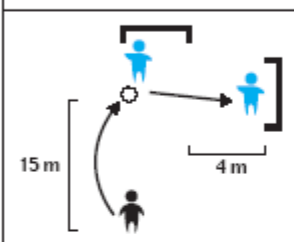


## **Esercitazioni per i Portieri dei Pulcini n°3**

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

## attento alla respinta

Questo tipo di esercizio favorisce il miglioramento della capacità di respinta della palla con le mani in zone laterali e sollecita la capacità di reazione.



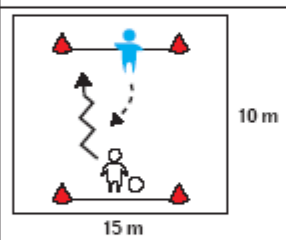
Il gioco si svolge con tre allievi. Un portiere è posizionato nella porta principale, un attaccante calcia da circa 10-15 mt. e un altro portiere difende una porta posizionata a circa 3-4 mt. perpendicolarmente al palo della porta principale. Effettua la parata sia colui che difende la porta principale, sia il portiere della porta secondaria sulla eventuale respinta.

### varianti

- Il gioco si svolge in quattro (tre porte)
- colui che para su una delle porte secondarie può effettuare un tiro al portiere che ha ricoperto il ruolo di attaccante (distanza 10-15 mt.)

## palla in meta

Si sollecita lo spostamento ed il superamento dell'avversario in guida della palla. Inoltre si favorisce l'apprendimento di condotte motorie diverse da quelle del portiere. Nel gioco con più giocatori (per esempio 2 contro 2) viene sollecitata la collaborazione con i compagni di squadra (oltre a smarcamento, passaggio e ricezione).



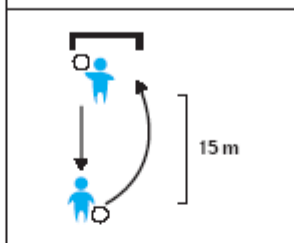
In un campo ridotto di mt. 15 x 10, si confrontano due giocatori. L'obiettivo è di condurre la palla oltre la linea della porta opposta. L'azione termina nel momento in cui la palla viene conquistata dal portiere avversario.

### varianti

- colui che fa meta ha diritto a un tiro addizionale.
- un punto per colui che colpisce il pallone con le mani, 2 punti se lo blocca
- gioco effettuato a squadre (mani o piedi)

## lancio bowling

Con questo gioco-esercizio si migliora la capacità di lancio con le mani e di rilancio con i piedi.



Un portiere lancia la palla rasoterra al compagno, il quale, dopo aver afferrato la palla, la calcia al volo dentro la porta, da una distanza di 10-15 metri.

### varianti

- gioco con due porte, colui che effettua il lancio, ha diritto ad un punto se realizza un goal.

## MODULO 3



### Obiettivo tecnico dominante:

TUFFO LATERALE

### Successione della seduta:

- "Calcio tennis" 10'
- Propedeutica al tuffo laterale 15'
- Propedeutica alla capovolta 10'

### ATTIVITÀ A STAZIONI

- Attento alla respinta 15'
- Palla in meta 15'
- Lancio bowling 15'

### PARTITA LIBERA

10'

### Numero bambini:

90'

### Materiali:

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

"Sui nostri campi di gioco è stato formato il carattere del nostro popolo; poiché chi esercita in modo giusto nel gioco della palla, non diventerà mai una palla da gioco" (Un detto inglese)