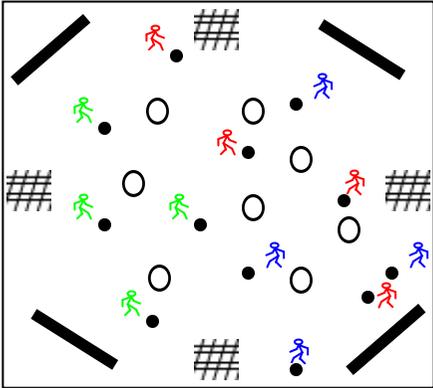
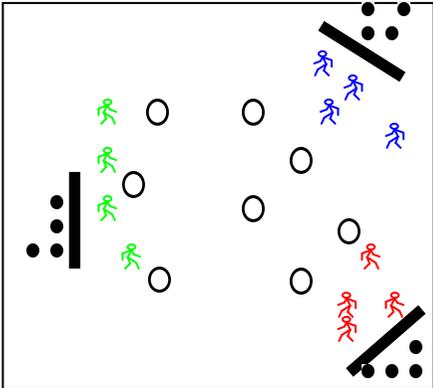
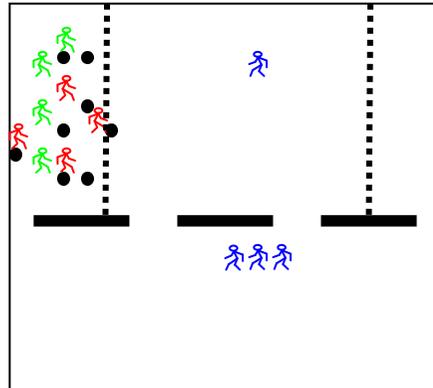
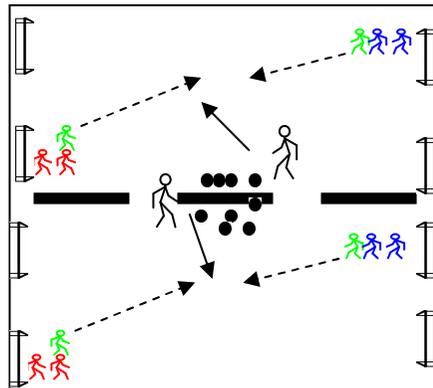


<p>Tema :</p>	<p>Condotta di palla</p>	<p>Obiettivo: Migliorare la condotta di palla con delle forme di gioco</p>	
<p>Parte</p>	<p>Descrizione dell'attività</p>	<p>Organizzazione, coaching</p>	<p>Durata</p>
	<p>Esercizio :</p>  <p>Gioco 1</p> 	<p>All'interno di due palestre, i giocatori si muovono con la palla nei piedi. Inizialmente, l'allenatore non dice niente, i ragazzi possono usare il materiale come vogliono.</p> <p>Dopo 2', viene spiegato quello che si vuole per ogni materiale.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Chuke ball: lancio con le mani e recupero con i piedi 2. Panchine: uno-due con i piedi 3.Cerchi: girare attorno una volta con il sinistro una volta con il destro. <p>L'ordine deve sempre essere 1 – 2 – 3</p> <p>Le tre squadra hanno una riserva di palloni. Lo scopo e di andare a rubarne alle altre squadre. La squadra che ha il numero più grande di palloni ha vinto.</p> <p>Durata: 2'</p> <p>La prima volta con le mani, poi con i piedi. Variante: il giocatore che prende un pallone deve girare attorno a un cerchio prima di portare il pallone nella sua riserva.</p>	<p>10'</p> <p>10'</p>

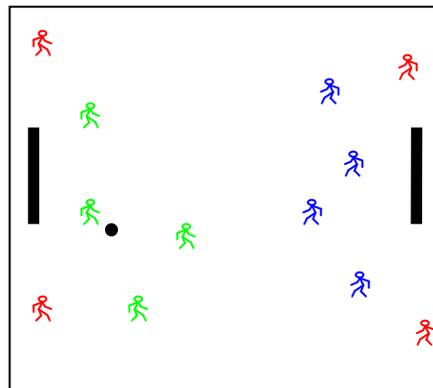
Gioco 2



Esercizio: 1:1



Gioco 4:4 con appoggi



I giocatori rossi e verdi devono attraversare la palestra senza farsi rubare la palla dal giocatore blu.

Ogni palla recuperata vale 1 punto.

Ogni giocatore fa una volta il calciatore.

La squadra che ha recuperato più palloni ha vinto.

Coaching: cercare di fare capire sia per il calciatore che per i giocatori la posizione ideale per passare o per recuperare.

10'

L'allenatore dà un pallone nella corsa ad uno dei due giocatori che prova a andare a segnare mentre l'altro giocatore difende.

Con due allenatori, il gruppo viene diviso per aver più intensità. Il giocatore che recupera il pallone va a fare goal.

15'

Gioco libero 4:4 con i giocatori dell'ultima squadra che fungono da appoggi.

Cambio dopo 4'

La palla non esce mai.

15'

