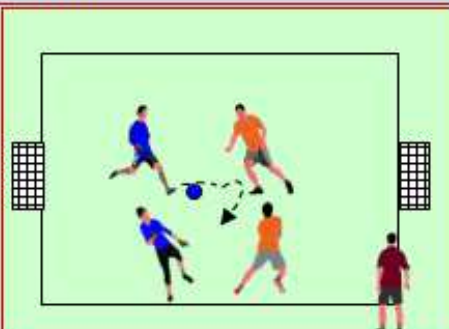


ALLENAMENTI RISERVATI A BAMBINI DELL'ATTIVITA' DI BASE

blocco1- GIOCO COLLETTIVO - PARTITA AUTOGESTITA

15'

Partita a calcio giocata solo con i piedi autogestita. Tutte le regole devono essere fatte dai ragazzi i quali si risolvono anche i vari problemi che sorgono durante la partita. Il mister sta solamente a controllare senza intervenire.



blocco2 - LAVORO PODALICO

10'

Il portiere partendo dalla linea di fondo deve calciare il pallone e farlo fermare dentro ogni cerchio. Vince chi completa il percorso per primo. Ogni portiere ha a disposizione 10 calci per completare il percorso.



blocco3 - CIRCUITO MOTORIO

10'

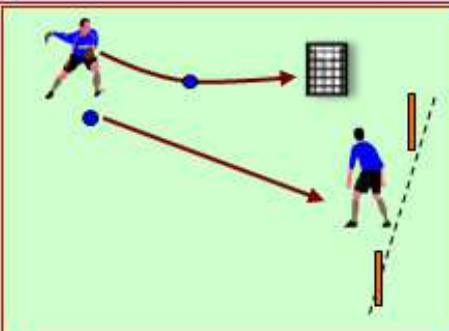
Il portiere fa uno slalom tra i paletti, supera 3 ostacolini a piedi pari, fa uno slalom palla al piede tra i birilli e calcia nella porticina.



blocco4 - TECNICA INDIVIDUALE - SITUAZIONALE

10'

Il portiere lancia un primo pallone nella porticina e di seguito calcia un'altro pallone nella porta difesa dal compagno.



blocco5 - TECNICA INDIVIDUALE - SITUAZIONALE

10'

Vengono delimitate delle zone davanti alla porta. Il mister posizionato dietro al secondo portiere lancia un pallone a campanile e il portiere deve dichiarare in quale spazio cadrà, poi raccogliere la palla, metterla a terra e calciarla in porta al compagno.

