

MESE: Settembre 2016

CATEGORIA: Esordienti Primo Anno 2005



Scheda n. 2

**Obiettivo tecnico dominante:** Dominio e controllo della palla

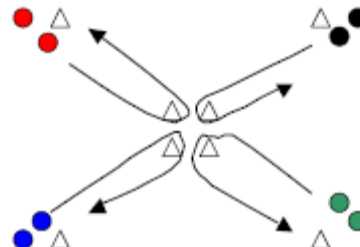
**Obiettivo tattico:** Difesa e copertura della palla

**Obiettivo motorio:** Rapidità - Equilibrio

Istruttore.....

Guida della palla in traiettoria rettilinea.

Ogni gruppo guida la palla verso il cono rispettivo, gli gira intorno, e ritorna al punto di partenza, dove lascia la palla al compagno che esegue lo stesso percorso.



Conduzione e trasmissione a due.

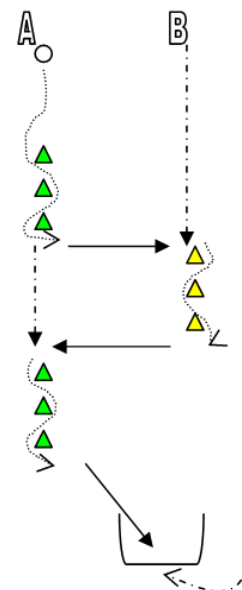
A conduce la palla e fa uno slalom tra i coni mentre B lo segue parallelamente.

Ultimato lo slalom A trasmette palla a B il quale fa uno slalom anche gli tra i coni e restituisce la palla a A.

Questi effettua una conduzione tra i coni e calcia verso una porticina.

B dopo aver trasmesso palla a A effettua uno scatto e va a stoppare la palla dietro la porta.

Finito l'esercizio A e B si scambiano le posizioni.



Guida veloce più tiro:

Il giocatore fa lo slalom tra i coni (3) e tira in porta.

Varianti:

- Controllo + tiro di destro
- Controllo + tiro di sinistro

Istruzioni:

Portare palla + tiro.

Sequenza rapida senza fermare il pallone prima del tiro.

