

Da questi esempi puoi creare quello che ti pare.

Senza coordinazione non esiste gesto tecnico, e senza gesto tecnico non esiste disciplina sportiva.

Tutti i giorni

L M M G V

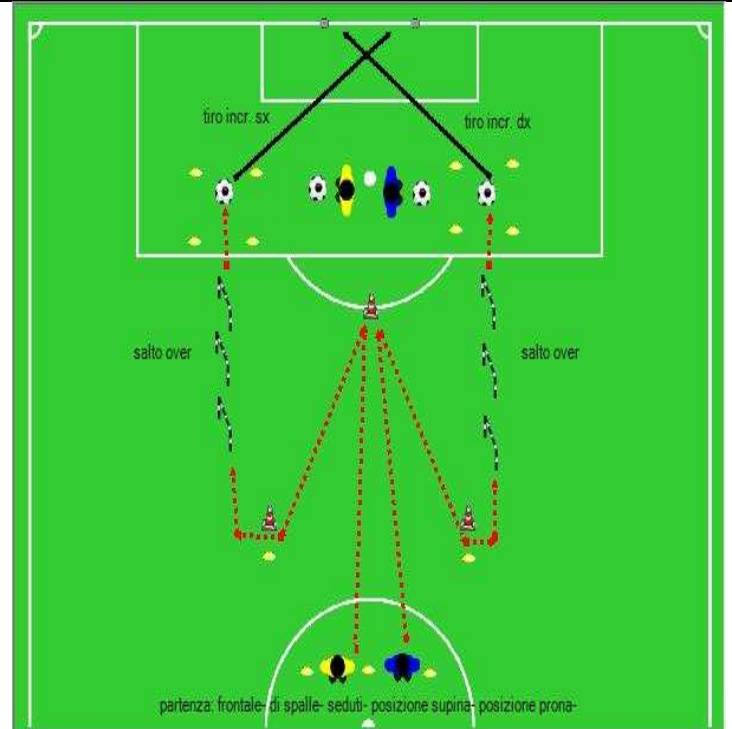
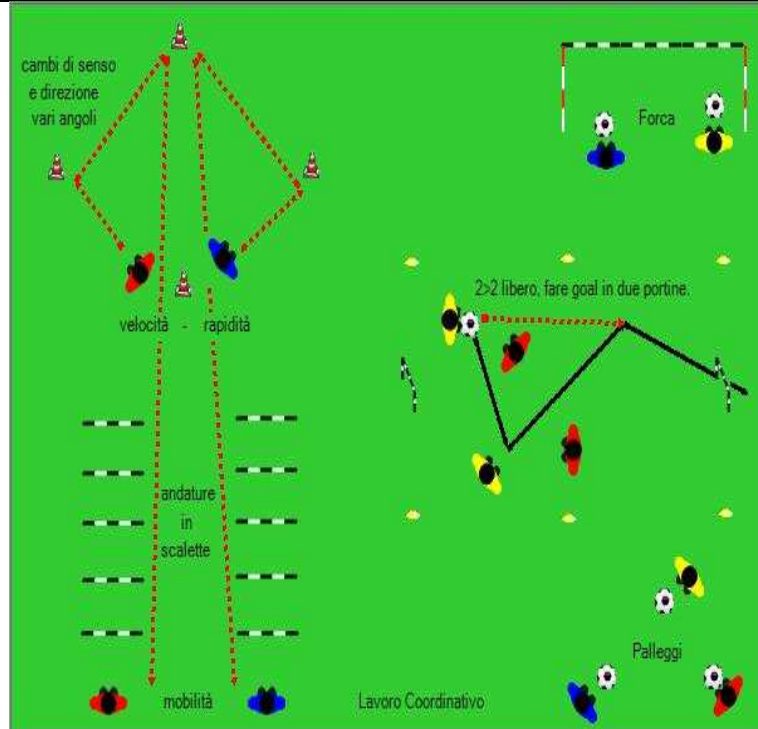
N° Giocatori Tutti

Campo : Erba Naturale o / Sintetico

Oiettivi: coordinativi motori fisici intesi come: agilità, rapidità e velocità di reazione.

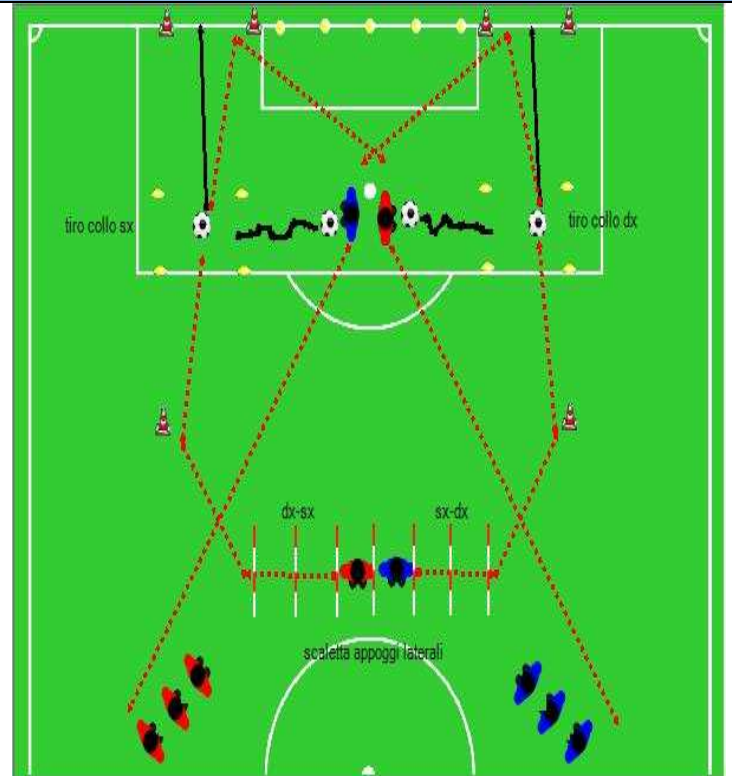
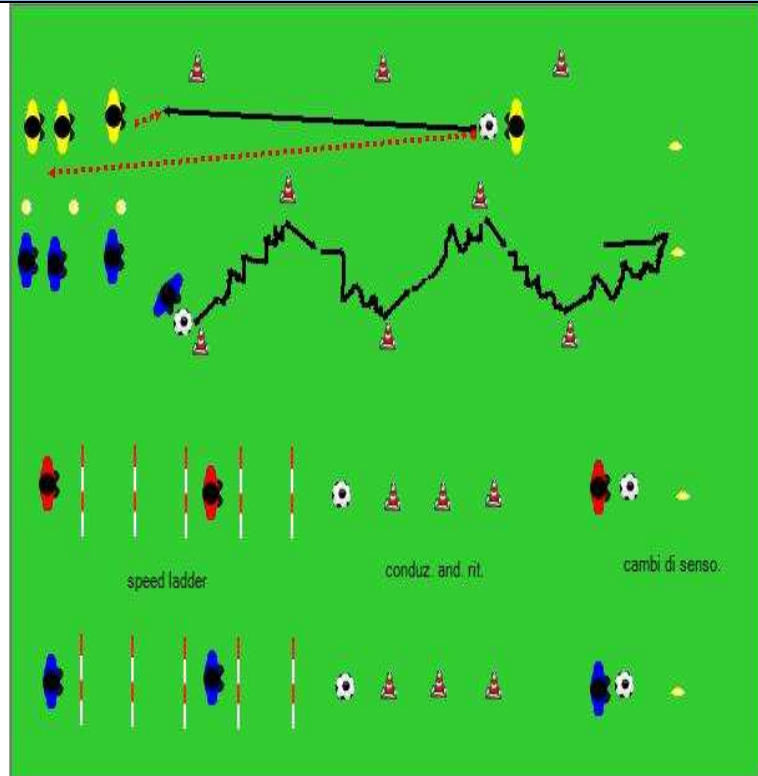
Circuito tecnico Coor Mot.

Coord. Mot.



Coord. Mot.

Coord. Mot.



Spazio: 15m + 15

Svolgimento: **Fase 1** : percorso con speed ladder + slalom + cambi di senso.

Svolgimento: **Fase 2** Conduzione palla con cambi di direzione + cambi di senso+ passaggio +seguo + ricezione + guida.

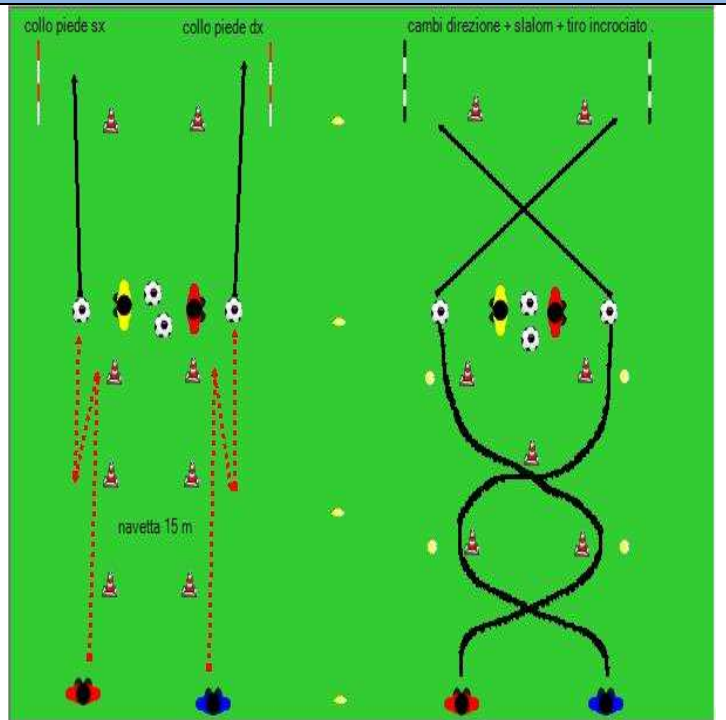
Appoggi laterali + apertura del corpo + cd + tiro collo piede.
Variante: tiro incrociato.

Coord. Mot.

Spazio: Percorso di 10 m. andata 10 m. ritorno n° giocatori: 4 gruppi da 4
Coordinazione con pallone con velocità con gare a squadre.

Svolgimento: 1) guida rettilinea, 2) slalom tra i coni, 3) guida a otto tra due cerchi, 4)* guida alla max velocità per oltrepassare una linea per poi fermare la palla davanti al compagno che a sua volta parte.

Variante 4)* passaggio al compagno e seguio alla max velocità per oltrepassare la linea con una capriola in avanti. Alternare piede dx e sx.

Coord. Mot.

Spazio: 15 m nr. giocatori: tutti.

Svolgimento: 1) navetta + tiro 2) cambi direzione + slalom + tiro incrociato.

Percorso Tecnico. Coord. con pallone.**Primo giro:**

Guida attorno ai cerchi. Int/est dx/sx.

Guida a slalom tra i coni int/int. dx e sx.

Guida Rullata tra le aste orizzontali.

Guida libera fino al cinesino.

Tiro in porta di collo, recupero palla e inizio dalla parte opposta cambiando piede di esecuzione.

Secondo giro:

Guida attorno ai cerchi. Int/est dx/sx.

Guida a slalom tra i coni apro int/rullata dx e sx.

Guida tra le aste orizzontali.

Tiro in porta di collo, recupero palla e inizio dalla parte opposta cambiando piede di esecuzione.

Terzo giro:

Guida attorno ai cerchi. Int/est dx/sx.

Guida a slalom tra i coni est/est dx e sx.

Guida tra le aste orizzontali.

Tiro in porta di collo, recupero palla e inizio dalla parte opposta cambiando piede di esecuzione.

Quarto giro:

Guida attorno ai cerchi. Int/est dx/sx.

Guida a slalom tra i coni int/est stesso piede.

Guida tra le aste int/est stesso piede.

Tiro in porta di collo, recupero palla e inizio dalla parte opposta cambiando piede di esecuzione.

