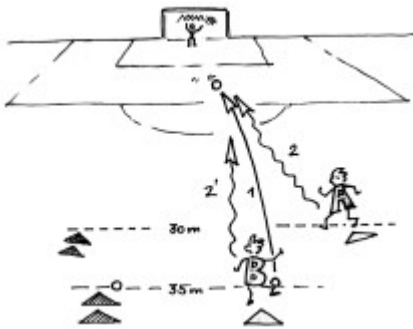


Calcio – Velocità: L'inseguimento

In questo esercizio i giocatori allenano la loro capacità di sprint e la precisione nel tiro. Reagire, scattare e effettuare tiri precisi in porta sono elementi fondamentali nel calcio.



B calcia la palla dai 35 metri. A è posizionato invece a 30 metri dalla linea di fondo campo. Quando il pallone entra nell'area delimitata dalla linea di rigore e da quella degli undici metri, sia B che A scattano: B cerca di toccare la maglietta di A, il quale a sua volta cerca di calciare la palla in porta prima di essere intercettato da B.

Variante

più semplice

Stesso esercizio, ma la palla è già stata posizionata precedentemente nell'area di rigore.

Materiale: Palle, coni, porta



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO