

Calcio – Coraggioso e forte: Categoria E – Giocare come granchi e ragni

Con questo esercizio ludico, Sergio e Vera rafforzano i muscoli di braccia, gambe e addome.

Sergio e Vera giocano contro Joel e Anna. Si spostano a quattro zampe camminando all'indietro come granchi. Sergio e Vera cercano di passarsi la palla con i piedi fino a oltrepassare la linea di porta difesa da Joel e Anna.



Varianti•

- A quattro zampe, muoversi come ragni con la pancia per terra e passarsi la palla con le mani.
- Cercare di segnare.
- 1° tempo come granchi, 2° tempo come ragni.
- Al segnale dell'allenatore (acustico o visivo) cambiare ruolo.

Osservazione: questo gioco è faticoso. Pertanto, prevedere abbastanza pause. Ev. svolgere come torneo.

Materiale: cinesini, porte, 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