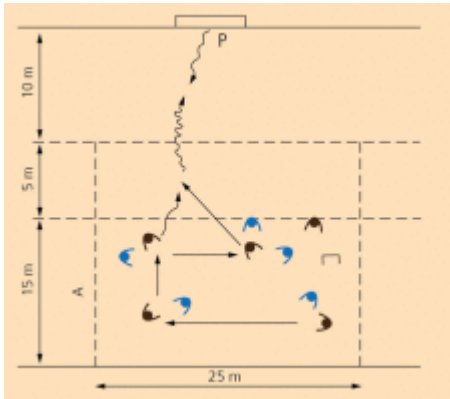


# Calcio: L'arte del dribbling

L'obiettivo di questo esercizio è di imparare il gioco di squadra grazie ai passaggi. Dopo un minimo di tre passaggi l'attaccante e il portiere si sfidano.



Due squadre sono composte ognuna di 4 a 6 giocatori più 1-2 jolly. Il campo, largo 25 metri, è suddiviso per il lungo in tre zone: 15 metri di difesa, 5 metri di area neutrale e altri 15 metri di zona di attacco. Dopo almeno tre passaggi, la palla deve essere calciata dalla difesa alla zona neutrale, dove un giocatore la controlla prima di attaccare (1:1) verso il portiere nella zona offensiva.

## Variante

Un difensore disturba l'attaccante nella fase offensiva.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 50/2009, Reto Aebi, Bruno Truffer



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO