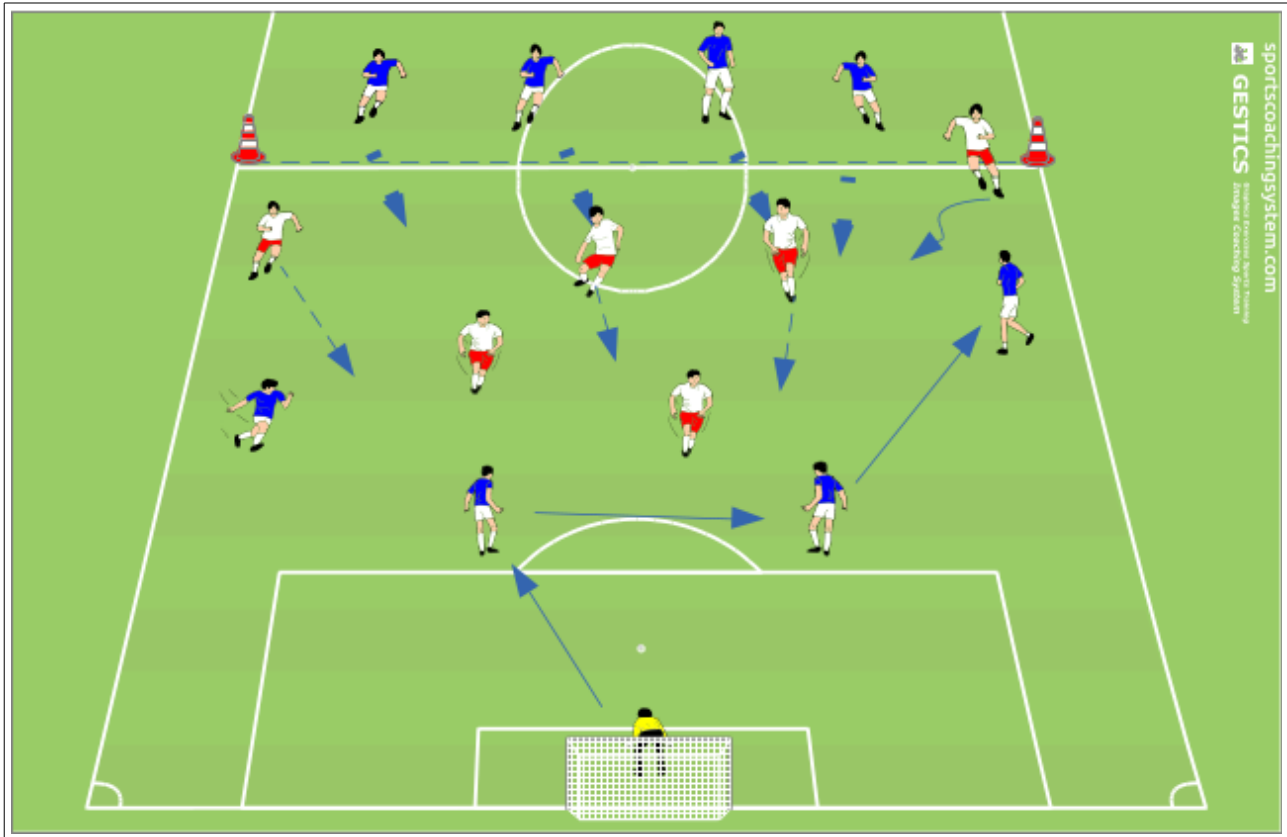


Calcio: difendi e ripiega



N° 1011 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE *GESTICS SPORTS* - CALCIO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: facendo finta di perdere e cedere la palla ai centrocampisti, i difensori devono cercare di non subire goal.

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: 2 squadre

CAMPO: poco più di metà campo, poco più di metà campo

SCOPO DEL GIOCO: difendere

DESCRIZIONE: il portiere deve appoggiare la palla ad un suo difensore che insieme agli altri suoi compagni difensori, con una veloce circolazione della palla devono arrivare fino a metà campo dove fingendo di perdere palla, la cedono ai centrocampisti. dopo di che con uno scatto tornano velocemente alla loro postazione e tenteranno ai centrocampisti di fare goal.

MATERIALE: 1 pallone 2 birilli

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 1011

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione al calcio: la difesa

SCHEMI DINAMICI: 1) correre; 2) calciare

CAPACITÀ COORDINATIVE: 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria

CAPACITÀ CONDIZIONALI: 1) destrezza

CICLO (ETÀ): secondo ciclo (7 - 11 anni)

DURATA: media (Da 5 a 15 minuti)

GIUDIZIO: normale