

Calcio – Ritmico e abile: Categoria F – Artisti della palla

Durante questo esercizio, Reto si esercita in modo autonomo per eseguire nuove prodezze con la palla.

Reto si esercita in una o più delle seguenti forme. Mentre prova gli esercizi alterna destra e sinistra. Quando arriva il suo turno, mostra all'allenatore uno dei compiti. In seguito, Reto continua a esercitarsi negli altri esercizi.:



- Tirare la palla in alto e riprenderla 10 volte.
- Lanciare la palla in alto, toccare il suolo con entrambe le mani, rialzarsi e riprendere la palla 9 volte.
- Lanciare la palla in alto con una mano e riprenderla con la stessa mano (4 volte con la sinistra, 4 volte con la destra).
- Tirare la palla in alto, fare un giro su se stessi e riprenderla 7 volte.
- Tirare la palla in alto, colpirla di testa e riprenderla 6 volte.
- Tirare la palla in alto con le mani e catturarla con le mani dietro la schiena 5 volte.
- Calciare la palla in aria 4 volte (2 volte con la sinistra e 2 volte con la destra) e catturarla con entrambe le mani prima che tocchi il suolo.
- Tirare in alto la palla 3 volte sollevandola dal suolo (senza usare le mani) e riprenderla.
- Tirare la palla in alto con le mani e catturarla dietro la schiena. In seguito, lanciare la palla da dietro verso in avanti. Il tutto 2 volte.
- Tirare la palla in alto, sedersi, alzarsi e riprenderla 1 volta.

Varianti

- I bambini creano un gioco proprio (10 ripetizioni).
- Utilizzare diverse palle o oggetti volanti.
- La palla può rimbalzare una o due volte per terra.

Osservazione: stampare il gioco e integrarlo nell'allenamento

Materiale: ogni bambino ha una palla

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