

## ESERCITAZIONE CON METODO INTEGRATO

**OBIETTIVO TECNICO :** DOMINIO PALLA E FINTA

**OBIETTIVO TATTICA INDIVIDUALE :** DRIBBLING, SAPERE AFFRONTARE UN 1VS1 SIA IN FASE DI POSSESSO CHE DI NON POSSESSO

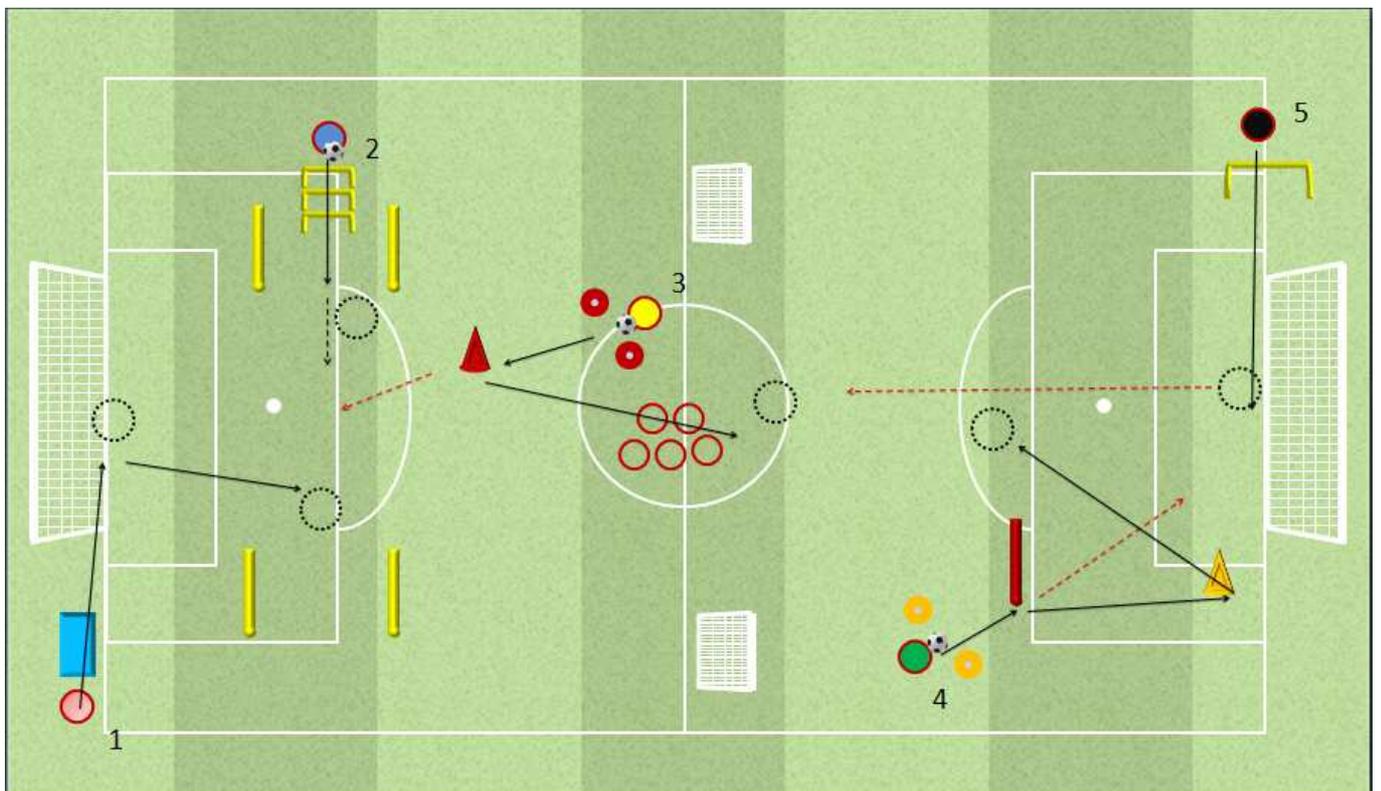
**OBIETTIVO MOTORIO COORDINATIVO :** ORIENTAMENTO NELLO SPAZIO, RAPIDITA', SCHEMI MOTORI DI BASE

LEGENDA :

 GIOCATORE NELLA NUOVA POSIZIONE

 MOVIMENTO DELLA PALLA ( TIRO O PASSAGGIO)

 MOVIMENTO DEL GIOCATORE



**Svolgimento :**

*il giocatore Rosso esegue una capovolta sul tappetino e si dirige in porta, contemporaneamente il giocatore giallo guida la palla, esegue una finta sul cono, calcia in porta e rapidamente corre verso i cerchi, esegue degli appoggi rapidi e si posiziona in prossimità del cerchio di centrocampo, Terminata questa prima azione, parte il giocatore blu che, con palla in mano, esegue degli appoggi tra gli over e lancia la palla in stile rimessa laterale al giocatore rosso che, dopo aver fatto il portiere, entra nel campo per ricevere la palla e affrontare il giocatore Blu in un 1vs1 ( gol valido se la palla viene guidata oltre la porta gialla).*

*Contemporaneamente nell'altra metà campo il giocatore nero passa sotto l'ostacolo alto e si dirige in porta, il giocatore verde guida la palla, supera con una finta il paletto rosso e trasmette palla al portiere. Il portiere eseguirà un controllo orientato e trasmetterà il pallone al giocatore giallo. Il verde dopo il passaggio farà una corsa sul cono giallo per poi cambiare direzione e andare a difendere la porta dal giocatore giallo in possesso. Se il verde recupera palla deve cercare di segnare in una delle due porticine laterali, il giallo non può calciare in porta se prima non supera in dribbling il giocatore verde .*

*Al termine dell'azione i giocatori si sposteranno seguendo i numeri delle stazioni.*

*\*Per rendere l'esercitazione più semplice le stazioni dei portieri possono essere fisse ,e per fare eseguire l'1vs1 al giocatore blu si può inserire un'altra stazione di fronte alla numero 2, lasciando invariate le altre.*