

# Giocare – Tiri in porta: Guidare e rotolare – Calcio mirato

Questo esercizio ludico consiste nell'ottenere punti tirando la palla in zone diverse. Inoltre, si cambia spesso l'avversario: così il gioco resta interessante e di alto livello fisico.

Due bambini sono uno di fronte all'altro a una distanza di 5-10 metri. Dietro a ogni allievo si trova una panchina rovesciata che è la zona bersaglio.

I bambini cercano di ottenere un punto centrando la panchina che si trova dietro l'avversario. Per tirare, non possono oltrepassare la linea di centro campo con la palla.



## Varianti

- Variare la zona: tappetini, porte, ecc.
- Variare il numero di giocatori.
- Cambiare disciplina sportiva.

**Materiale:** panchina, palle, ev. tappetini, porte, ecc.

Fonte: Raphael Kern, responsabile Calcio per bambini ASF



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO