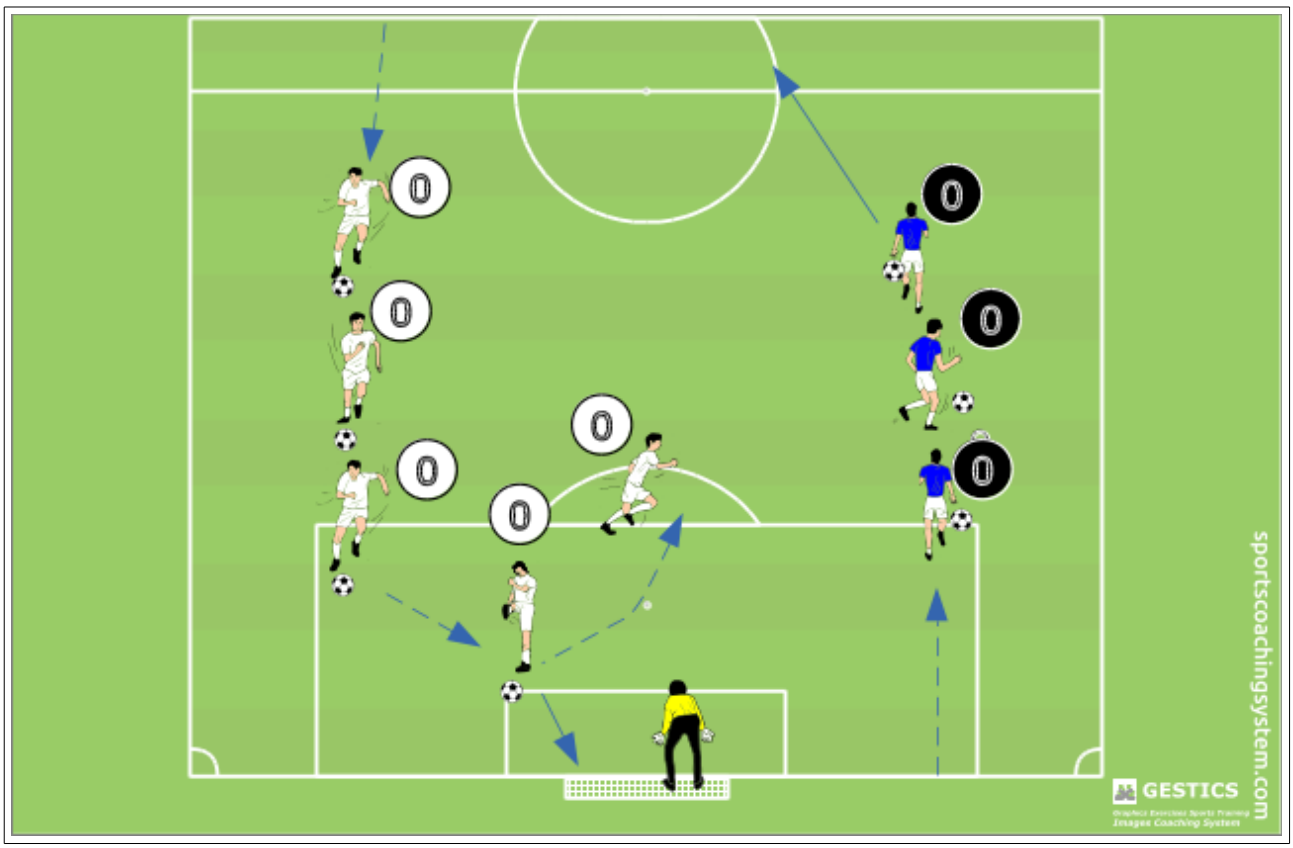
Calcio: tre per squadra e uno contro uno sul campo



N° 1063 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE GESTICS SPORTS – CALCIO – HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM

DESCRIZIONE BREVE: scartando l'avversario in velocità, il giocatore che ha in possesso palla, deve riuscire a fare goal. Dopo aver o non aver fatto goal, il portiere deve subito passare la palla ad un altro giocatore che facendo lo stesso movimento del compagno di prima, deve riuscire anche lui a scartare l'avversario e fare goal. ***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. Tre per squadra e uno contro uno sul campo. A1 avanza con la palla, cercando l'opportunità di aprirsi un varco da una parte. Trova l'avversario B1 che gli si avvicina di lato. A1 inizia la finta: sposta rapidamente sulla palla, ma senza toccarla, il piede che ha toccato per ultimo la palla e la porta avanti con l'interno del piede. Osserva bene i disegni qui a fianco. Dopo aver provato ripetutamente la finta, A1 PUNTA A RETE. Dopo aver segnato, A1 assume il ruolo di difensore e B avvia un nuovo attacco ***VITTORIA:*** vincono i giocatori che sommano il maggior punteggio ***PUNTEGGIO:*** 1 punto per ogni componente che raggiunge lo scopo del gioco ***CONSIGLI:*** questa finta è chiamata "forbice".La gamba che esegue il movimento a "forbice" deve poggiare a terra nello stesso istante in cui l'altra gamba entra in contatto con il pallone, questo per consentirti di partire in accelerazione. La gamba che esegue il movimento a "forbice" deve poggiare a terra abbastanza distante dal pallone per consentirne il facile e rapido spostamento ***MATERIALE:*** Un pallone per 6 giocatori, 4 bandierine d'angolo, coni o altri elementi di delimitazione. Maglie o pettorine rosse e azzurre

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 1063

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