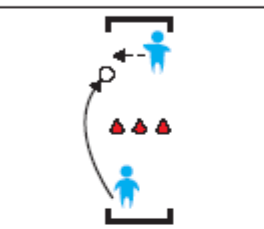


Esercitazione per i Portieri Categoria Pulcini n°2

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

lanci con le mani

Favorisce il miglioramento della capacità tecnica della presa della palla rasoterra, con ginocchio a terra, dopo spostamento laterale.



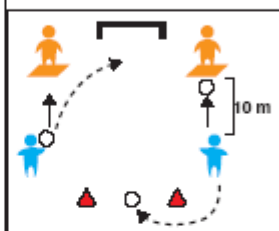
Il gioco si effettua a coppie, con gara a confronto. Si posizionano una serie di coni al centro del campo di gioco di lunghezza 10-15 m, (distanza tra le porte). Il portiere dovrà lanciare ai lati dei coni. Ad ogni goal viene assegnato un punto; se si colpiscono i coni sul lancio viene tolto un punto.

varianti

- dopo il lancio e la parata, colui che ha eseguito l'esercizio può calciare in una porta difesa da un terzo portiere (distanza tra le porte 10-15 m)

lancio alla sagoma

Attraverso questo tipo di esercizio viene sollecitata la capacità di lancio con le mani e il gesto tecnico del calciare con i piedi (lancio), favorendone il miglioramento.



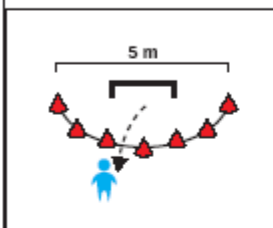
Il gioco si svolge a coppie sotto forma di gara. Ai segnale i portieri, ciascuno in possesso di una palla, effettuano un lancio radente, verso del bersaglio (nel nostro caso sono sagome) posti a circa 10 mt. di distanza. Chi colpisce per primo il bersaglio, ha diritto al tiro; l'altro para. Vengono assegnati i punti per ogni bersaglio colpito e per ogni goal realizzato.

varianti

- si lancia anche dall'alto. Chi colpisce la sagoma al volo, tira due volte prima di tirare i portieri devono sistemare i palloni che hanno lanciato contro le sagome al punto di partenza.

para fuori dall'area

Con questo esercizio viene sollecitata la capacità di parare al di fuori della linea di porta



Davanti alla porta si delimita un semicerchio del diametro di mt. 5, il portiere dovrà parare i tiri dei compagni al di fuori di questo spazio.

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

MODULO 2



Obiettivo tecnico dominante:

INTERCETTARE LA PALLA SENZA FASE DI VOLO CON O SENZA SPOSTAMENTO

Successione della seduta:

- Partita con le mani (goal di testa o al volo) 10'
- Gioco a confronto 15'
- Lanci con le mani 15'
- Lancio alla sagoma 20'
- Para fuori l'area 15'

PARTITA LIBERA

15'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

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

*"C'è un sacco di gente
che dice di voler bene
ai bambini,
ma quanti sono
quelli che li ascoltano?"
UNICEF*

PRECISIONE

LEZIONE 2: AFFERRA LA PALLA E LANCIALA CON