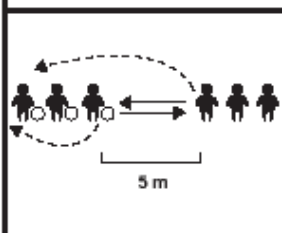


Esercitazioni per i Portieri dei Pulcini n°6

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

dai e segui

Attraverso questo esercizio si favorisce il miglioramento del controllo della palla con i piedi e si sollecita un maggiore senso di collaborazione con i propri compagni.



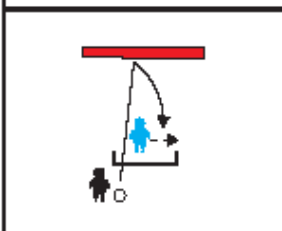
Gli allievi si dispongono su due file ed effettuano una serie di passaggi verso il compagno di fronte. Una volta effettuato il passaggio, il bambino prosegue la corsa. Distanza tra le file circa 5-6 mt.

varianti

- la serie di passaggi può avvenire con varie modalità di lancio
- ci si dispone a "croce" (4 file), cercando di evitare il contatto tra i palloni

il battimuro

Con questo gioco si favorisce lo sviluppo della capacità di reazione e l'intercettamento della palla.



Il gioco si svolge a coppie. Un allievo è posto frontalmente ad un muretto, tavola o altro, e difende una porta. Il secondo tirerà a sorpresa contro il muretto tentando di fare goal. Vince chi realizza più reti.

varianti

- gioco a tre con due tiratori che calceranno alternativamente dopo essersi messi d'accordo
- si lancia la palla con le mani

il doganiere

La situazione di gioco proposta tende a migliorare la posizione, la lettura del gioco ed il tipo di intervento da effettuare.



Esercizio con tre allievi: un attaccante, un portiere, e un altro giocatore (opposizione) che fa da disturbatore, posto sulla linea, nello spazio o all'interno dell'area. L'attaccante parte con la palla, cercando di superare il "doganiere" e concludere a rete.

varianti

- il disturbatore può realizzare sulla respinta del portiere
- una volta intercettata la palla ci può essere un'azione di rimessa con il portiere, che ha svolto il ruolo di attaccante, difendere una porta, distanza tra le porte 10-15 metri.

MODULO 6



Obiettivo tecnico dominante:
INTERCETTARE CON TUFFO LATERALE

Successione della seduta:

- Libera il prigioniero 10'
- Esercizi di coordinazione con la palla 10'
- Esercizi di mobilità articolare con la palla 5'
- Dai e segui 10'
- Il battimuro 15'
- Il doganiere 15'
- 2c1 con portiere 10'

PARTITA LIBERA

15'

Numero bambini:

Durata:

90'

Materiali:

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

"L'attività che caratterizza le più giovani fasce d'età deve essere svolta esaltando essenzialmente il gioco."

SGS