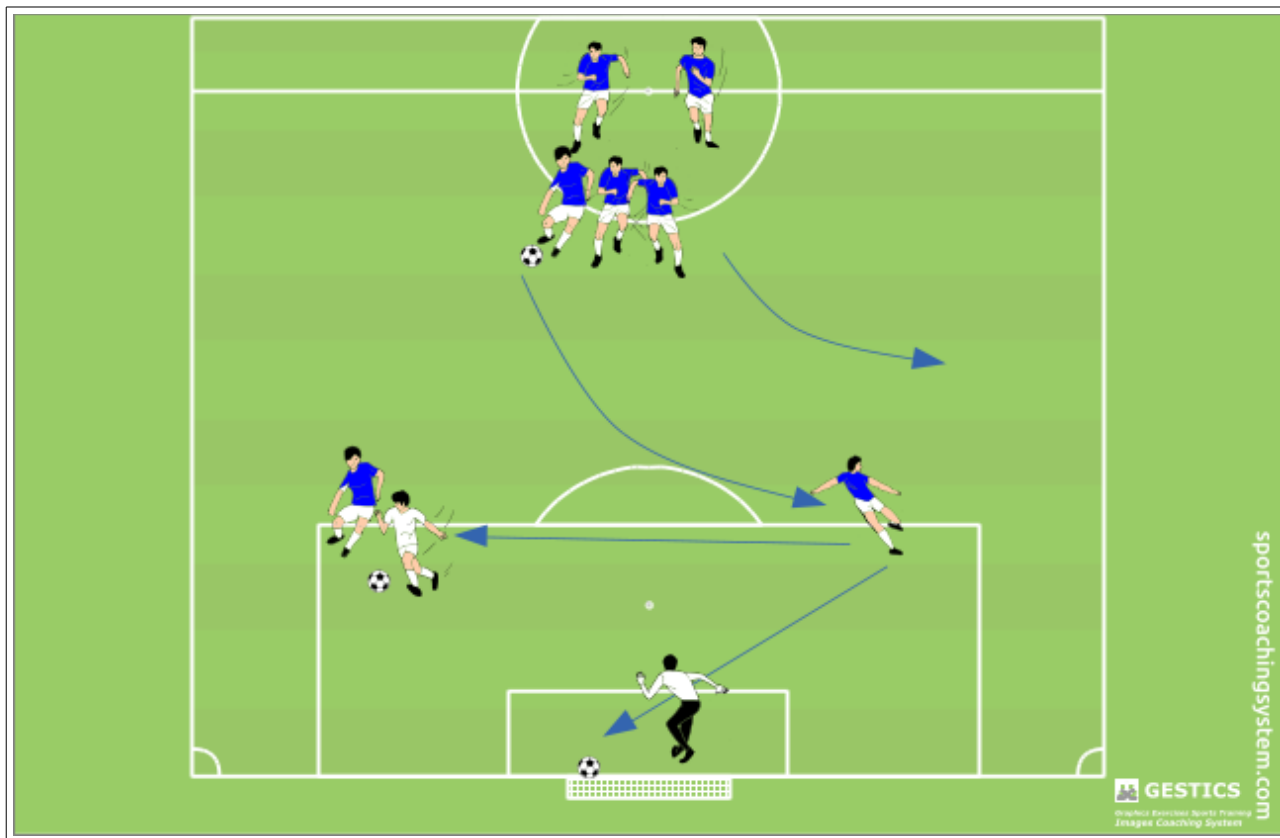


## Calcio: apri un varco per puntare al goal



N° 1053 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - CALCIO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

**PARTENZA:** da schema descritto

**SQUADRE:** 2 squadre, 3 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:** Due squadre, A e B, ognuna composta da tre giocatori. A1 inizia il dribbling fronteggiato da B1. Due giocatori di ciascuna squadra stanno a protezione della porta. Il difensore blocca il passo dell'attaccante con la palla, obbligandolo a creare movimenti fintati imprevedibili. Con uno scatto improvviso, il giocatore parte in dribbling eludendo la sorveglianza del difensore e VA A RETE. Quindi tocca alla squadra B esercitarsi nel dribbling contro la squadra A. Quale delle due squadre segna di più?

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

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

**CONSIGLI:** Quando dribbli LATERALMENTE o con movimento CIRCOLARE, usa l'INTERNO o l'ESTERNO del piede (della gamba di gioco). Tieni la punta del piede protesa VERSO L'ALTO. Quando avanzi in linea palleggiando con l'ESTERNO del piede, tieni il piede proteso VERSO IL BASSO E GIRATO VERSO L'interno. Nota Tattica: Il giocatore che conclude la manovra d'attacco deve passare immediatamente dall'attacco in difesa

**MATERIALE:** Un pallone per 6 giocatori. Quattro bandierine d'angolo, coni o altri elementi di delimitazione. Maglie o pettorine rosse e azzurre

### ***SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 1053***

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

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