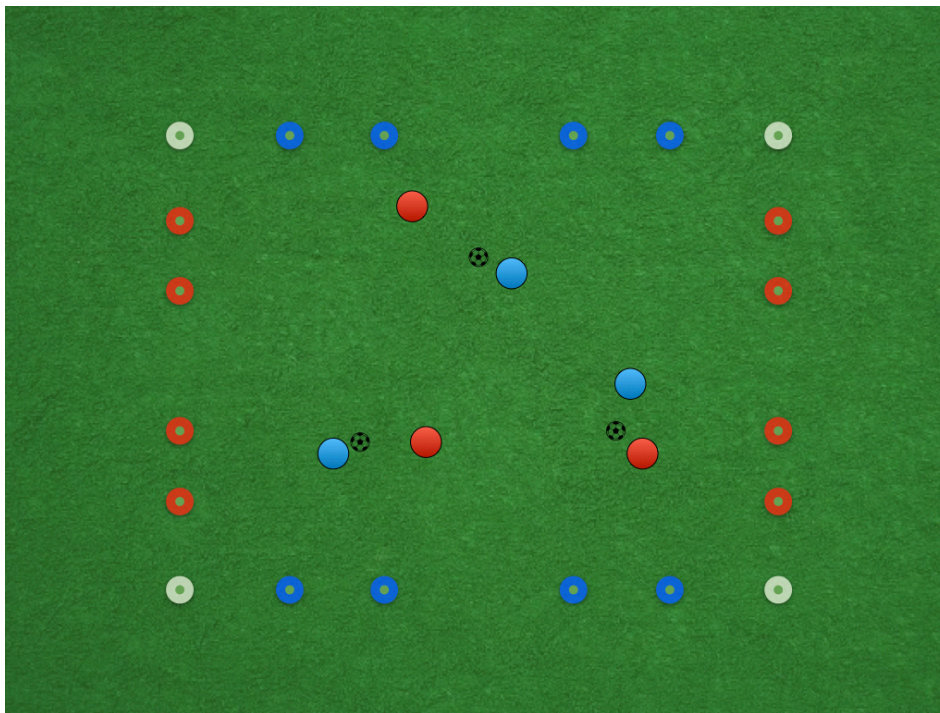


1 contro 1 continuo e libero



Obiettivi:

Finta e dribbling
 Coordinativo – motorio
 Capacità di equilibrio
 Anticipazione motoria
 Conduzione e cambi dir.
 Capacità di reazione
 Velocità di azione
 Difesa della palla

Materiale:

Cinesini o coni
 Casacche
 Palloni

Descrizione:

Creare uno spazio di gioco adeguato in cui disporre ai lati coppie di cinesini che rappresentano cancelli di meta, divisi in due colori.

All'interno dividere i giocatori in due squadre e impostare coppie di avversari con un pallone per coppia. Si svolgono delle continue sfide uno contro uno: ogni giocatore deve fare meta in uno dei quattro cancelli del suo colore.

Varianti:

Variante 1: proporre l'esercitazione con una porticina per lato;

Variante 2: proporre l'esercitazione con una porta per lato difesa da portiere, con la possibilità di calciare in porta solo dopo aver superato la metà campo.