



ft. Alisha Lehmann

DRIBBLING CON ALISHA

BENVENUTO

Prova la lezione di dribbling di Maddli & Alisha e condividi la tua esperienza nei commenti.

TRE SUPERPOTERI PER DIVENTARE UN CAMPIONE
DEL DRIBBLING COME

ALISHA LEHMANN

 **1** OCCHI D'AQUILA
PER VEDERE GLI SPAZI LIBERI

2 VELOCITÀ FULMINEA
PER ARRIVARE PRIMA DELL'AVVERSARIO 

 **3** MOSSE MAGICHE
PER CONTROLLARE LA PALLA E SCHIVARE L'AVVERSARIO

NOTE PER INSEGNANTI, ALLENATORI E GENITORI

OBIETTIVO DIDATTICO

Aiutare i bambini a muoversi evitando un avversario sviluppando abilità motorie di base con la palla e comprendendo:

- come trovare spazio
- come accelerare con la palla
- come schivare l'avversario mantenendo il controllo

ORGANIZZAZIONE

- Allestire un'area divisa a metà, proporzionata al numero di bambine e bambini.
- Ideale: un pallone per ogni bambino, o uno ogni due.
- Un casacca per ogni bambino.



GIOCO 1

STRADA VERSO IL WEURO

- Dividi i bambini in due squadre, una per ogni metà dello 'stadio' – Ginevra e San Gallo.
- L'obiettivo è andare da uno stadio all'altro senza toccare altri bambini o palloni.
- Inizia facendo tenere o bilanciare il pallone in mano, poi passa al dribbling.
- Se il pallone viene toccato, fai tre salti a stella prima di ripartire.

GIOCO 2

MADDLI TAG

- Tutte le bambine e tutti i bambini dribblano nelle due zone.
- Un bambino o un adulto inizia come 'Maddli' con una casacca e cerca di lanciarla su un pallone.
- Se riesce, il bambino colpito mette la palla in porta, prende la casacca e diventa cacciatore.
- L'ultimo a dribblare vince.
- Gioca più volte.

GIOCO 3

GIOCO DEGLI STADI

- Forma delle coppie con un pallone ciascuna. Metà delle bambine e dei bambini a Ginevra, metà a San Gallo..
- Un bambino cammina senza palla, l'altro lo segue dribblando.
- Alla parola 'Maddli', chi cammina cerca di rubare la palla e dribblare verso l'altro stadio.
- Ogni turno dura 60 secondi.

GIOCO 1

STRADA VERSO IL WEURO

Dividi i bambini in due squadre, una per ogni metà dello 'stadio' – Ginevra e San Gallo.

L'obiettivo è andare da uno stadio all'altro senza toccare altri bambini o palloni.

Inizia facendo tenere o bilanciare il pallone in mano, poi passa al dribbling.

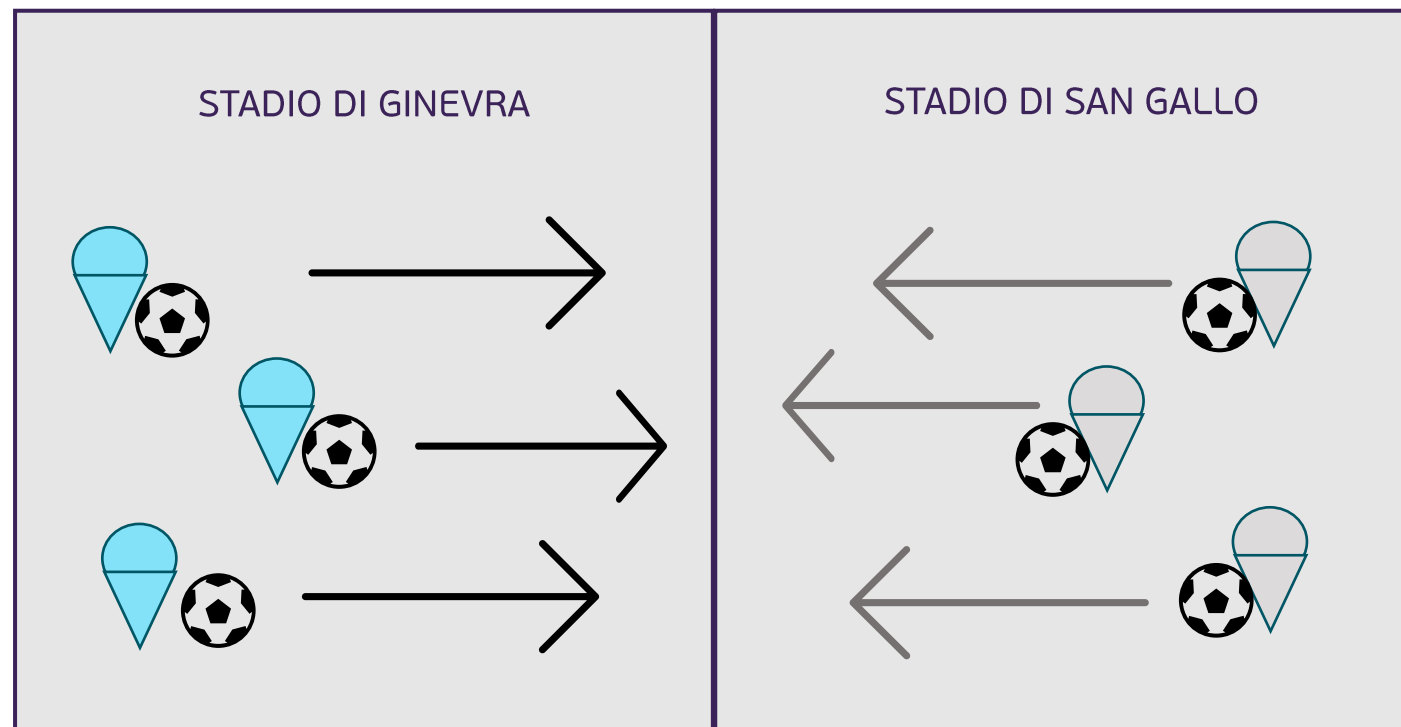
Se il pallone viene toccato, fai tre salti a stella prima di ripartire.

FATTO SUL WEURO

Basilea ospiterà sia la partita inaugurale che la finale del WEURO. Ginevra e San Gallo sono gli stadi più distanti.

ADATTAMENTI

1. Alcuni bambini possono partire senza palla e cambiare a ogni viaggio.
2. Se lo spazio è piccolo, metà bambini rimangono fermi facendo salti mentre gli altri dribblano. Poi si scambiano.
3. Si può usare larghezza o lunghezza dello spazio secondo età e numero.
4. Per iniziare, si può giocare senza palloni e usare salti, passi laterali ecc.



GIOCO 2

MADDLI TAG

Tutti i bambini dribblano nelle due zone.

Un bambino o l'adulto è 'Maddli' e lancia la casacca su una palla.

Se prende, il bambino colpito mette la palla in porta e diventa cacciatore.

Incoraggia i bambini a cercare spazio e evitare Maddli.

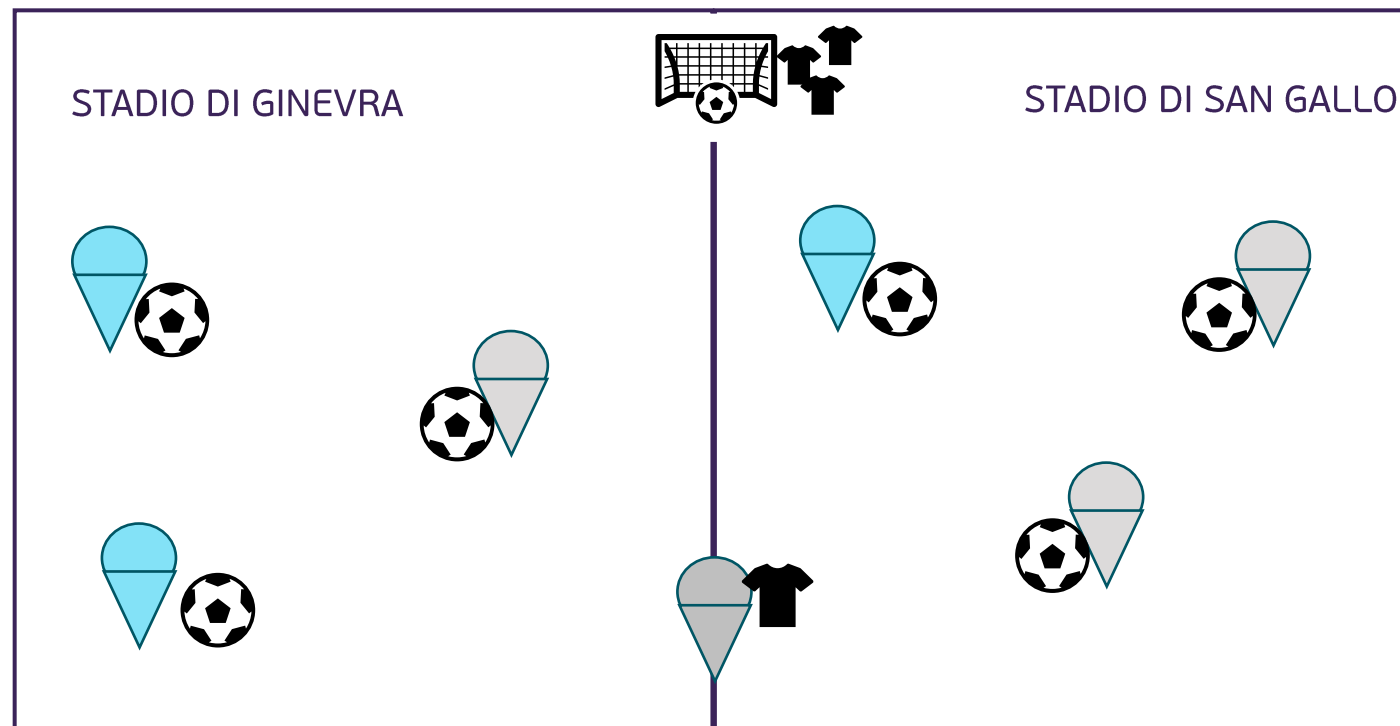
L'ultimo a dribblare vince.

FATTO SUL WEURO

Maddli è la mascotte ufficiale della
UEFA Women's EURO 2025

ADATTAMENTI

1. Si può iniziare in coppia se mancano palloni. I partner condividono la palla.
2. Si possono usare coni al posto delle casacche.
3. Maddli può solo camminare per non prendere troppo velocemente.
4. Anche i cacciatori possono dribblare una palla.



GIOCO 3

GIOCO DEGLI STADI

Fai coppie, una palla ciascuna.

Metà a Ginevra, metà a San Gallo.

Uno cammina, l'altro dribbla.

Alla parola 'Maddli', chi cammina prova a prendere la palla e dribblare verso l'altro lato.

60 secondi per turno.

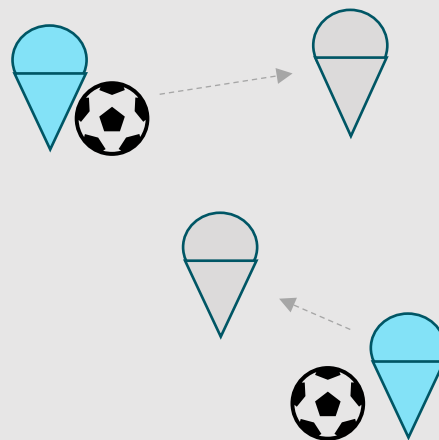
FATTO SUL WEURO

La UEFA Women's EURO 2025 si giocherà in otto stadi in Svizzera

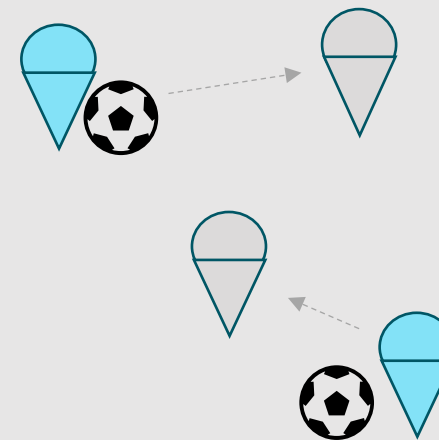
ADATTAMENTI

1. Se servono gruppi di tre, due con palla e uno senza.

STADIO DI GINEVRA



STADIO DI SAN GALLO



Com'è andata?

Non dimenticare di condividere la tua esperienza nei commenti!