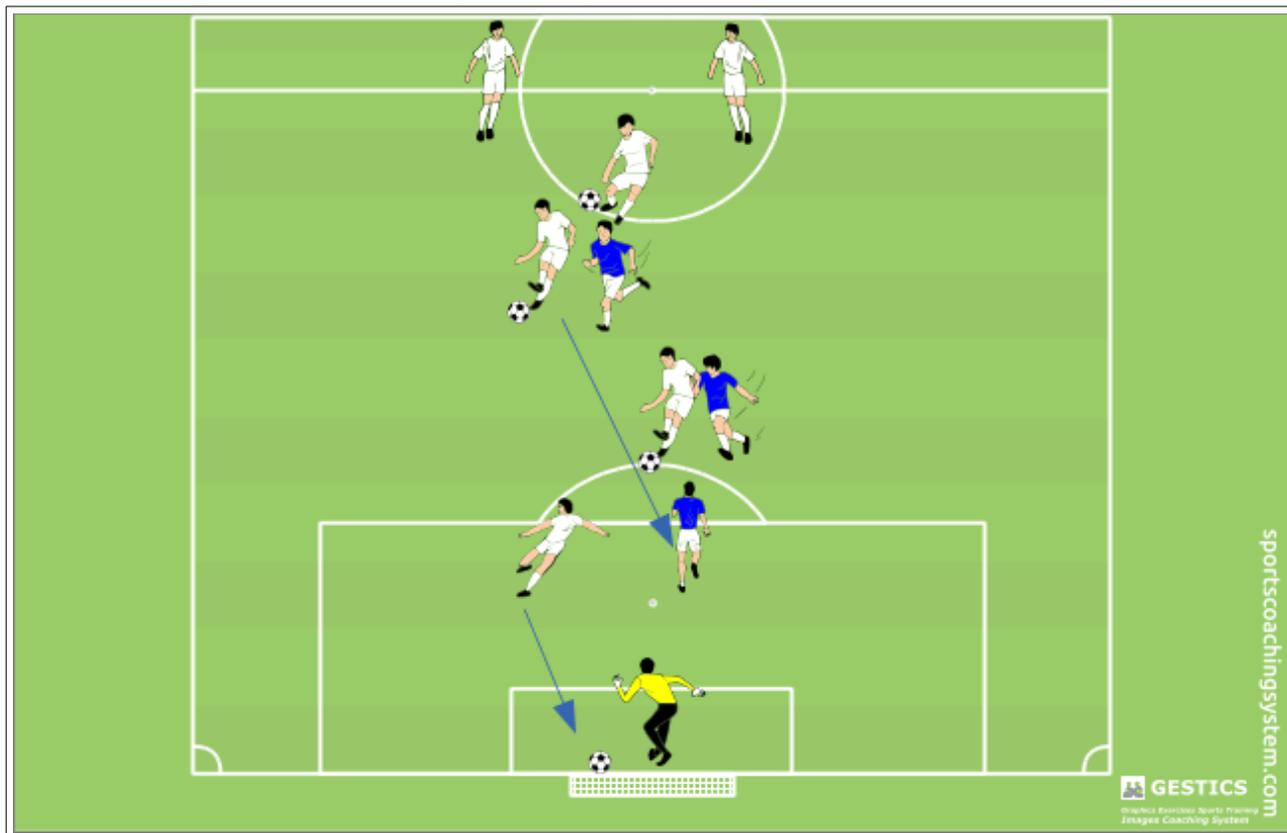


Calcio: aprire varchi per superare due avversari



N° 1054 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - CALCIO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.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: Con questo schema ci si allena ad aprire varchi per superare due avversari. La squadra A affronta la squadra B; ambedue sono composte da tre giocatori. Un giocatore affronta in dribbling due difensori sul campo e uno in porta. Se uno dei difensori viene superato dall'attaccante, arresta a chiudere gli spazi mentre l'altro ostacola l'avanzamento dell'attaccante. Un altro giocatore della squadra attaccante segue il compagno impegnato nel dribbling in modo da poter agire da secondo difensore quando attacca la squadra B, o per proseguire il dribbling quando il suo compagno è stanco. Spetta al giocatore con la palla decidere quando è il momento di dribblare gli avversari e PUNTARE A RETE

VITTORIA: vincono i giocatori che sommano il maggior punteggio

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

CONSIGLI: Evita di stancarti. Passa il Pallone al compagno se ti senti stanco

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

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 1054

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