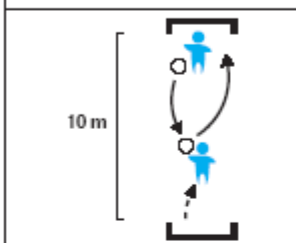


Esercitazioni per i Portieri dei Pulcini n°4

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

lancai e fai goal di pugno

Con questo gioco si favorisce il miglioramento della capacità di respinta con i pugni



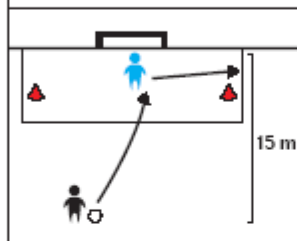
Esercitazione a coppie, due porte sono posizionate ad una distanza di 10 mt., una dall'altra. Un portiere lancia la palla, l'altro cerca di realizzare un goal colpendo la palla con il/i pugno/i.

varianti

- se colui che riceve il pallone lo blocca dopo la respinta di pugno, ha diritto ad un tiro aggiuntivo
- si può colpire con la testa o con i piedi al volo

colpisci di pugno verso il lato

Con questo tipo di esercizio viene migliorata la capacità di indirizzare la palla in zone poco pericolose.



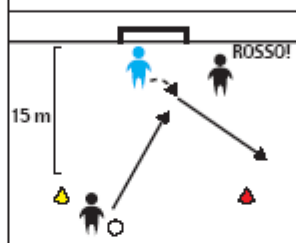
Il gioco consiste in una gara a confronto tra i portieri: da una distanza di circa 10-15 mt. viene effettuato un tiro in porta. Il portiere deve respingere nelle zone laterali, tra il cono e la linea di fondo, se riesce guadagna un punto.

varianti

- se il portiere respinge centralmente, colui che svolge il ruolo di attaccante può replicare a rete
- gioco a punti: palla in corner vale 2 punti, laterale 1 punto.

lancia la palla al colore

Questo esercizio sollecita la lettura della situazione, sviluppa la capacità di prendere decisioni. Inoltre favorisce il miglioramento della capacità di anticipare e di reagire a stimoli visivi.



Gioco a tre. Uno dei giocatori effettua un retropassaggio con i piedi da 10-15 mt., il portiere che riceve la palla dovrà indirizzarla con le mani, o con i piedi, verso un cono di colore differente da quello chiamato dal terzo allievo. Distanza dei coni dalla porta 15 mt. (lateralmente rispetto alla porta).

varianti

- sul lancio del portiere, colui che effettua il retropassaggio può concludere a rete
- due allievi posti all'altezza dei coni difendono altrettante porte, devono evitare il goal con un'azione tecnica adeguata
- i portieri posti sui coni devono giocare la palla solo con i piedi

MODULO 4



Obiettivo tecnico dominante:

LANCIARE CON LE MANI

Successione della seduta:

- Traffico a coppie 15'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 10'
- Lancia e fai goal di pugno 15'
- Colpisci di pugno verso il lato 15'
- Lancia la palla al colore 15'

PARTITA LIBERA

20'

Numero bambini:

Durata: 90'

Materiali:

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

"È molto più difficile giudicare se stessi che gli altri; se riesci a giudicarti bene è segno che sei veramente un saggio"
A. De Saint Exupery

LEZIONE 4: LANCIA LA PALLA E RESPINGI
PER FARE GOAL