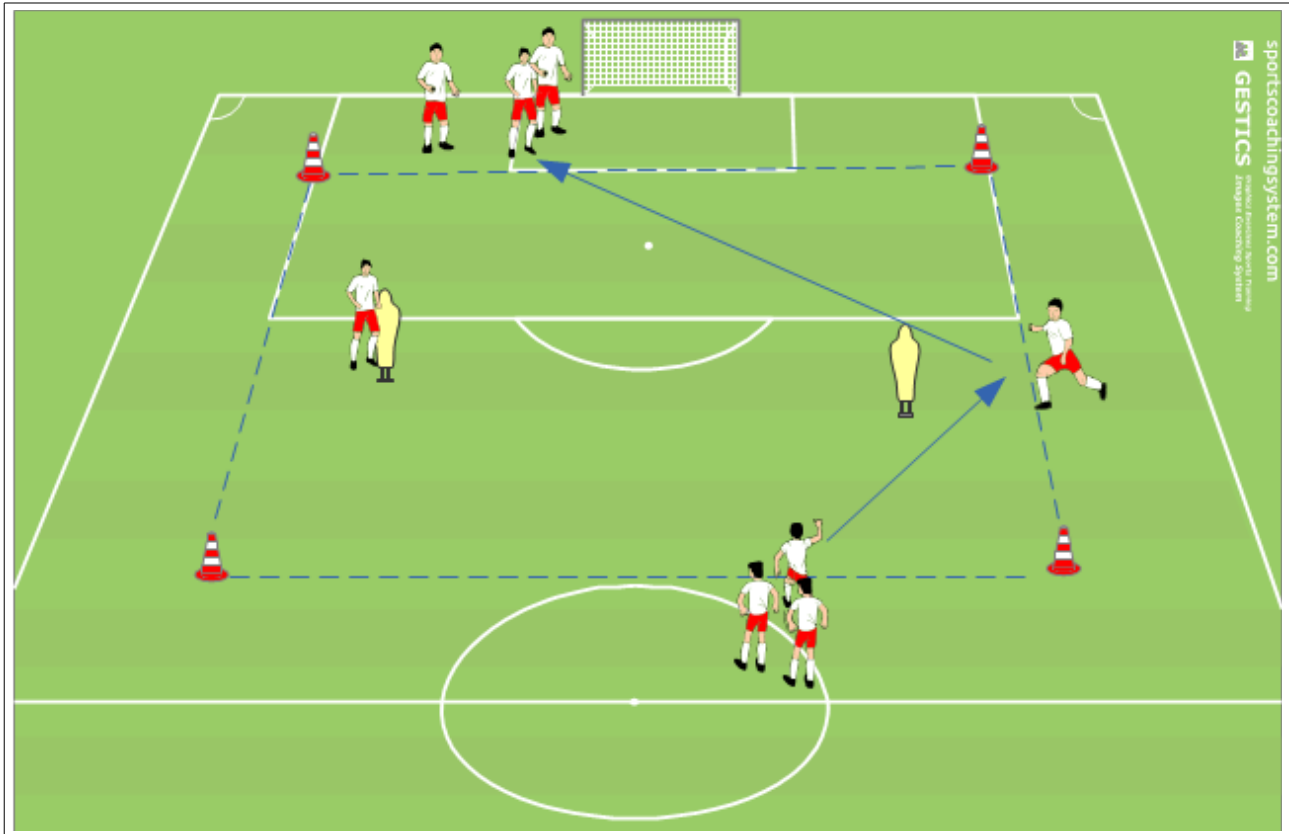


Calcio: allenare lo smarcamento



N° 1002 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS - CALCIO - HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: smarcarsi dalla sagoma e passare la palla

PARTENZA: da schema descritto

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: circa m. 20x20, solo la zona dell'aria grande

SCOPO DEL GIOCO: allenarsi nello smarcamento

DESCRIZIONE: in questo esercizio bisogna smarcarsi, cioè liberarsi della sagoma di modo che il giocatore A (portatore di palla) può tranquillamente passare la palla al giocatore che si è smarcato che a sua volta passa la palla a d un altro giocatore che sta dall'altra parte del quadrato (luogo di gioco)

MATERIALE: 2 sagome e 4 birilli

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 1002

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

PROPEDEUTICITÀ: 1) preparazione al calcio: lo smarcamento

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