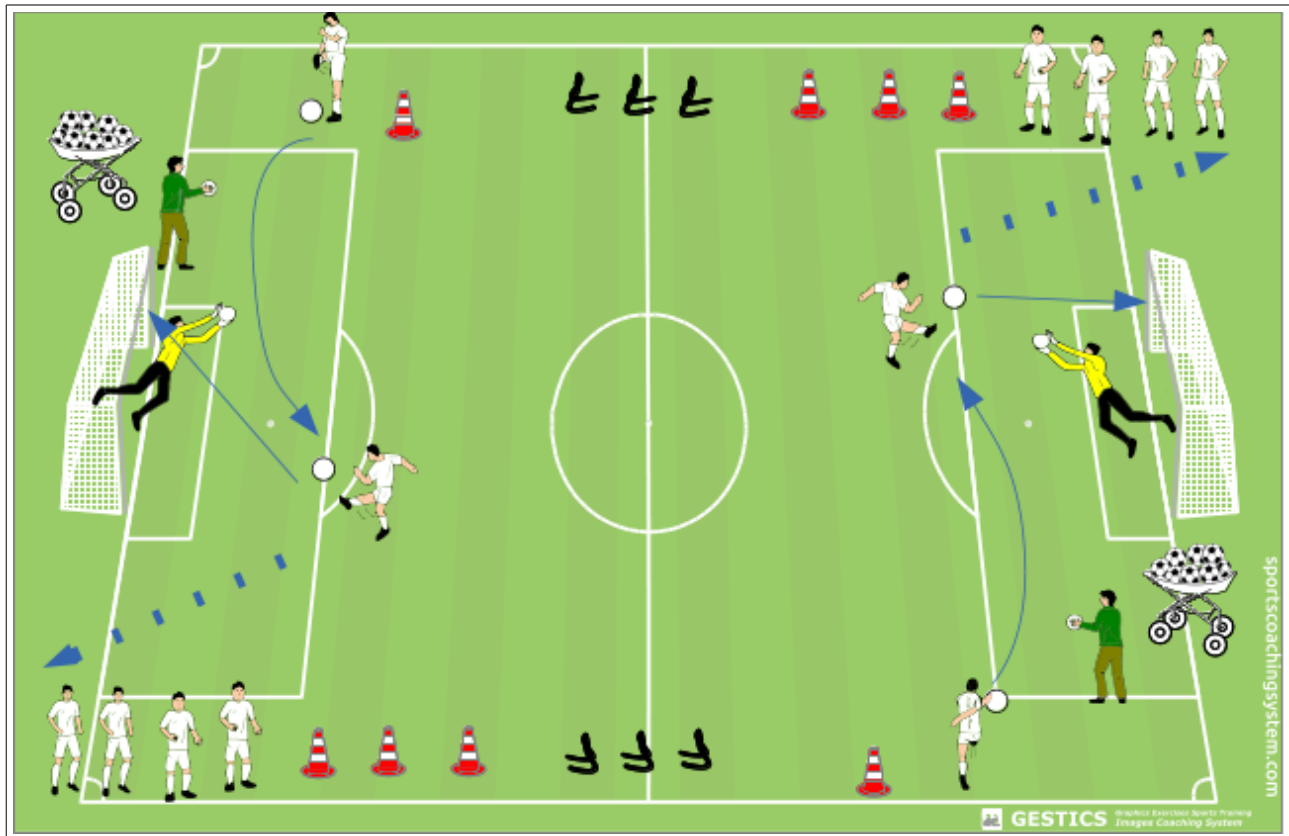


Calcio: Slalom, salto di ostacoli, cross e tiro in porta



N° 1028 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - CALCIO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: i giocatori disposti in fila effettuano un percorso, un cross e un tiro in porta

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per il calcio m. 105x68

SCOPO DEL GIOCO: eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato

DESCRIZIONE: i giocatori sono disposti in fila da una parte del campo. Al via dell'allenatore il primo giocatore della fila parte, esegue il percorso con slalom, salto degli ostacoli e arriva fino al birillo posto nell'angolo. Da qui, con la palla che gli lancia l'allenatore, effettua un cross a centro area dove un altro giocatore tira in porta. Il giocatore che ha crossato scatta al centro dell'area pronto a ricevere e tirare in porta la palla crossata dal prossimo giocatore e il giocatore che ha tirato torna dietro la fila dall'altra parte del campo

CONSIGLI: se non ci sono due allenatori mettere un giocatore a dare i palloni

MATERIALE: palloni, birilli, ostacoli

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 1028

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport)

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione al calcio: controllo; 2) preparazione al calcio: tiro

SCHEMI DINAMICI: 1) calciare; 2) correre

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria; 2) capacità di differenziazione spazio-temporale e dinamica; 3) capacità di anticipazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza; 2) velocità generale

CICLO (ETÀ): 1) terzo ciclo (11 - 14 anni); 2) secondo ciclo 7 - 11 anni

DURATA: lunga (Oltre 15 minuti)

GIUDIZIO: ottimo