

Calcio – Allenamento del portiere: A scuola – Rubapalla con porte

I giochi di rubapalla sono ideali per allenare elementi tecnici e tattici come i passaggi, i dribbling, smarcarsi, ecc. Questa variante include anche movimenti come lanciare, ricevere o tuffarsi, quindi le azioni del portiere.

Due squadre giocano l'una contro l'altra in uno spazio limitato (tutta la palestra o due metà palestre con quattro gruppi). La squadra in attacco cerca di segnare un punto mettendo un pallone in porta (si può segnare da entrambi i lati), il tutto eseguendo dei passaggi.

Un allievo per squadra conta i punti. Ogni porta può essere difesa da un solo giocatore.



Varianti

- Si contano anche i passaggi e non solo i gol. Chi riesce a fare più passaggi prima di segnare?
- Definire/adattare le distanze (linee) da cui si può tirare

Più difficile

- Giocare con più palloni. Ad esempio un pallone da calcio (da colpire coi piedi) e una palla soffice (da tirare con le mani).
- Quando B intercetta la palla tirata da A si ottiene un punto supplementare

Osservazione: adattare la grandezza delle porte e i palloni al livello, all'età e alle capacità dei giocatori.

Materiale: una o più palle

Fonte: Patrick Foletti, responsabile dei portieri in seno all'Associazione svizzera di football ASF e

insegnante di educazione fisica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP