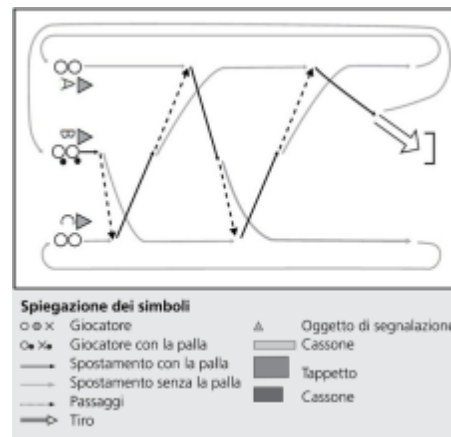


Smolball – Attaccare: Esercizio complesso

Con questo esercizio per avanzati, si allenano i passaggi precisi in movimento e i cambi rapidi di posizione con successivo tiro in porta. L'esercizio è strutturato in modo tale da simulare una situazione di gioco e rendere possibile il maggior numero di passaggi e tiri in porta.

I giocatori formano 3 colonne. I giocatori della colonna centrale hanno tutti una pallina. Il giocatore B inizia passando la pallina al giocatore C. Il giocatore C corre con la pallina fino a centrocampo, da dove effettua un passaggio al giocatore A e così via.

L'ultimo giocatore che si trova nei pressi della porta cerca di effettuare una conclusione a rete. Tutti e tre i giocatori ritornano nelle loro rispettive colonne correndo ai bordi del campo. Al segnale partono i prossimi 3 giocatori.



Varianti

- Invece di aspettare il fischio, il prossimo gruppo di tre può partire quando i loro compagni hanno superato un punto prestabilito.
- Introdurre un difensore attivo o passivo.
- Limitare la zona dalla quale si può tirare in porta.
- Tempo massimo per un attacco.
- Concorso a punti: chi riesce a segnare più reti?

Osservazione: questo esercizio deve essere effettuato con ragazzi che hanno già una certa esperienza di gioco e non con dei principianti.

Materiale: porta, racchette, palline, demarcazioni per le posizioni di partenza e la zona dove i giocatori devono correre per tornare indietro

Fonte: Mischa Stillhart, docente alla SUFSM, Macolin e presso l'istituto BWZ di Rapperswil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO