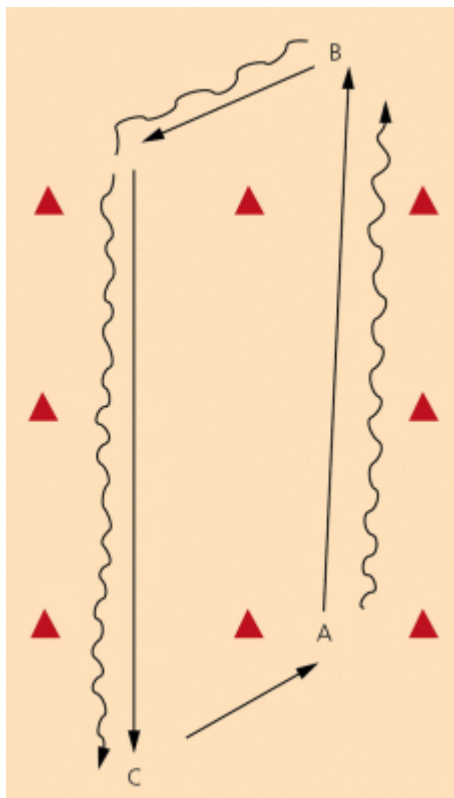


Calcio: Passare e mantenere il senso dell'orientamento

Esercizi di passaggio da tre o quattro angoli. Lo scopo è quello di conservare il senso dell'orientamento controllando il pallone con dei passaggi precisi. Dei piccoli compiti, come quello di lanciare una palla da tennis, complicano l'esercizio.



Il passaggio: A gruppi di tre. A calcia con il piede destro la palla verso B, che la controlla con il piede sinistro. B passa poi la palla a C calciandola con il piede sinistro. A sua volta C la calcia ad A, ecc. Invertire la direzione di gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.

Diagonale: Come l'esercizio precedente, ma la palla è giocata in diagonale. In seguito cambiare la direzione, controllando la palla con il destro e calciandola con il sinistro.

In volo: A gruppi di quattro. Come l'esercizio «il passaggio» ma appena A passa la palla a B, quest'ultimo lancia una pallina da tennis a C, che a sua volta tira la pallina a D, ecc. Invertire poi la direzione di gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.

Incrociato: A gruppi di quattro. Come l'esercizio «diagonale». Appena A passa la palla a B, quest'ultimo lancia una pallina da tennis (o un altro pallone) diagonalmente a C, il quale a sua volta tira un altro pallone a D, ecc. Successivamente invertire la direzione del gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.

Contropalla: Due gruppi di tre. I giocatori si trovano lungo i quattro lati del quadrato. Appena A effettua il primo passaggio (da nord a sud), D passa la palla a E (da est a ovest). Successivamente invertire la direzione del gioco,

controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro..

Lungolinea: Due gruppi di tre. I giocatori sono lungo i quattro lati del quadrato. Quando A effettua il primo passaggio (da nord a sud), D passa la palla a E (da est a ovest). Invertire poi la direzione del gioco, controllando la palla con il piede destro e calciandola con il sinistro.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO