

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

Obiettivo: Miglioramento della tecnica di base e della capacità di lettura veloce del gioco

Numero dei Partecipanti squadra A e squadra B

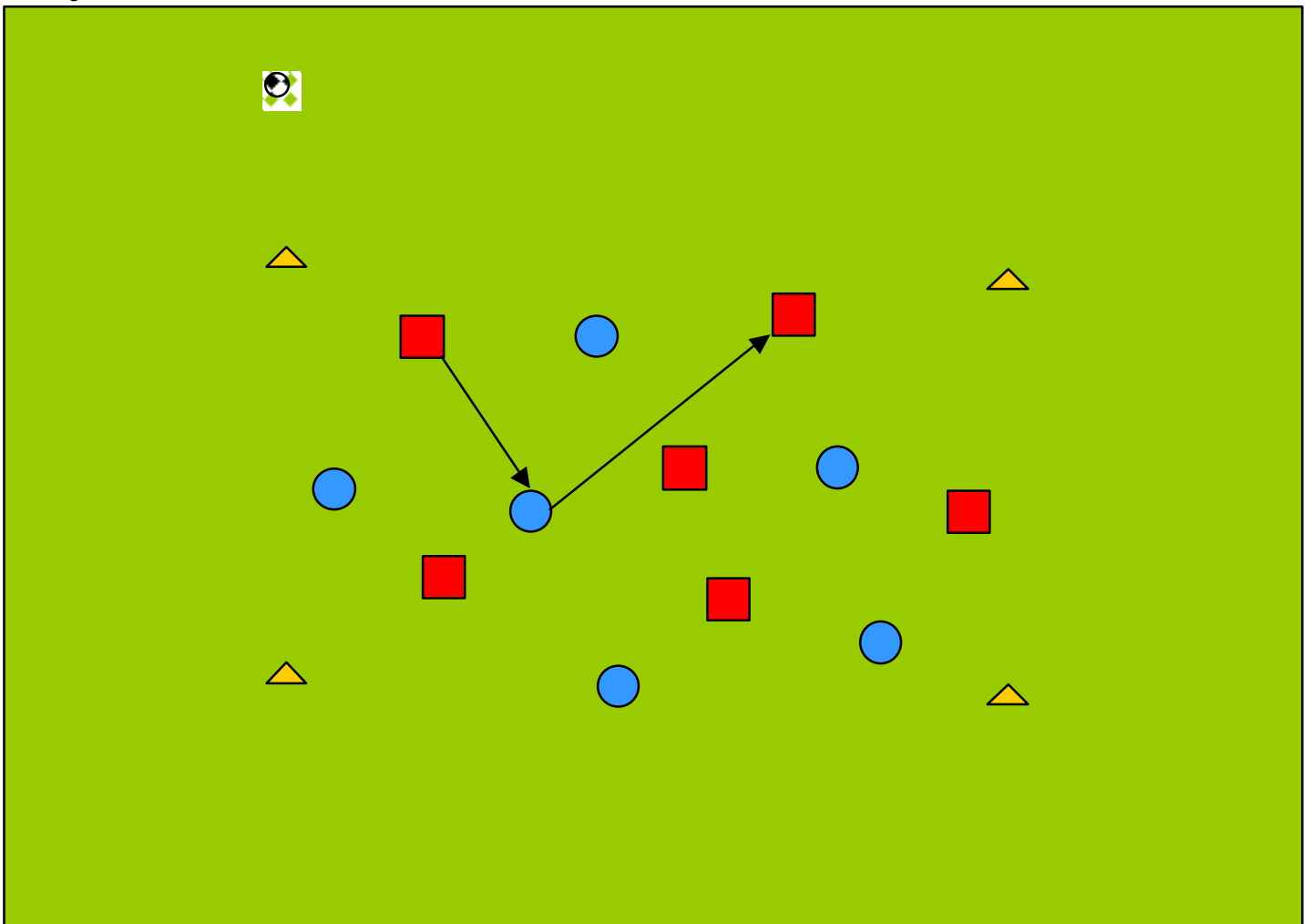
CODICE ESERCITAZIONE

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

Categoria:.....

Durata:

Data:



DESCRIZIONE DELL'ESERCITAZIONE:

6>6 in un rettangolo di c.a 20x15.

Eseguire l'esercitazione a colori alternati prima con le mani e poi con i piedi, nel seguente modo:

- 1- a un tocco;
- 2- a due tocchi obbligatori;
- 3- alternando passaggio corto-passaggio lungo;
- 4- chiamando il nome del compagno al quale si dà la palla (due tocchi);
- 5- chiamando il nome del compagno al quale si dà la palla (un tocco);
- 6- rosso dà al blu e attacca, il blu fa 1-2 (in 2>1) con il compagno di colore, quindi passa al rosso e attacca, e così via;
- 7- sovrapposizione con il compagno di colore e passaggio a colore diverso.

VARIANTE:

Inserire anche un terzo colore :

1-ripetere le suddette esercitazioni seguendo la sequenza di colori;

2- inserire una minipartita, es: giallo e rosso giocano contro il blu e devono passarsi la palla alternando il colore, se la squadra blu intercetta, va "sotto e deve riconquistare la palla, la squadra che ha sbagliato mentre le altre due giocano insieme, e così via.

MATERIALE NECESSARIO:

cinesini, pallone casacche.