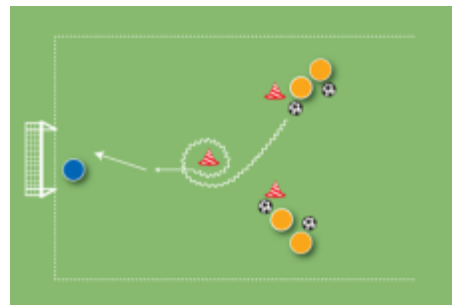


Calcio – Preparare reti da soli: Categoria F – Scuola della palla 1

Tramite questo esercizio simile a una situazione di partita, Anna migliora la condotta di palla e i tiri.

Anna dribbla oltre Bruno (difensore) e riesce a condurre la palla proteggendola bene da lui. La sua gamba d'appoggio (scudo) si trova sempre tra Bruno e la palla. Poi, Anna cerca di segnare nella porta difesa da Noemi. Con la sua palla, tira di nuovo dall'altra parte. Bruno e Noemi sono sostituiti dopo due minuti. Su ogni struttura, si esercitano sei bambini.



Dimensioni del campo: ca. 15 x 20 m

Varianti

- Anna dribbla verso Bruno attraverso uno slalom.
- Anna esegue un rapido cambiamento di direzione davanti a Bruno e segna un gol.
- Anna fa una finta davanti a Bruno e segna un gol.
- Sergio fa un passaggio in direzione di Anna che scarta Bruno e tira.
- Bruno intralcia Anna durante il dribbling, la ricezione della palla o la finta.
- Bruno partecipa al gioco come difensore. Se ottiene la palla, può cercare di segnare.

Materiale: cinesini, porte da calcio per bambini, palle

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