

Calcio – Ritmico e abile: Categoria E – Saltare la corda

Giulio è in grado di saltare la corda. Con questo esercizio migliora la condizione e la coordinazione.

Giulio si esercita nella forma di base del salto con la corda. Tiene la corda alle estremità ed è in piedi davanti alla corda. Ora la fa girare sopra la testa in avanti e oltrepassa la corda con un salto. Lea salta la corda con un salto intermedio. Michele si esercita facendo il burattino. Rolando cerca di saltare al galoppo. Luca salta su una gamba sola. Sergio fa girare la corda all'indietro. Luisa salta incrociando le braccia.



Alla fine, i bambini fanno una gara. Luisa, Lea e Luca saltano la corda attorno alle porte da calcio. Quale squadra composta di tre bambini riesce a compiere un giro senza fare errori? Chi è il più veloce?

Varianti

- Durante l'allenamento successivo, i bambini possono mostrare agli altri il loro trucco con la corda.
- È più facile saltare la corda su una superficie dura rispetto al prato.
- Introdurre il salto alla corda con ripetizioni da 10.
- Saltare con una corda più lunga ottenuta annodando diverse corde (p. es. Morso del serpente, vedi G+S Esempi pratici).

Osservazione: le corde per saltare (senza manici) possono essere integrate nell'allenamento di calcio in tanti modi diversi.

Materiale: corda per saltare

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