

Calcio – Allenamento del portiere: A scuola – Palla prigioniera con le porte

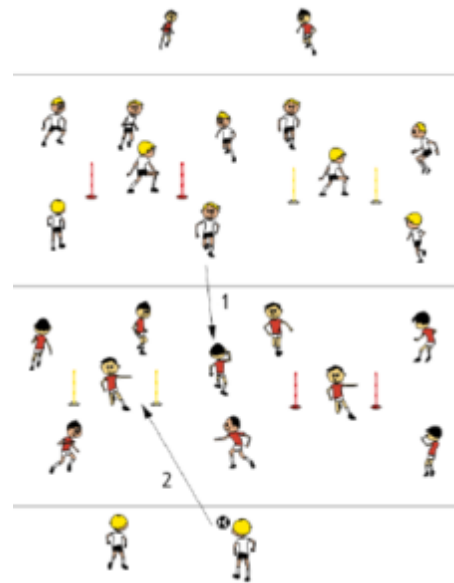
Attraverso un gioco conosciuto da tutti, gli allievi sperimentano cosa significhi difendere una porta e respingere un pallone. Questa forma di gioco permette di esercitare intensamente gesti come lanciare, intercettare, deviare, nonché di elaborare una strategia di gioco.

Fondamentalmente si gioca con la versione classica di palla prigioniera. Chi viene colpito deve andare in prigione (1).

Tuttavia, in mezzo a ogni campo vengono allestite due piccole porte (due pali) a una distanza di 2-3 metri (a seconda del livello). Per uscire di prigione bisogna segnare una rete (la palla deve passare tra i due pali, vedi 2).

Dalla prigione si può tirare solo nelle due piccole porte e non si possono colpire gli avversari.

I giocatori che difendono la porta non possono prendere la palla, ma devono solo respingerla. Per questo non finiscono in prigione (a seconda del livello, stabilire quanti giocatori possono difendere nello stesso tempo la porta; al massimo 3).



La partita finisce quando una squadra rimane con un solo giocatore sul campo principale.

Varianti

- Invece di tirare la palla con le mani, si possono utilizzare solo i piedi. (Attenzione: a seconda del livello utilizzare un pallone soffice).
- I giocatori che non difendono la porta e che sono colpiti da un prigioniero finiscono a loro volta in prigione.

Più difficile

- Giocare con più palloni. Ad esempio: pallone da calcio da colpire coi piedi, palla soffice da lanciare con le mani.
- Quando sul campo principale rimane un solo giocatore spetta a lui difendere entrambe le porte. La partita finisce quando viene colpito fuori dai pali o quando viene segnata una rete.

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 UFSPO