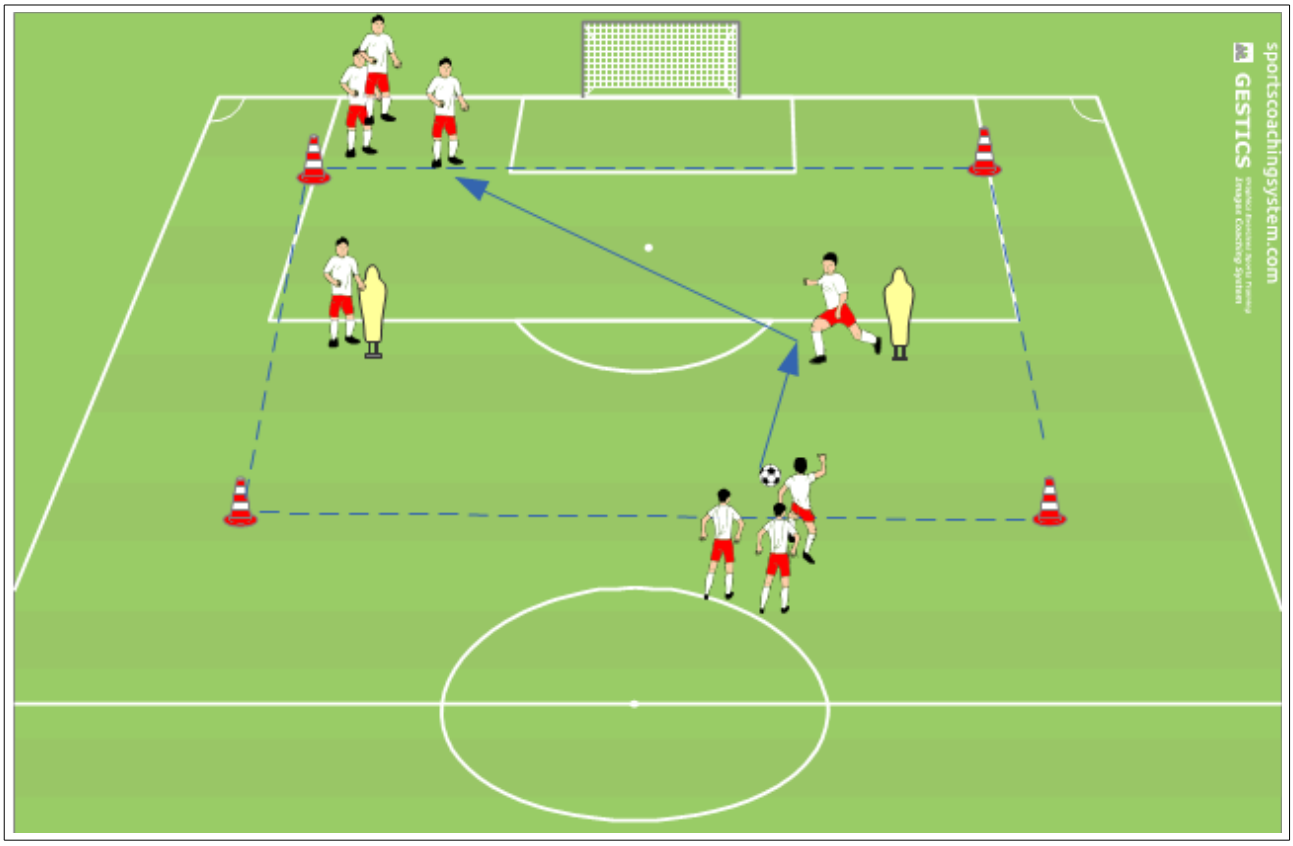
Calcio: allenare lo smarcamento in corsa verso l'interno



N° 1004 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE GESTICS SPORTS – CALCIO – HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM

DESCRIZIONE BREVE: smarcarsi dalla sagoma in corsa ed eseguire un passaggio
PARTENZA: da schema descritto
SQUADRE: non a squadre
CAMPO: circa m. 20x20, solo nell'area grande
SCOPO DEL GIOCO: smarcarsi dalla sagoma
DESCRIZIONE: Il giocatore che nel disegno ha palla deve fare un passaggio ad un suo compagno (B) che nel frattempo si è smarcato dalla sagoma. Nel momento in cui il giocatore si è smarcato dalla sagoma, deve passare la palla ad un altro suo compagno. Lo stesso esercizio va compiuto dal lato opposto
MATERIALE: 2 sagome, 4 birilli pallone

SCHEDA TECNICA DI GIOCO - Esercizio N° 1004

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