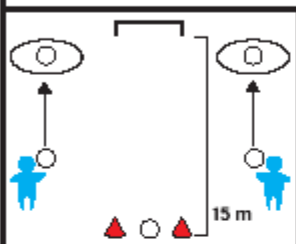


Esercitazioni per i Portieri dei Pulcini n° 1

Questi esercizi sono stati presi da una raccolta di esercitazioni, per la scuola calcio, rilasciata dalla F.I.G.C.

lanciare con le mani tipo bowling

Questo esercizio-gioco sollecita il miglioramento della capacità di lancio con le mani del portiere



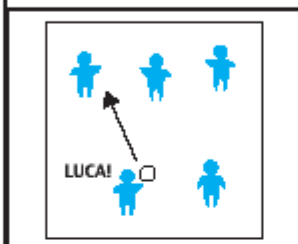
Il gioco viene effettuato a coppie, di via si deve cercare di colpire il pallone attraverso un lancio con le mani. Il pallone è posto al centro del cerchio. Chi riesce a farlo uscire, ha diritto di tiro in porta. Distanza dei portieri dal bersaglio 6-8 metri. Distanza di tiro 10-15 mt.

varianti

- un terzo allievo svolge il ruolo di giudice
- si tira senza aspettare il posizionamento dell'altro portiere
- sul tiro si può replicare tirando in porta se il portiere sbaglia la deviazione

intercetta la palla

Questo esercizio consente ai bambini di socializzare con il resto del gruppo e favorisce l'apprendimento di alcuni gesti fondamentali come il lanciare, la presa, ecc.



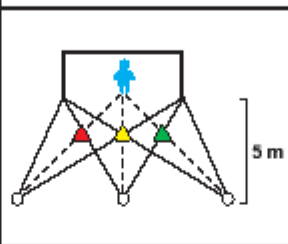
All'interno di un quadrato, le cui dimensioni variano a seconda del numero degli allievi coinvolti, il giocatore in possesso di palla chiama il nome di uno dei compagni e gli lancia la palla radente al terreno. La presa del pallone deve essere effettuata senza fase di volo con presa all'addome.

varianti

- si introducono più palloni
- prima o dopo la presa effettuare un rotolamento
- si passa la palla senza chiamare il compagno (discriminazione visiva)
- un punto di penalizzazione se colui che riceve la palla la lascia cadere

metti il pallone al posto giusto

Con questo gioco viene sollecitata la capacità di determinare la giusta posizione in relazione alla palla (bisettrice)



Gli allievi devono posizionare tre coni di colore diverso sulle bisettrici costruite da tre palloni posizionati a 15/20 metri, nel minor tempo possibile.

varianti

- il portiere dopo aver posizionato i coni, para i tiri effettuati dai compagni
- il portiere che posiziona esattamente i coni ha un punto come premio
- chi subisce meno goal vince la gara

MODULO 1



Obiettivo tecnico dominante:

PRESA DELLA PALLA A TERRA

Successione della seduta:

- Partita con porte grandissime 15'
- Lancio bowling 20'
- Intercetta la palla 20'
- Metti il pallone al posto giusto 15'

PARTITA LIBERA 20'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

- Palloni (di vari colori e differenti dimensioni)
- Coni
- Evidenziatori
- Materassino
- Casacche
- Porte bifrontali

*"Sei un buon allenatore se:
trasmetti entusiasmo,
gioia, fiducia ed ottimismo"
SGS*