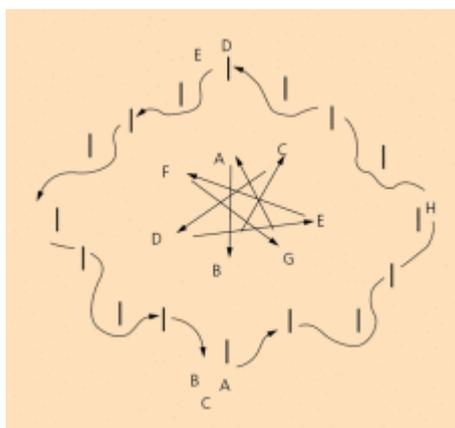


## Calcio: Due ruoli, un duello

L'allenamento delle capacità di coordinazione può essere proposto anche sotto forma di competizione, assegnando ad ogni squadra un compito diverso da assolvere. Questo cambiamento regolare dei ruoli è fonte sicura di divertimento.

**Stella:** Posizionare un numero di paletti equivalente al doppio di quello dei giocatori. Delimitare un cerchio interno con altri paletti. Ogni squadra è composta di circa cinque giocatori. Mentre un gruppo percorre lo slalom tra i paletti, gli avversari si passano la palla. Quando il primo giocatore tocca di nuovo la palla, vengono assegnati due punti alla squadra che si trova sul cerchio interno. Gli avversari cercano di compiere il maggior numero di giri. Invertire i ruoli dopo tre minuti. Quale squadra totalizza il punteggio più alto?



**La rincorsa:** Come l'esercizio precedente, ma i giocatori del gruppo che si trova all'interno, oltre a passarsi il pallone con i piedi, effettuano dei passaggi con le mani con una pallina da tennis. Il pallone e la pallina da tennis non devono superarsi.

**Ronaldinho:** Come l'esercizio precedente. Ogni giocatore del gruppo interno quando riceve la palla la palleggia due volte e poi la passa al compagno. Il gruppo esterno viene suddiviso in gruppi composti ognuno di due giocatori che si passano la palla mentre svolgono lo slalom (il primo correndo all'indietro, il secondo in avanti).



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO