

Futsal – Piccoli campioni

► **Organizzazione:** questo percorso tecnico è composto da sei diversi esercizi da assolvere il più rapidamente possibile. In caso di errore si deve ripetere l'esercizio. Viene cronometrato il tempo impiegato dal singolo allievo per l'intero percorso.

Materiale: quattro coni di demarcazione (o paletti), tre cerchi da ginnastica, tre panche, un pallone per allievo. //

Esercizio 1:

Il giocatore parte con la palla in mano; al segnale la lancia al di sopra della testa e la controlla, poi con l'interno del piede la gioca verso la panca.

Errore: la palla non rimbalza sulla panca.

Esercizio 2

Dribbling su un percorso di slalom con otto coni disposti a zig zag a distanza di due metri. Il giocatore dovrebbe portare palla con entrambi i piedi per evitare di toccare i coni.

Errore: la palla tocca un cono o il giocatore salta una porta.

Esercizio 3

Il giocatore porta la palla in ciascuno dei tre cerchi disposti a terra a triangolo (distanza di due metri) e la controlla con la suola della scarpa.

Errore: la palla non resta per un istante ferma all'interno del cerchio.

Esercizio 4

Da tre metri eseguire tre tiri diretti; di collo pieno, esterno o interno contro la panca.

Errore: il tiro manca la panca o non si rispettano le distanze.

Esercizio 5

Il giocatore porta la palla verso la porta aggirando due coni di demarcazione.

Errore: la palla tocca il cono o la parete della palestra.

Esercizio 6

Una panca rovesciata a quattro metri circa dalla porta. Da distanza libera tiro sulla panca, quindi al volo colpire la palla che rimbalza per tirare in porta. Si deve provare

fino al momento in cui si segna una rete.

Punteggio

► Si cronometra il tempo impiegato dal via al momento in cui la palla supera la linea di porta nell'esercizio 6. Si possono usare speciali criteri di valutazione, come ad es.:

- giocatore da nazionale (meno di 40 sec)
- giocatore di Serie A (da 41 a 50 sec)
- buon giocatore (da 51 a 60 sec)
- si può fare di meglio (da 61 a 70 sec)
- non mollare! (da 70 a 80 sec).