

Calcio – Preparare reti da soli: Categoria G – Guardiano del ponte

Questo esercizio, permette a Giacomo di condurre la palla e di dribblare un difensore davanti a lui.

Giacomo dribbla in contemporanea con i suoi compagni per oltrepassare il ponte. Sara si fa rubare il pallone da Davide, il guardiano del ponte. Ora è Sara a sorvegliare il ponte e Davide cerca di dribblare per raggiungere l'altra riva.



Dimensioni del campo: ca. 20 x 30 m

Varianti

- Giocare senza palle (acchiappino).
- Rendere il ponte più largo o più stretto.
- Al ritorno, passare dal ponte con slalom per tornare al punto di partenza.
- Inserire diversi guardiani del ponte uno dietro o uno accanto l'altro.
- Far rotolare o rimbalzare la palla.

Materiale: cinesini, palle, casacche

Fonte: Raphael Kern, responsabile calcio per bambini ASF, Knäbel Peter, direttore tecnico ASF, Bruno Truffer, capodisciplina calcio G+S



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO