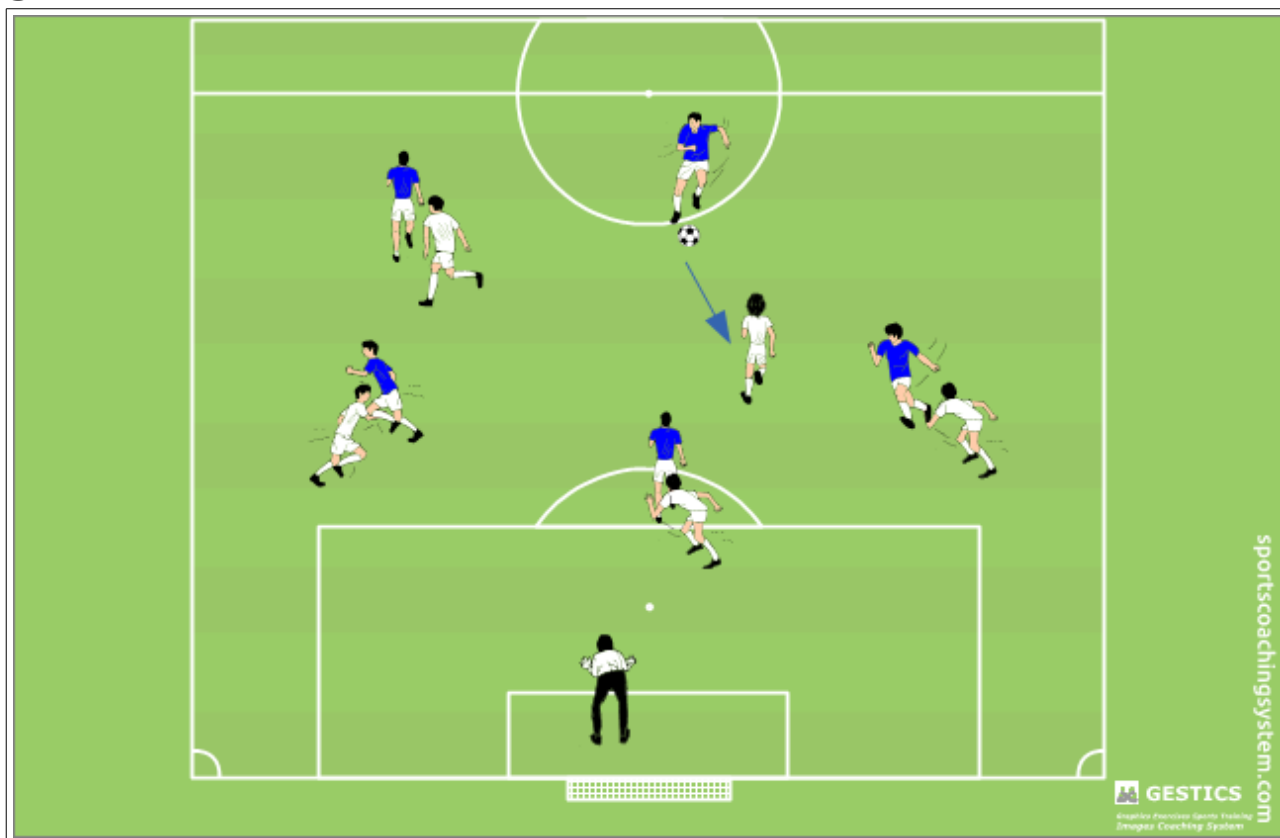


# Calcio: cinque contro cinque con il regista che smuove tutto il gioco



N° 1048 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - CALCIO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

**PARTENZA:** da schema descritto **SQUADRE:** 2 squadre, 5 giocatori per squadra

**CAMPO:** è quello delineato dalla disposizione del materiale

**SCOPO DEL GIOCO:** eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato ed andare in goal

**DESCRIZIONE:** cinque contro cinque. Il regista passa alternativamente a destra e a sinistra. Ogni palla gli viene ripassata. Il difensore centrale e il "libero" alle sue spalle devono adattare costantemente la loro posizione in maniera di trovarsi sempre sul lato più vicino al pallone.

Restituendo il pallone al regista, gli attaccanti cercano di liberarsi dal marcamento stretto dei difensori, provocando cambi di posizione. L'attacco deve sempre partire dai piedi del regista.

Quando raggiunge l'area di porta, la squadra attaccante deve andare a rete

**VITTORIA:** vincono i giocatori che sommano il maggior punteggio

**PUNTEGGIO:** 1 punto per ogni componente che raggiunge lo scopo del gioco

**CONSIGLI:** CHIUDI LO SPECCHIO DELLA PORTA. Stai vicino alla tua porta più di quanto lo sia il tuo avversario. Stai dietro l'avversario ma pronto a intervenire dalla parte in cui pensi che riceverà un passaggio, in modo da poterlo anticipare

**MATERIALE:** Un pallone per 10 giocatori, 4 bandierine d'angolo, coni o altri elementi di delimitazione. Maglie o pettorine rosse e azzurre

## ***SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 1048***

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

**PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione al calcio: difesa

**SCHEMI DINAMICI:** 1) calciare **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

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

**DURATA:** media (Da 5 a 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo