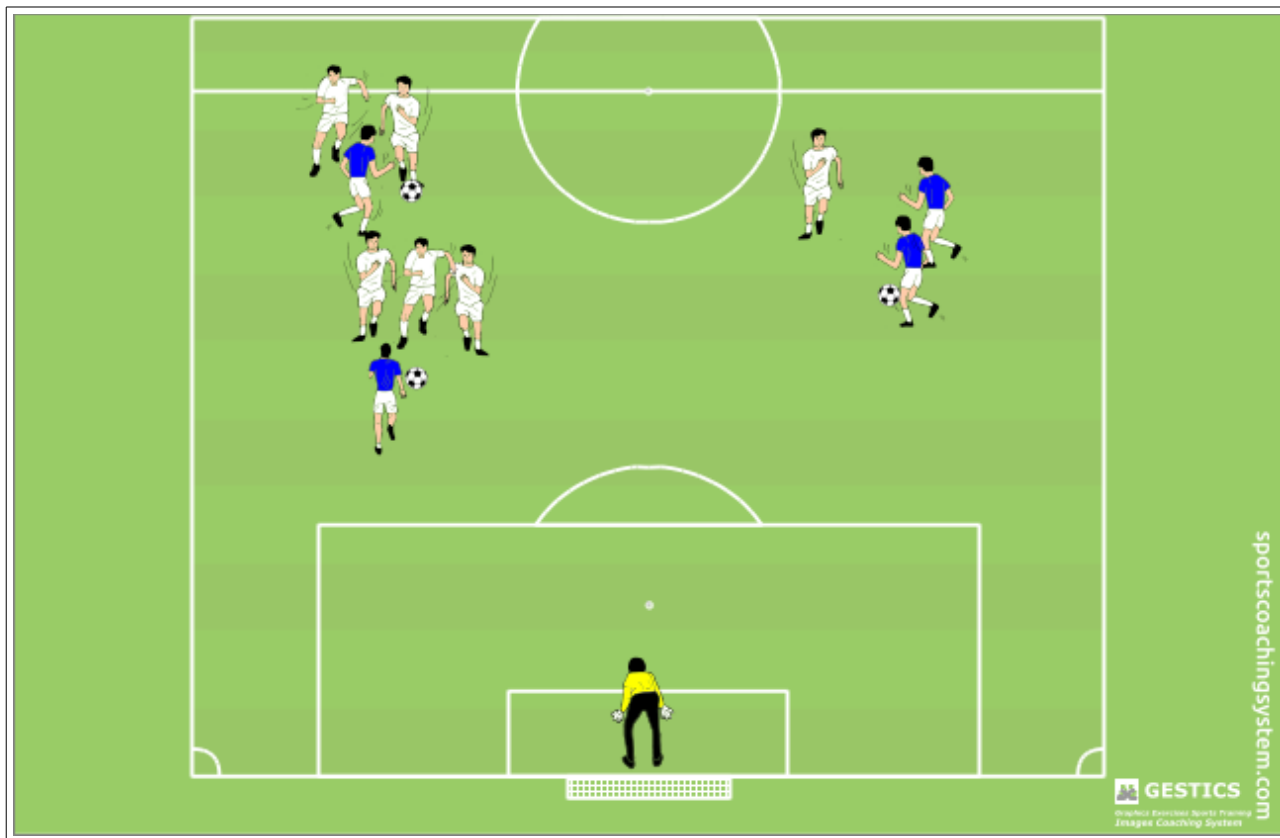


Calcio: finta di corpo e andare in porta



N° 1060 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - CALCIO - [HTTP://WWW.SPORTCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportcoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: l'attaccante parte ed effettua una finta di corpo andando diretto verso la porta **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: Squadra A contro squadra B, con tre giocatori per squadra. Due per squadra stanno in porta, mentre sul campo giocano uno contro uno. A1 parte in dribbling verso l'avversario, finta di superarlo a sinistra ma in realtà scatta superandolo a destra (e viceversa). Dopo frequenti ripetizioni di questa manovra, PUNTA A RETE. Subito dopo passa in difesa e tocca a B attaccare A

VITTORIA: vincono i giocatori che sommano il maggior punteggio

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

CONSIGLI: Questo schema è dedicato all'esecuzione della finta "semplice" e della "doppia finta". Se vuoi superare l'avversario a destra, fingi di irrompere a sinistra. Carica il tuo peso del corpo sulla gamba sinistra e gira le spalle nella direzione della finta, poi "esplosi" e scatta sulla destra. Doppia finta: Se vuoi superare l'avversario a sinistra, fingi di andare a sinistra, poi finta a destra e alla fine avanza sulla sinistra cogliendo l'avversario sbilanciato. Prova poi la stessa finta sulla destra **MATERIALE:** Un pallone per 6 giocatori, 4 bandierine d'angolo, coni o altri elementi di delimitazione. Maglie o pettorine rosse e azzurre

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 1060

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione al calcio: finta

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