



Disciplina - Categoria

CALCIO - ALLENAMENTO 4 (COLPO DI TESTA) E 5 (TIRO)

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

CALCIO BERSAGLIO MULTIPLO

Materiale necessario

1 Pallone per ogni giocatore - 3 Bersagli da realizzare con cinesini, coni, paletti e/o nastro segnaletico - Nastro o cinesini per segnalare i punti di tiro.

Spazio necessario/come organizzarlo

Terreno con fondo compatto, piatto e livellato della dimensione minima di 6 x 10 mt.

.....

Durata attività

10 ÷ 15 minuti

Spiegazione attività

Ogni giocatore a turno deve effettuare tre tiri usando alternativamente i piedi, la testa e le mani (rimessa laterale).

Stando dietro la linea di tiro, attraverso i tre lanci, il giocatore deve cercare di centrare il bersaglio corrispondente. La distanza e la dimensione del bersaglio deve essere adattata all'età dei giocatori.

Per ogni bersaglio centrato viene assegnato un punto.