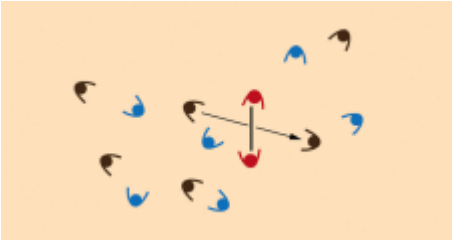
Calcio: Corsa in porta

Questo esercizio permette ai bambini di migliorare la visione del gioco e l'anticipazione. L'obiettivo è di segnare in una porta mobile.



Due squadre giocano all'interno di un campo di 25 × 25 metri. Un giocatore per ogni squadra si muove all'interno del campo con un'asticella. Ogni squadra cerca di realizzare il maggior numero di goal lanciando la palla sopra l'asticella. I giocatori con l'asticella partecipano sempre al gioco della squadra in possesso di palla.

Variante

Il goal è convalidato solo se la palla, dopo aver oltrepassato l'asticella, viene afferrata da un giocatore della stessa squadra.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO