a lungo possibile.

Varianti:

- Nella stessa posizione seduta, provare a far rotolare la palla dai piedi verso le ginocchia e poi di nuovo verso i piedi.
- Disporsi l'uno accanto all'altro nella posizione descritta nel disegno. Cercare di far passare la palla da uno all'altro.
- Cercate di eseguire l'esercizio anche senza l'appoggio a terra delle mani.



**Modulo «Calcio+»**

# Rafforzare i muscoli



## Trasportare la palla

In appoggio su piedi e mani con la palla sistemata sulla pancia, trasportarla lungo un percorso determinato spostandovi all'indietro.

Varianti:

- Spostarsi prima in avanti e poi all'indietro.
- Sotto forma di staffetta. Quale squadra è più veloce?



**Modulo «Calcio+»**

# Rafforzare i muscoli

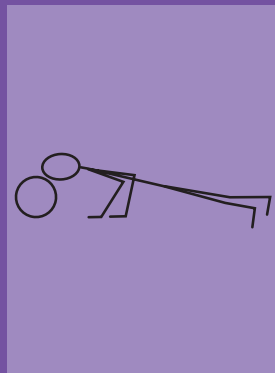


## Flessioni

Posizione di partenza delle flessioni, con la palla a terra fra le mani. Ad ogni flessione cercare di toccare leggermente la palla con la fronte.

Variante:

- La palla è posizionata vicino ai piedi. Cercate di toccarla con le punte dei piedi.



**Modulo «Calcio+»**

# Rafforzare i muscoli

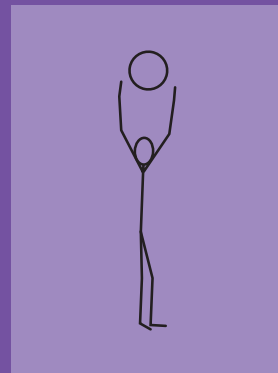


## Lanci in alto

Lanciare la palla in aria a due mani il più in alto possibile e poi recuperarla.

Variante:

- A coppie: uno lancia la palla in alto, l'altro la recupera.



**Modulo «Calcio+»**