

Disciplina - Categoria

CALCIO – ALLENAMENTO 2 (CONDUZIONE) e RIMESSA LATERALE

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

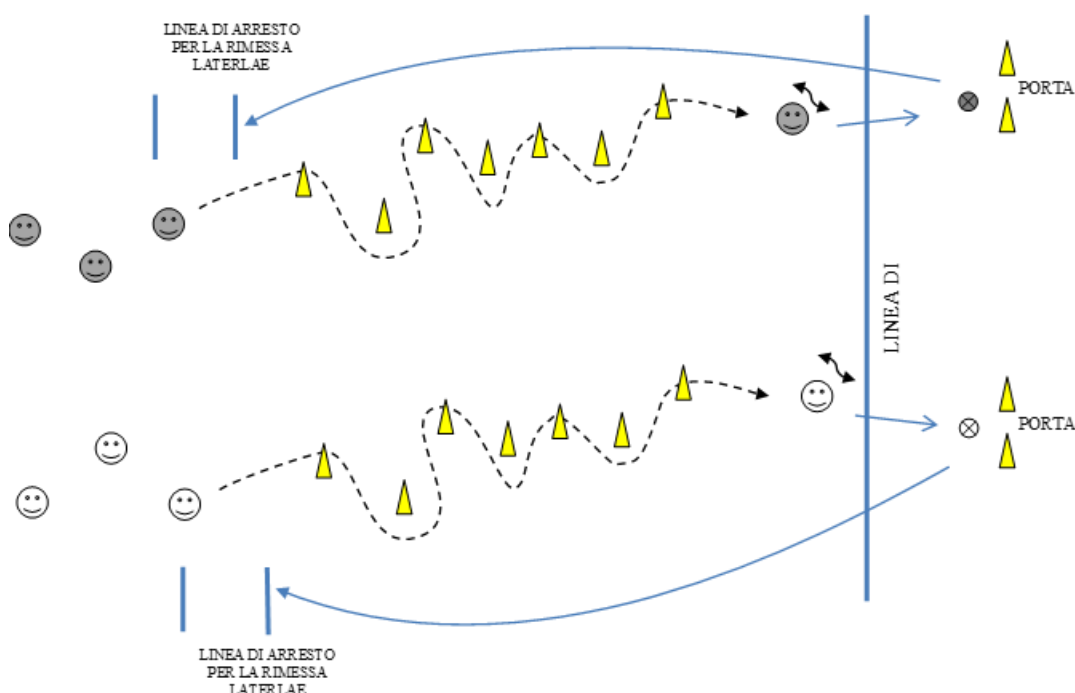
CALCIO – SLALOM, TIRO E FORZA

Materiale necessario

1 pallone per ogni giocatore – 15 Coni o cinesini per ogni percorso.

Spazio necessario/come organizzarlo

Qualsiasi tipo di terreno compatto della dimensione di 6 x 15 metri.



Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Ogni atleta a turno esegue uno slalom tra i cinesini con il proprio pallone ai piedi ed al limite pre-stabilito calcia il pallone cercando di centrare la porta. Recupera il pallone e corre fino al punto indicato ed effettua una rimessa laterale cercando di superare la distanza indicata, recupera il pallone e si rimette in fila dando così il cambio al compagno che parte a sua volta per effettuare il percorso.

Si prosegue ad oltranza per il tempo stabilito ed al termine si contano i percorsi completi “andata e ritorno” (ogni tre goal verrà conteggiato come un percorso così come la corretta rimessa laterale).

Le squadre verranno classificate in funzione del numero di percorsi completi realizzati.