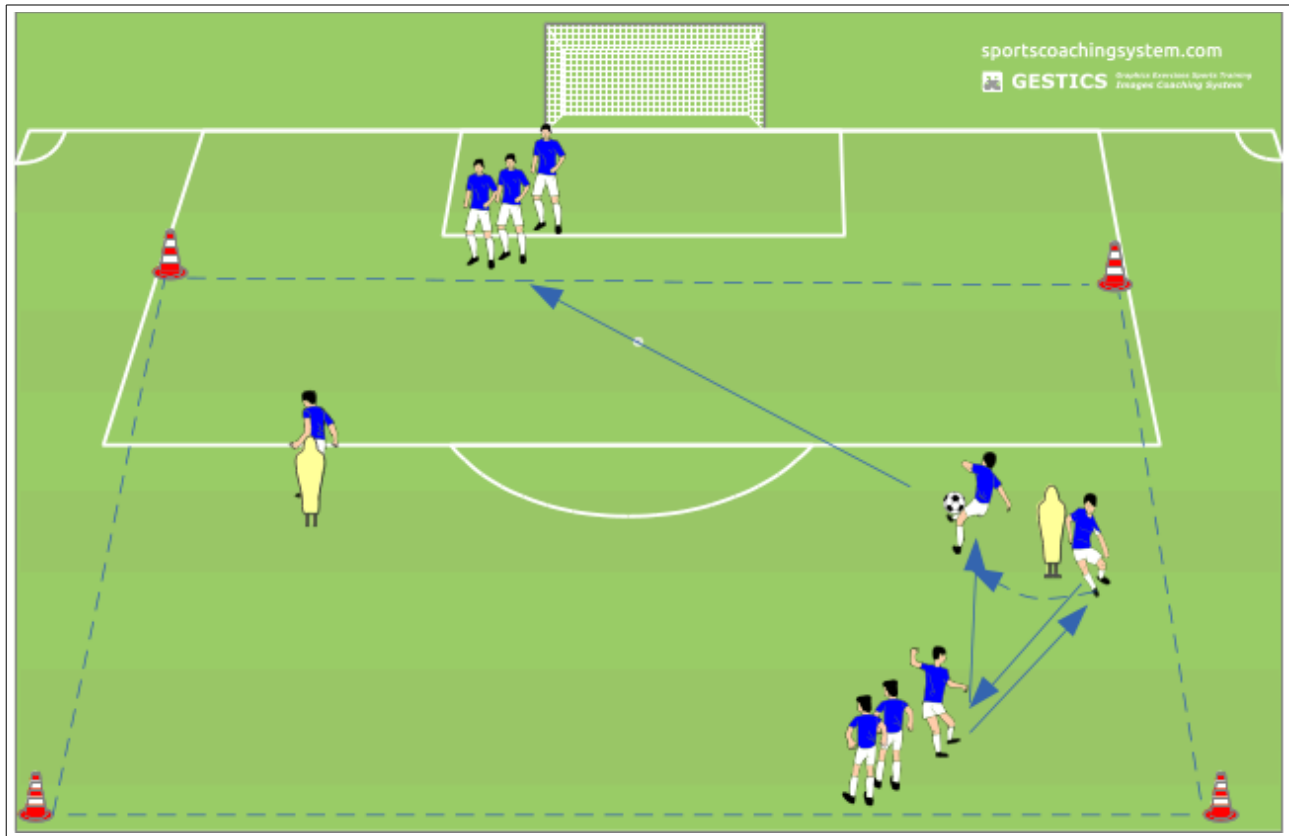


Calcio: allenare lo smarcamento nel quadrato



N° 1003 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE [GESTICS SPORTS](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM) - CALCIO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM)

DESCRIZIONE BREVE: smarcarsi verso l'interno, stoppare 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: smarcarsi verso l'interno di corsa

DESCRIZIONE: In questo esercizio un giocatore riceve palla e la restituisce per poi smarcarsi dalla sagoma verso l'interno del campo. Quando riceverà la palla la passerà ad un giocatore che sarà dal lato opposto del quadrato (luogo dell'esercizio).

MATERIALE: 4 birilli 2 sagome e 1 pallone

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 1003

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