

ESERCITAZIONI PER : squadra x portieri O difensori O centrocampisti x attaccanti x

Obiettivo: precisione nel tiro, rapidità di esecuzione, destrezza , tiro in corsa.

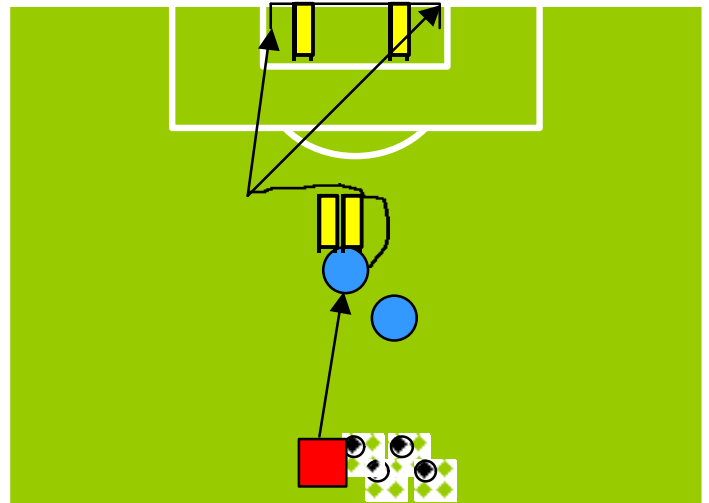
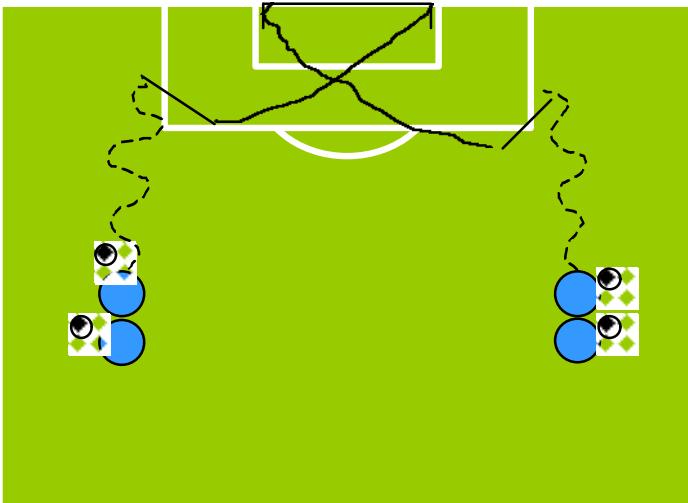
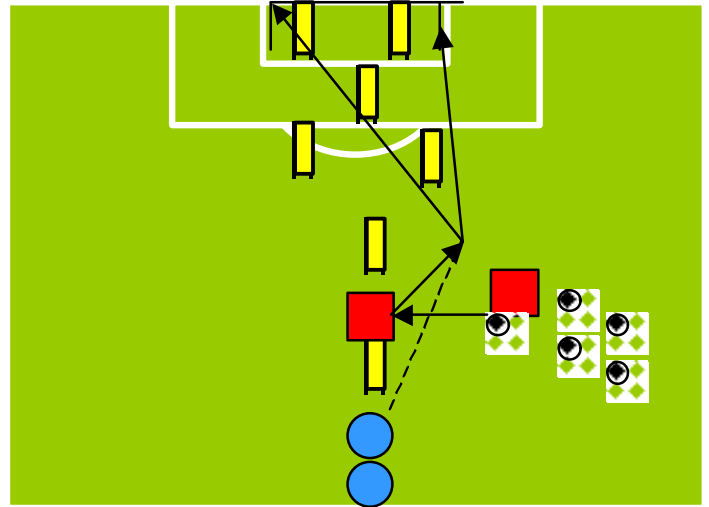
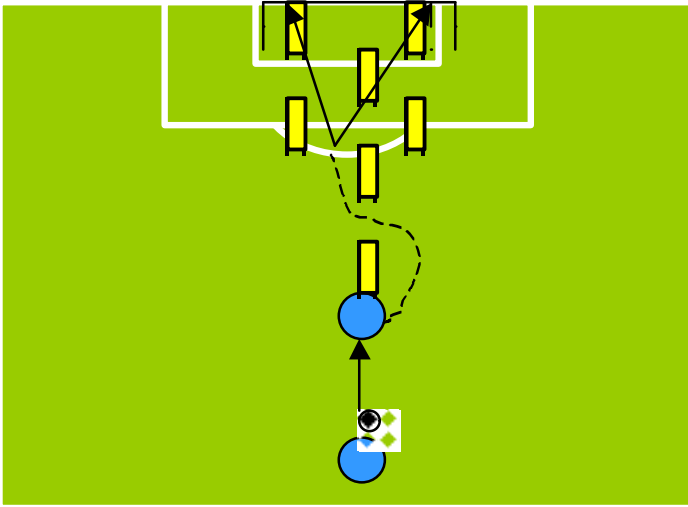
Numero dei Partecipanti squadra A e squadra B

CODICE ESERCITAZIONE

ATTACCANTI/..... CENTROCAMPISTI/..... DIFENSORI...../..... PORTIERI...../.....

Categoria:..... Durata: c.a.30 min

Data:



DESCRIZIONE DELL'ESERCITAZIONE:

- 1- in dai e segui, un compagno trasmette palla a un calciatore posto di spalle dietro le barriere, con un controllo orientato si gira , esegue uno slalom tra le barriere e va a calciare in porta di precisione mentre nel frattempo l'allenatore (o il compagno che gli ha dato la palla) "dichiara" l'angolo specificando la barriera rossa o la barriera gialla che sono poste in prossimità dei due pali.
- 2- Gli allenatori (di cui uno nascosto dietro le barriere) passano ai calciatori alternativamente per il dx e per il sx che in rapida successione si alternano per la ricerca della soluzione migliore rispetto alle barriere (adattamento e trasformazione).
- 3- I calciatori fanno conduzione palla , appena dentro l'area, rientrano eseguendo alternativamente finte diverse e vanno a calciare di interno collo piede a girare sul palo opposto.
- 4- L'allenatore da la palla al giocatore posto davanti a due barriere. Il calciatore esegue una rovesciata sulle barriere e va alla conclusione al volo.

VARIANTE:

MATERIALE NECESSARIO:

Barriere palloni