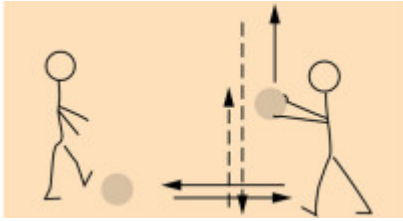


Calcio: Combinazione di passaggi

Lanciare il pallone verticalmente, fare un passaggio rapido e riprendere la palla. Con questo esercizio si allena: differenziazione, reazione e ritmo in coppia.



Due allievi sono posizionati a tre metri di distanza l'uno di fronte all'altro. A ha una palla davanti ai piedi, B ne tiene una in mano. Mentre B lancia la palla verticalmente sopra di lui, A calcia la sua a B. B gliela ripassa e poi riprende la palla che aveva lanciato in alto.

Variante

- Utilizzare dei palloni di diverse grandezze e materiali.
- Variare la forza con cui viene lanciata la palla.

più difficile

- Riprendere la palla prima che tocchi terra.
- A inizialmente è seduto per terra.
- Potrà alzarsi in piedi e lanciare la palla a B soltanto quando quest'ultimo avrà lanciato la propria sopra di sé.

Osservazione: Dai cinque ai dieci anni. È questa la fascia di età in cui i bambini sono in grado di migliorare sensibilmente le proprie capacità coordinative: equilibrio, ritmo, reazione, orientamento e differenziazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO